

【香川オリーブガイナース賞】

「起立性調節障害との闘い」

高松市立国分寺中学校 一年 池内碧渚

小学五年生の秋、ある日突然私に襲ってきた症状それは「朝起きられない。」最初は、「疲れが溜まっているのかな。体を休めたらすぐに改善するはず。」と思っていた。だが、朝になるとベッドから起き上がれない。目が開けられない。起きてもめまいや吐き気がするなど、症状はどんどん悪化し学校に行くことが難しくなってきた。病院でいろんな検査をした結果「起立性調節障害」と診断を受けた。診断名が付くまで数ヶ月かかった。私の場合朝起きてすぐの血圧は  $68 / 45 \text{ mmHg}$  と低く、起き上がると立ち眩みとめまい、腹痛があった。調べてみると思春期に約十人に一人発症するようで、起き上がったときに脳への血流が低下してめまいやたちくらみ、頭痛などの身体のしんどさが現れる。自律神経の乱れや体を調整する神経系の不調から全身にさまざまな症状が現れるようだ。

朝起きたたくても起きれない、学校へ行きたいが体がついていけないから休む。今まで当たり前前にできていたことがだんだんとできなくなってしまった。学校を休むとサボっていると思う人もいるだろう。何日も学校を休むと、どんどんと学校へ行きにくくなってしまい気持ちも落ちこみ「どうして私には出来ないんだろう。」とマイナスな気持ちばかりが生まれてきてとうとう不登校となってしまった。

そんなときに、私を支えてくれた人がいる。それは、家族、友達、先生だ。

家族は、私を二階の部屋まで起こしに来てくれ、一階のリビングまで連れて行ってくれる。「朝食は家族みんなそろって食べる。」という我が家のルールがあるが、朝食が食べられなくても、家族みんなが同

じ空間にいること、家族の会話が聞こえてくることが心の支えとなった。友達は、毎朝迎えに来てくれて「一緒に行こう。」と声をかけてくれる。学校へ行けなくても、「大丈夫また明日も迎えに来るね。」と受け入れてくれる。また休みの日は遊びに来てくれ、学校での出来事を話してくれる。病気になっても今までと変わらない接し方をしてくれることが本当にうれしい。心を許している友達の前では、ありのままの自分の姿でいられる。学校の先生はいろんな方法を考えてくれた。リモート授業をしてくださった。「教室に入らなくても保健室でもいい。六時間目だけでもいいよ。体調がいい時にいつでもおいでね。」と大きな器で、私のペースに合わせて受け入れてくれた。今でも休むと毎回先生が電話をかけてくれ体調を聞いてくださり気にかけてくれていることが学校とのつながりを感じとれている。

私も自分が「起立性調節障害」になるまでは、この病気のことを全く知らなかった。朝起きられずに悩んでいる人がいるなんて、血圧の低さが原因で学校に行けない人がいるなんて知らなかった。この病気のことがもつと世間に広まって、周りからの正しい理解が得られるようになれば、不登校に対する偏見がなくなるかもしれない。差別しているつもりはなくても、知識不足により差別的な発言をしてしまう可能性がある。発言をする前に一度立ち止まり「自分が逆の立場だったらどう思うだろう、自分がされたいやなことはいらないでお願いします。」と相手の立場に立って考えや思いやりを持つことが大切。相手のことを正しく知り、理解して寄り添う気持ちがあれば世の中の人権を守ることにつながると思う。

私はこの経験を通して人の痛みや苦しみに寄り添える人になりたいと思うようになった。私と同じように、「自分だけが取り残されているのではないか。」と不安になり、学校へ登校するのがしんどい人もいると思う。外からは元気そうに見えても目では見えない、心の苦しみを

抱えている人はたくさんいると思う。

今でも私は「起立性調節障害」と闘っている。大きな試練ですが、「昨日より今日、今日より明日。」と少しずつ前を向いて進んでいるような感じがある。それは私の周りにいる人たちの理解と支えがあるからだ。一人で悩まない。誰かに相談する。苦しい時は助けてといえる環境があることが大切だと感じています。

まだ今の私では難しいが、いつか乗りこえれたら、自分の経験を生かして、同じような経験している人に「大丈夫。朝しんどいよね。」と声をかけて誰かに手を差し伸べられるような人になりたいと強く思っています。正しい理解が広まることで人権は守られ、誰かをすくう力になります。

みんな違ってもいい。それは「個性」だから。焦らずに自分のペースで自分らしく生きていきたいです。