

見えない苦しみとともに

益田市立美都中学校 一年 永見天音

「トリコチロマニア」

私は、この病気とともに生きています。しかし、この病気について理解している人はほとんどいません。

「トリコチロマニア」は、「抜毛症」とも言います。「抜毛」とは、「毛を抜く」と書きます。不安やストレスを感じると、無意識のうちに毛を抜くという行動が続く病気です。

私が初めて髪の毛を抜いてしまったのは、小学五年生頃のことでした。それに気づいたとき、自分がいったい何をしているのか、理解できませんでした。

やがて髪の毛は薄くなり、鏡にうつる自分の姿を見るのが怖くなりました。そして、「なんで抜いてしまうのだろう」と自分を責めました。それでも無意識のうちに手が髪の毛にいき、引き抜く感覚が一瞬の安らぎをもたらす、それを繰り返していました。だんだんと友達や家族の視線が怖くなり、友達に「はげてるよ」と言われてとても悲しい気持ちになりました。

家族に「一回、病院に行ってみる？」と聞かれました。受診したら、少しは楽になるかもしれないと思い、病院に行くことに決めました。

受診して分かったことがあります。抜毛症は、単なるくせではありません。これは、抑えていた心の叫びが表に現れたものだという事です。だから、自分でコントロールすることは、とても難しいのだそうです。

この病気と向き合う中で、私はたくさんことを学びました。まず、自分の気持ちに正直になることの大切さです。無理をして笑ったり、「大丈夫」と言い続けたりするのではなく、不安な時には「不安だ」と声に出すこと。人に助けを求めることは、決して弱さではないということです。

最初は人に助けを求めることができず、自分で解決しようと思っていました。しかし、あまりよくなりませんでした。それで、家族に自分の気持ちを話してみました。家族はとても真剣に聞いてくれました。毎日優しい言葉をかけてくれて、がんばろうという気持ちになりました。そして、少しずつ髪の毛を抜く回数が減ってきました。

担当のお医者さんも、私を支えてくれました。家族には話せないことを、いろいろ話せました。「少しずつ頑張ろう」などと優しい言葉をかけてくれて、心の不安が一気に消える感じがしました。家族や学校の先生、友達などが優しく自分に寄り添ってくれると、ほんとに安心できることに気づいたのです。今では、症状がかなりよくなりました。

みなさんは、誰かに違和感や疑問を抱いたことがあるかもしれません。その人に「なんで？」とか「変じゃない？」と言ってしまったことはないでしょうか。でも、その背後には、苦しみや悩みが隠れているかもしれないのです。責めるつもりはなくても、「なんで？」の一言に傷ついてしまうかもしれません。

声をかける前に、一歩立ち止まり、相手の状態や気持ちを想像することが大切だと思います。そうすれば、言葉や接し方が変わってくるはずです。「なんで？」ではなく、「大丈夫？」「私に何かできることがある？」と言える優しさが、苦しみを抱える人たちの世界を、少しずつ照らしていくでしょう。

私は、これまで、優しい態度や言葉、まなざしに助けられ勇気もらいました。なので、今度は自分が誰かに優しい言葉やまなざしを届け、社会を明るくしたいと思います。