



ペンネーム	tomonori
-------	----------

【エピソードのタイトル】

病気とフルマラソンと故郷

【エピソードの内容】

私はうつ病闘病中です。発症してから5年と9ヶ月、会社に勤務しつつも、今も薬を飲みながら病院通いをしています。

会社を休職中に色々うつ病の勉強をしていると、回復に向かって効果的なのが有酸素運動とのこと。

「少しでも回復に近づける努力をしたい」ということでランニングを始めました。初マラソンは2009年冬、現在の居住地、三重県でのハーフマラソンでした。

それからちょこちょこことハーフマラソンや10kmの大会レースに出て、今ではランニングは趣味の一つとなりました。「いつかはフルマラソンを走ってみたい。」との思いが芽生え始め、時期と大会を考えていたところ、故郷下関でフルマラソンを開催しているという情報が。フルマラソンに、下関海響マラソン以上の舞台は無いと思いました。19年間過ごしたかけがえのない故郷を走れるなんて。

病状の最悪期には、自分の命を絶とうと考えたこともありました。明けてほしくない夜もありました。しかし、病気にならなかつたらランニングを趣味にすることは無かつたでしょうし、ましてやフルマラソンを走ろうという気にもならなかつたと思います。そういう意味で、今では下関海響マラソンに出会わせてくれた自分の病気に少し感謝しています。

3つの条件が揃っての記念すべき大会。私は笑顔で、全力で故郷のコースを駆け巡ります。

最後に、全国のうつ病で苦しんでおられる方へ。本当にお辛いと思います。原因は人それぞれでしょうが、苦しさはよくわかります。なかなか理解されないという意味でも辛い病気だと思います。

ただ、少し体調の良い日はベッドから起き上がって、まずは散歩から始めて日光に当たってみませんか。

散歩に慣れてきたら、運動靴に履きかえて、ちょっとだけ走ってみませんか。それにも慣れてきたら、大会にエントリーしてみませんか。

一人でも多くのうつ病治療中ランナーの方と、いつか下関海響マラソンでお会いできたら嬉しいです。

走るって、「生きてる」と感じられる瞬間ですよ。