

【高松法務局長賞】

目には見えないもの

小豆島町立小豆島中学校 三年 川中実乃梨

「起立性調節障害」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。この病気は思春期によく見られる病気で、めまいや立ちくらみ、倦怠感、朝起きられないなどの症状があります。その症状は、人それぞれで、軽いものから重いものまであります。その中でも共通している症状が、朝すぐに起き上がれない、ということです。この病気は、突然症状があらわれ、これといった治療法もなく、いつ治るのかもわかりません。

そして、それは何の前ぶれもなく、私の身に襲い掛かりました。中学一年生の夏休み明け、私は原因の分からない体調不良になり、学校を休むようになりました。学校での悩みも特になく、登校しようという思いはあるのに、朝、体を動かすことができないのです。そんな私に、両親をはじめ家族は、私を無理やり起こして学校に行くよう言いました。時には、母は泣くこともありました。それを見て私は、辛くて学校に行けない自分を責めました。立つことも人と接することもしんどくて、だんだん友だちとの距離も離れていきました。辛くて病院に行くことすらできず、ずっと布団の中で過ごす毎日でした。

それでも、黙って支えてくれたのは家族でした。その支えもあって、私は勇気を出して、病院で検査を受けました。その結果「起立性調節障害」と診断されました。私は病名が分かって内心ホッとしました。しかし、症状がすぐに良くなるわけではなく、それどころかどんどん悪化していきました。たまたに登校しても、頭痛や倦怠感が続き、友だちと話すことも辛く、一日行くと二日寝込んでしまう日が続きました。

体調が悪くなると、それに比例するように思考も悪い方に悪い方に考えてしまいます。布団で横になりながら、周りの友だちは普通に勉

強や部活動に取り組んでいるのに、どうして私だけ……と落ち込むようになりました。私が学校に行けないことで、自分の居場所がなくなってしまうような絶望感すら感じました。学校を休むと、「さぼっている。」部活動を休むと、「気合いが足りない。」と言われていないか、不安でした。実際、友だちからの心ない言葉を耳にすることもありました。

それでも、「少しずつ進めばいいやん。」「ぼちぼち行こう。」と笑顔で支えてくれる先生や友だちが、いつも私の周りにはいました。廊下を通るたび、友だちや先生が変わらない笑顔で話しかけてくれて、ともうれしかったです。もしかしたら、私が思っているほどみんなは変わっていないのかもしれない。嫌なことに目を向けたらきりがないけど、支えてくれる人が私にはいる。このことに気付くと、少し前向きな気持ちになれました。家族も、休みがちで成績が下がった私に、叱るどころか、「全部テスト受けられてすごいやん。」と、認めてくれました。この言葉でどんなに気が楽になったか。普通の人には何でもないことが、自分にとってはとても大変で、エネルギーを使うことだと分かってくれ、今できる自分の精一杯の頑張りを認めてくれたのです。

今、私の症状は少しずつ改善されてきていますが、まだこの病気との闘いは続いています。この病気になって、辛いことをたくさん経験したけれど、気付かされることもたくさんありました。それは、「コミニケーションの大切さです。私は、小さな頃から「頑張り屋」「気が利く子」と言われ続け、そういう人でいなければならぬと思っていた。それがとてもしんどくて辛かったと両親に打ち明けることができたとき、とても心が軽くなりました。

私は、自分の思いを素直に口に出すことが苦手です。ですが、この病気のことも含め、人に理解してもらうためには、口に出して説明し

なければ何も伝わりません。なのに、大切なことを伝えることもせず、「分かってほしい」「なんで分かってくれないの？」と相手にばかり求めてしまっていました。そのことが分かった今、自分の思いを伝える努力をし、少しずつですが言葉にできるようになってきました。

世の中には、「起立性調節障害」だけではなく、心の病気など、目には見えない病気と向き合っている人がたくさんいます。目には見えな
いからこそ、理解されず、苦しんでいる人がたくさんいるのです。そのことを知ってほしい。だから、私はこの作文を書きました。これからも、自分の思いを言葉にして伝えていきたいと思います。一人でも多くの人に、知ってもらうために。そして、当たり前前に生活していると気付くことのできない大切なもの。今回私を支えてくれた、たくさん人の優しさ。そんな、目には見えない相手の思いに気づき、大切にできる人でありたいと思います。