

Oh!Me

インターネットと連動した
【滋賀生活情報紙】



新毎日 新聞日

この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています
滋賀ガイド www.gaido.jp

vol.438・10月25日号 毎週木曜発行 **4面にプレゼント情報!**

●Oh!Me 編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-34-8927
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603 発行部数:100,000部
●発行/毎日新聞大阪本社開発宣伝部:大阪市北区梅田3-4-5



イラストレーター
ほりみきさん(栗東市在住・40歳)

パニック障害は、怖くない!

「ちょっとだけ頑張る」 ...このスタイルで人生を楽しく

持病のパニック障害
と付き合いながらイラストレーターとして活躍するほりみきさん。今年6月、自らの体験を漫画でつづった『もう大丈夫 パニック障害でもがんばれる!』(講談社)を刊行。病気で悩む人たちの助けになりたいとブログでも相談に乗り、活躍している。



イラスト:ほりみき

「すべてを完璧に」が引き金

05年、33歳のとき最初の発作が起きた。死ぬかと思うほどの異常な動悸。救急車で運ばれたが原因不明だった。いくつもの病院をめぐり、やっと翌年、心療内科でパニック障害と診断された。

パニック障害とは主に精神的ストレスが原因となって自律神経が乱れ、異常な生理現象が起こる病だ。俗にいう「パニック」状態になるのではない。

人によって症状は異なり、ほりさんの場合は動悸、多汗、手の震え、下痢や味覚・視覚異常のほか、「広場恐怖症」が加わる。車の渋滞など「逃げられない環境」が怖い。発作は突然やってくるため「ここでそうになったらどうしよう」という思いが恐怖をかき立てる。電車やバスなども苦手だ。当時は、結婚して子供が生まれ、「バイク店の開業と経営」、「イラストの仕事」、「育児」の三つに追われる日々だった。



朝の4時半に起きてイラストを描き、昼間は育児と家事、バイク店の店番……すべてを完璧にこなそうと頑張ったことが病気の引き金となった。

2年後、専門医の指導で一度は症状が落ち着いたが、07年夏に離婚し、環境が激変したため再発。うつ病や不眠症も併発した。

医師の一言で 肩の荷下りる

以来、病と付き合い合うこと4年。袋小路からの突破口は、

医師が娘に言った「一言」だった。

「お母さんは頑張り屋さんだね。だけど、強すぎたから病気になったんだ。張り切りすぎたんだよ」
それまで性格が弱いから、こんな病気になったのだと自分を責め続けてい



たが、一気に肩の荷が下りた。

「そうだ、これは病気だ。自分が弱いからじゃない」。自分に対して寛大になり、受け入れられるようになった。

そして、頑張るのは「少しだけ」にした。環境を変えるため実家から車で5分の所へ引っ越し、娘と2人暮らしを始めた。整体で体のゆがみを直し、ゆっくり深呼吸することを心がけ、ゴスペルを始めた。歌うことは有効な有酸素運動であり、何よりも楽しい! 一気に変えようと欲張らないで、頑張るのはちょっとだけ。それを繰り返しているうちに、

気が付けば症状は和らぎ、発作も少なくなっていた。

病気のおかげで 自分好きになれた

今、大切にしている言葉は「大丈夫」。パニック障害と付き合いながら、

ゆっくり、じんわり完治を目指して仕事や趣味のバイクとゴスペルを楽しんでいる。

「病気も悪くないですよ。病気のおかげで、それまで否定していた自分のことが好きになれたのですから。病気で悩んでいる人、私でよかったら話を聞きます。『ほりちゃんブログ どっころしよ』を訪ねてください」(取材:越智田)



ほりちゃんブログ どっころしよ
● <http://inomiki.at.webry.info>

滋賀生活情報紙【Oh!Me】はお近くの毎日新聞販売店からお届けしています。毎日新聞のご購読お申し込みはフリーダイヤル ☎0120-468-012

演歌の祭典 野洲

2013 3/3日 一般 5,000円 / 3階 4,000円 (各当日500円増)

開演 昼の部 13:30 / 夜の部 17:30 (開場は30分前)

野洲文化ホール [Lコード:59333] 全席指定

市原悦子

朗読とお話の世界

こころの琴線に触れる、情感豊かな語りの風景。

2013 2/16日 開演 14:00 (開場は30分前)

野洲文化ホール [Lコード:55631] 一般 3,000円 全席指定

野洲文化ホール

tel.077-587-1950 <http://www.yasu-bs.jp/>

受付時間/9:00~17:00 休館日/月曜※祝日は開館 野洲市小篠原2142 (JR琵琶湖線「野洲駅」下車 徒歩3分) ©JR 琵琶湖線・新快速なら京都駅・米原駅より26分 ©栗東ICより約15分 ©竜王ICより約20分

プレイガイド
野洲文化ホール ☎077(587)1950 ローソンチケット ☎0570(000)777
さざなみホール ☎077(589)3111 (Lコード予約) ☎0570(084)005
BBCびわ湖放送 ☎077(524)0153 CNプレイガイド ☎0570(08)9999