

佳作

「大丈夫。」の一言

益田市立東陽中学校 3年 坂本愛衣

「ヘルプマークを知っていますか。」

ときいてみると、大半の人が、

「知らない。」

と答えます。ヘルプマークというものはまだあまり知られていないものなのです。ヘルプマークは誰でも持つことが可能ですが主に内部障がいのある方、体の不自由な方、妊婦さんが持っているものです。ヘルプマークは発作などが起きた時に、「時間が経てば治るので救急車は呼ばなくて大丈夫です。」

などと周りの人に知らせるものです。私は特に何か病気を持っているわけではありませんが、実は私もヘルプマークを持っている一人です。

私は病気や死に関する話を聞いたり見たりすることが人よりも何倍も苦手です。そして以前よりは良くなりましたが、交通機関に乗ることも苦手でした。どこかに止まるまでおりられない。特にたくさんの方が乗る物の、電車やバスなど窓をあけたりすることができなくて閉じ込められた空間が怖くてよくヘルプマークを使っていました。今まで普通に毎日を過ごしていた私が自分でこれは何かがおかしいと気づき始めたのは、小学校六年生の頃でした。運動会の応援合戦の練習を体育館でしている時に私の目の前で一年生の女の子が倒れました。一年生の子のすぐなりには私ととても仲のいい友達がいる、その子が倒れる寸前までぎゅっと抱きしめていました。

「いたい。のどがかわいた。」

「もうちょっとだからまってね。」

そんな言葉を何度も交わしていたそうです。その時私は生まれて初めて人が倒れるのを生で見たのです。その瞬間、今までに感じたこともないような激しい動悸と息切れで上手く呼吸ができなかったのを今でも鮮明に覚えています。そして何より、

「死んでしまう。」

という大きな恐怖が私の頭の中をグルグルとかけ回っていました。こんな感覚は生まれて初めてでした。それからは今まで平気で見ていたニュースも見られなくなり、保健体育の授業に出ることすらも私にとっては大きなプレッシャーになりました。

中学一年生のころ、担任の先生に心療内科を勧められて母と一緒に行きました。その日から私の心を少しずつ強くしたのは、一つの薬とその病院にあった赤いカードです。

「ヘルプマークっていうんだ。」

その時初めて、

「これは今の私に必要な物だ。」

と感じました。勇気を出して母に言ってみました。

「これ、ほしいんだ。」

すると母は、

「安心できるものがあるならいいんじゃない。」

と答えました。この言葉を聞いて私はすごくうれしくなりました。かばんに付けなくてもただ手ににぎっているだけで安心できます。

「お母さん、今日は15分保健の授業出れたんよ。前より5分長くがんばれたんだ。」

すると母は、

「えらいね。ゆっくりで大丈夫。少しずつでいいよ。いつかはぜったい治るよ。」

そんな「大丈夫」のたった三文字が私はすごくうれしかったです。自分のことを理解してくれることはこんなにも生きやすくてうれしいことなんだとその時すごく感じました。全ての人に理解されようと思っているわけではありません。でも一つだけ覚えていてほしいことがあります。みんな違ってみんないいということです。私も昔は甘えだとか気の持ちようでどうにかなるなどと言われることもたくさんありました。でも世界にはいろいろな人がいて一人一人みんな違う個性を持っています。辛いと口にするのは簡単なことではないし、とても勇気のいることだと思いません。私も家族や周りの人に言うのはとても勇気のいることでした。でもみんな必ず分かってくれます。私はこういう人なんだと主張することも大切です。私だけではなくて、みんな一人一人が過ごしやすい世界にしていけるといいなと思いました。