

心癒やしてくれるのは母 家族がそばにいてくれた

うつ病克服、体験歌に

「何もできない私(わたし)だけれど、小さな明かり灯(とも)として、せめて、側(そば)にいてあげる」。鶴岡市で中学二年まで過ごした熊谷めぐみさん(55)主婦、東京都大田区Ⅱが、うつ病を克服した体験を基に歌を作り、CDを発表した。「うつ病は、経験した人でなければ分からない。同じ病気で苦しんでいる人や、その家族に少しでもエールを送りたい」と話している。



うつ病になった経験を基に作詞した歌を収録したCD。ジャケットの写真は熊谷めぐみさん

鶴岡出身の主婦がCD発表

熊谷さんは二歳から鶴岡で暮らした。朝陽三小を卒業、

鶴岡一中の二年の時に、父親の仕事の関係で鶴岡を離れた。その後、東京で一九九九年にうつ病になった。「朝起きて、夫や娘を外に送り出すこともできない。人とまともに話もできないどころか、声さえもかすれ、震えてしまつ」と当時を振り返る。「治らないかもしれないという不安、どうしてこんな病気になってしまったのかという怒り、早く戻りたいという焦りでいっぱいだった」と語る。

医療機関の精神科を訪ね歩いた結果、自分に合う薬が見つかり、二年後によく回復に向かった。二〇〇四年、その経験をありのまま書いた歌詞を基に、一作目のCD「きずな」を制作。「娘へのメッセージ」を込めた私的な歌詞だった。今回のCDは二曲入りで、語りかけるような曲調。傷ついた心を癒やしてくれるのは最終的に母だったとの思いを込めた「聞こえますか、お母さん」では、作曲にも挑戦。また、自分が病気で眠れなかった際のことを作詞した「励ましの時」では、病気の際に家族が小さな明かりをともしてそばにいてくれたことや、夫が「ここにいてだけでいいんだ」と励ましてくれた言葉をつづった。

「『うつ病』から立ち直ってもらうためには、克服した人が、どう生きているかを伝えることが大切だと思う」と熊谷さん。このCDは、学会誌にも取り上げられる予定という。CDは千枚制作し、一枚千五十円。問い合わせはオフィスデスペラード事務局03(3758)9481。