

# 妻の鬱で家族が壊れる



## 季節の変わり目は危ない

「うちの妻はいつも不機嫌だから」と鼻で笑うあなた、気をつけたほうがいい。そのうち「死にたい」なんて言い出すかもしれない。鬱で共倒れしたくないなら、どう見抜くかは知るべきだ。

### いかに見抜くか

妻の異変は、ほんのささいなことで見抜けるという。が、夫は仕事で忙しい。初期の鬱症状に気づかないことが多い。

職場で部下のメンタルを気にしても、家庭で妻のメンタルはノーチェック。「まさか妻が……」と考える夫もいる。メンタルヘルスコンサルタント「MD・ネット」代表で精神科医の佐野秀典氏が、こうアドバイスする。「帰宅のへただいま」に添える妻の様子をチェックし

てみてください。夫婦仲が完全崩壊しているなら別ですが、へお帰りのさいにが上の空で沈みがちな声なら「危険水域」。返事がないなら、鬱病が進行している可能性が大きい」

シャツをクリーニングに出す程度のいつもの頼みごとなのに、突然「絶対に嫌」と断固拒否。これも鬱のサイン。「今日は虫の居所が……」なんて、軽く流してはいけない。

### 「ダメ」と「頑張れ」はNGワード

とはいえ、もし妻が鬱病を患ったらどう接すればいいのか。通院治療は当然だが、夫が普段から気をつけたいのは言葉遣い。2大NGワードは、「それはダメ」と「頑張れ」だ。

鬱病の妻にとって夫は、きょうだいであり恋人であり親子。つまり絶対的な存在だ。その人に否定される

最近、妻との時間を大切にす夫も少なくなっている。だからといって、妻が鬱病にならないとは限らない。

Aさん(48)は、帰宅がどんなに遅くなっても、妻の手料理を食べると決めていた。それが夫婦円満の秘訣と信じて疑わなかったが、専業主婦の妻(47)が昨年、鬱病を患った。子供はひとりの暮らしを始め、親とも別居。昼間の家にはAさんの妻がたったひとり。

と、「自分はダメな人間なんだ」と絶望する。たとえ得意料理がいつもと違う味でも、「塩気が足りないぞ」なんて言いがちだが、これはいけない。まず「おいしいね」。その後で「塩を足すもつとおいしくなる」と言うか否かを見極める。

「頑張って病院に行け」もアウト。サラリーマンは大

「帰宅後10分でもいい、毎晩妻の顔を見ながら話をしてください。そうすると妻は〈この人は私の話を聞いてくれる〉と思ひ、夫の一方的な思い込みによる夫婦の齟齬も解消されやすい。結婚前に意気投合した趣味なら、話題も尽きません。意外に効果的なのは、仕事の話題。妻は、自分が会社の一員と錯覚して、満足感につながります」(佐野氏)

変だろが、しばらくは極力付き添い、その後は医師と相談する。夫に内緒で通院し、付き添いをいやがる妻は、医師が夫婦別々に面談してくれる。3月と10月は季節の変わり目で、精神科が最も忙しいとか。変調は花粉症や更年期障害と間違いやすいが、妻のSOSに夫は敏感になるべきだ。

と。SOSを伝える相手がいなかった。「やっぱり手料理が一番」が妻にはプレッシャーになって、「たまには外で済ませよ」のひと言が出ない。真面目な専業主婦ほど、周囲に心配をかけたくないと思う。