

5.10. 「最近」を思い出してのこと：「最低」と「最高」

「最近」と言っても五年単位の「最近」である。つまり、ここ二十年ほどを思い出して感ずること。なぜこんな事を書き留める気になったか、と言うとこの間に私の人生の「最低」と「最高」があるように感ずるからである。そして、今その「最低」についても書ける気分になれたからである。

(1) 20年前、昭和57年（41歳）の頃

日立工場原子力開発部に在籍していた。一度目の高速炉エンジニアリング(株)出向から当時のエネルギー研究所に戻って半年後に転籍になり、高速炉開発の工場部隊に加わった。日本原子力発電(株)が進める実証炉のプロマネを任された。高速炉は入社以来の業務であり、対象プロジェクトは変わってもそれまでの人生の延長上で、いはば「平坦」な頃だったと言って良い。

(2) 15年前、昭和62年（46歳）の頃

この頃（より正確にはこの一年あと位だが）から「最低」と言える時期に近づく。それは誰の所為でもない、自分の性格と不徳に起因することだが、それが巡り合わせだったのだと思っている。今ではその自分をも責める気はしない。そのあとの人生を見て「良かった」とすら思える。今その頃のことを書き留めておく気持ちになれるのも「おかげさま」であろう。この時期を越えてから人生（性格）が変わった。

この頃会社での業務が再処理プロマネに変わった。再処理プロマネは語学力、国際感覚を買われての任命だったから人事としては正しい選択だったのだろう。が、私には最初から不安があったように今になって思う。そして残念ながらこの不安が一年足らずで的中した。再処理とは化学プロセスである。イオン価の違いが元素間の親和性に与える違いを利用して、原子炉での使用済み燃料から必要な物質を分離回収するのが再処理である。例えば、適当な溶剤中でプルトニウムを二価にしたり、三価にしたり、二価に戻したりして分離回収する。この化学プロセスが苦手だった。原子核中の中性子数によって生ずる原子量の違いが核分裂のし易さに与える影響は素直に理解してきたが、イオン価の違いで同じ元素が異なる挙動を示すプロセスは理屈では分っても馴染めなかった。だから、好きになれなかった。これではいけないと責任を感じたし、勉強もした。基礎から勉強、と大学教養時代や高校時代の教科書をひっくり返しては読んだ。しかし、頭に入ってこなかった。

新しい職場への誇りと気概が続いたのは半年くらいだった。が、自分の心の中は晴れのち曇り、時々雨になっていった。英仏の技術提携先とプロジェクト管理で話し合っている時だけは自信を持てた。語学力のお陰だった。職場に戻り、顧客との話し合いになると憂鬱が戻ってきた。理屈でわかっても理性で抑えられる余裕を失い、限度を次第に超えていった。小さなことまでメーカーを使って事を進める客、と言う被害意識に疲れてきた。「適当に」ことを処せない性格も手伝って逆境への耐性が他人より脆弱だったのだろう。その頃の健康手帳に「体重 52kg」とある。正常値より10%減っていた。たまたま会った旧職場の部長に「やつれたな」と言われた。

「仕事だから」「他人にできるなら自分だって」と好きになれない化学プロセスに馴染む努力をし、自分を納得させようとするほど疲れていった。自分が無能に見え、技術的自信のなさがプロマネとしての自信をも奪っていった。睡眠が浅く短くなり、仕事の能率が下がって責任にさいなまれるようになった。無理に職場に戻り、部下の仕事ぶりをぼんやり眺めては自己嫌悪に陥っていった。家にも残った仕事に気がなって落ち着かず、休日出勤をしても仕事の能率があがるわけでもなかった。朝の出勤が次第に苦痛になり、それでも「仕事、仕事」と自分に言い聞かせては鞭打つような気持ちで単身赴任寮のあった会

瀬の階段を降りる日が続いた。

夏休み、中国への家族旅行を計画していた。いつか訪れたいと楽しみにしていた西安だった。が、出発数日前にとりやめた。休みあけまでに作るように言われていたプロジェクト組織案の成案がないままでは楽しめそうになかった。追われるような気分だった。旅行代金の 20 万円がふいになっても惜しいとも思わなかった。家内も理解してくれた。が、それで出勤したからと言って良案が浮かぶわけでもなかった。「何かしていないと落ち着かない」と焦るだけのための休暇中止であり、休日出勤だった。成果もなく気分転換もない夏休みだった。気持ちは暗かった。昭和 63 年、47 歳の夏だった。

苦しみを抱え込むことに耐え切れなくなってきた。上長に申し出て対策を頼もうか、その前に医者に相談しようか、それは弱気に負けたことになるか、敗者のすることか、と迷った末日立病院の健診センターを訪ねたのは 8 月 24 日だった。一ヶ月余りの通院後、「腰痛」を表向きの理由に六週間の病欠に入った。上長も医者診断を理解してくれた。良い上長だった。何も聞かずに無言で休暇を認めてくれた。入社後初めての病欠、しかも精神不安定での病欠とはと敗北感の一方で、しばらくはつらい状態から離れられることが嬉しかった。11 月末職場に戻る時、「もう一度気分を立て直してがんばろう」という気力はなかった。どうやって逃げ出すか、しか心中になかった。会社を辞めることも考えた。「辛かったら辞めたら」と言ってくれた女房がありがたかった。

医者進言もあって古巣の高速炉エンジニアリング(株)へ再び出向することになり、昭和 64 年 4 月東京に戻った。最低状態は脱していたが、鬱病は治り切ってはいなかった。笑顔が自然には出てこなかった。

当時の健康日記帳から抜粋する（年代は昭和）。

63. 8. 24 (水) カウンセリング。思い切って。最近眠れぬ。圧迫感。三週間来激しい。集中できずに仕事のヌケが部下に気付かれるのが恐い。早く定年になれば良い。林先生から薬一週間分。
63. 8. 26 (金) 力がでない。会社への足が重い。四時に目覚める。起きるのがつらい。また会社に行くのかと恐くなる。休みたい。朝食摂れず。再診予定の 8. 30 が待ち遠しい。この一週間がやけに長い。押しつぶされそうに感ずる。迷った上、夕刻思い切って上長に訴える。後一期で沢山。系列へでも出してくれ。
63. 8. 30 (火) 心療内科。
「死にたいとか、何もかも投げ出したいとか考えるか」「はい」「くれぐれも変なこと考えるな」
「薬で眠れると少し元気が出る。が、手が進まない。」「1 日 2 日では治らない。元気が出ると取り戻そうとする。それがいけない。」
「気分がスーッとする薬ないですか。」「あるが、薬効切れた後が却ってつらい。辛抱強く直さなければいけない。」
63. 8. 31 (水) 時間が来るから出社する。時間が来ても格好付けて居残る。八時半過ぎて退社。こんな毎日でつらい。「小紋¹」に誘われるが気が乗らない。
63. 9. 2 (金) 目覚め五時。何か考え事しての目覚めで従来の心地よい目覚めとは異なる。朝食抜き。足重い。これでは健康体での定年期待できない。やめたい。薬呑めば楽だろうと誘惑感ずる。
63. 9. 7 (水) 焦りのみが先走って仕事に手がつかない。増員問題、臨界訓練派遣計画、議事録等課題のリストを前にぼんやりするだけ。放心。胃潰瘍の手術でもしてもらおうか、そしたら休める。酒を飲んでも酔えない。薬抜きでは眠れない。
63. 9. 8 (木) 眠れて仕事が楽ならつらくない。今日は楽。

¹ 日立工場脇の行き付けの飲み屋。普通は演歌で息抜きのできる楽しい店だったのだが。

- 63.9.9 (金) 目覚め悪い。仕事手につかず。「仕事は人に投げろ、自分で抱えるな」と言われるがそれが出来ない。
- 63.9.13 (火) 心療内科問診。休業診断書の時期を見ている由。入院は退屈、Home でが最良。
- 63.9.17 (土) 幹部協議でG L免除、総括プロマネに。業務分担保作成へ。負担軽減の実感無し。
- 63.9.23-25 完全休養。腰痛好転か。(9.30 出張帰途の車中で突然快癒。)
- 63.10.4 (火) 休暇指示 (-10.20)。表向きは「腰痛」。処方薬貰い二週後の再診まで東京へ。
気分転換にスポーツジムへでかけ、無理が響いて腰痛になった。そして十月始め遂に休暇指示が出た。「腰痛」を理由に年休枠をフルに使って1.5ヶ月の休暇を取ることになった。入社後初めての病欠、しかも精神不安定での病欠とはと敗北感もあったが、とにかくしばらくはつらい状態から離れられることが嬉しかった。処方でもらった薬で良く眠れた。「全部一気に呑んだら死ぬるか」と思った。が、医者に見透かされた。「全部呑んでも死ねません」と先に言われた。
- 63.10.5-17 薬効で眠る。同時に舌のもつれで言語障害と手足に弱いしびれ感。時に仕事を思っって焦る。が深刻さ低減。ウォーキングでの気分転換始める。食欲やや戻る。体重58kg。
- 63.10.18 (火) 問診。「前半は薬で日中も眠く、運動神経も少々おかしい、後半は眠気減り元気回復か」と報告。「退屈で仕様がなくなれば復帰、まだ尚早」と休暇延長(-11.2)。そのまま帰京。
- 63.10.19-31 ウォーキング継続。時に日中退屈感も。
- 63.11.1 (火) 問診。「あと二週間、休暇中に適時職場に顔を出せ、気負わずに」。
- 63.11.2-7 ウォーキング継続。11.2&8 短時間職場へ。
二週後、四週後の問診で「休むことに飽きたか」と問われ、「飽きません」と答えて笑われた。「それが普通だ。仕事どっぷり人間でない証拠だ。まともだから安心しなさい」と言われた。
- 63.11.8 (火) 問診。「短時間職場へ」を報告。「あと一週間、仕事は持って帰るな」。上長「E日立へ？」
- 63.11.15 (火) 問診。「11.18 上長に会う、東京転勤を進言する」。
- 63.11.21 (月) 職場復帰。頭の回転のっそり。
六週間後職場に戻る時が来た時、「もう一度気分を立て直して再処理のためにがんばって」という気力はなかった。どうやって逃げ出すか、しか中心になかった。会社を辞めることも考えた。
- 63.11.22 (火) 問診。「11.18 上長に FBEC 転勤を進言した、64.4 か」。詳細設計段階までは、と責任感・義務感もあるがその方が良いか。「リハビリ中だから無理するな」
- 63.11.24-25 出勤の足重い。心理的に苦しい。64.4 FBEC 転勤の期待感強まる。
- 63.12.6 (火) 問診。「疲れる、一日が長い、七時頃退社」「もっと早くても良い」
- 63.12.16 (金) 問診。「顔色良くなった、自分なりの兆しの信号に注意して早めに対策を」「今回を機に『自分の普通の状態』を少し低めにセット、治り際に焦るな」
- 63.12.20 (火) 問診。「人が変わったみたいだな (気楽に60点で満足と答えて)」
- 64.1.10 (火) 問診。「最近眠れるし、焦りも感じない。治ったのではなく、情熱失ったようだ」
- 64.1.21 (土) 予算も研連も最後と自分を叱咤して勤める。「64.4 FBEC 転勤」の見通しですますます今の仕事への情熱が冷める。皆に悪いけど早く東京に帰りたい。
- 64.1.24 (火) 問診。「眠れぬ日ある、目覚め悪い」「薬の量変えよう」「少し元気になった、声も大きくなった」「無理するな」
「あと一ヶ月と思いがんばる」
- 64.2.8 (水) ぶり返しているか。組織案、予算の資料作りの手が進まぬ。思考がぐるぐる廻る。
- 64.2.10 (金) 「64.4 FBEC 転勤決定」連絡。素直に喜べない。先の心配がついてまわる。組織案、予算、取合い調整他。
- 64.2.11 (土) 口の中が乾き、砂を噛むような朝食。「60点主義忘れるな」と自分に語る。

64. 2. 13 (月) スランプ続く。何も手につかぬ。週報も書けない。
64. 2. 14 (火) 問診三週間ぶり。「寝つき悪い、焦り激しい」「緊張し過ぎ、寝つき良くする薬に変えよう」「くれぐれも変なこと考えるな、具合悪くなったらいつでも電話よこせ」
64. 2. 28 (火) 朝のストレッチング中に失神。昨年 11 月以来二度目。
64. 3. 2 (木) いよいよ三月、あと四週間。朝の足が重い。起きるのがつらくぐずぐず。仕事自体に厭世観。東京に戻ったら寺でも訪ねて精神修養か。
64. 3. 7 (火) 問診。
64. 3. 28 (火) 問診。薬四週分。林先生より東京昭和大学の先生へ紹介状。「具合悪くなったら訪ねろ」と。
- H1. 4. 3 (月) FBEC 出勤。
- H1. 5. 19 (金) 転勤二ヶ月。まだ調子悪い食欲不振。口中渴きザラザラ。時に不眠。
- H1. 6. 4 (日) 悶々。食も細い。
- H1. 6. 6 (火) 東京日立病院。出勤の足重い。人に会うのが憂鬱、こわい。
- H1. 8. 23 (水) 焦る。
- H1. 8. 29 (火) 日立病院ドック。鬱から一年。普通なら半年で治るとの話だった。甘えているのか。

(3) 10 年前、平成 4 年 (52 歳) の頃

完治したかな、と自覚するのは一年余りあとのこと。上述のように二度目の高速炉エンジニアリング(株)にいた。「二度目」「出戻り」などの拘りも次第に影を潜め、再び「もんじゅ」中心の仕事の中で笑顔も戻ってきた。古い仲間や顔なじみの仕事相手とも自然に接することができるようになり、特にこの年、翌年に実現した私のマドンナとの再会が立ち直りを助ける大きな力となった。その後は「仕事のために」自分を殺すことはしなくなった。気が楽になった。苦しい三年間だった。そして再び「平坦」に戻った。

(4) 5 年前、平成 9 年 (57 歳) の頃

IAEA に来て既に二年が経っている。その年、[「張り合いということ」](#)の新春随想を書いた。「書く」ことの始まりだった。この CD に収録した記事はすべてそれからのことなのでここでは述べない。振り返って「最高」の時期を過ごしてきた、と思っている。「最低」を経験した後だけに、この「最高」が嬉しい。この「最高」の気持ちは[キリマンジャロ登頂記](#)と[IAEA 離任時の回想](#)に凝縮されている。これからが「恩返し」の本番である。なにができるか、自分も他人も同じように大事にしたい。

(5) 5 年後、平成 19 年 (67 歳) の頃

どうしているだろう。「平凡」でありたい。健康で趣味と友を糧にした生活を夢見ているのだが。

ジョギングは趣味の一つだった。青梅 30km マラソン、東京シティハーフマラソンなどの思い出がある。フルマラソンも数回経験した。もちろん、運動会での短距離を走った経験もある。そんな中で「一番しんどいのは全体の 70%前後の距離」と感じている。100km なら 70km 前後、青梅マラソンでは 22~23km 付近が辛かった。フルマラソンでは 35km 付近が最大の難関である。それを過ぎると何とかなる。多分に心理的な要因だろう、「先が見えて」楽になるのかも知れない。

こんな事を書くのは「最低」が「全体の 70%前後か」とのアナロジーが人生に当てはまるか、との奇抜な思いつきからである。とすると私の「全体」は 70 歳前後か。思いつきが間違っていることを願っている。