

目に見えないものに目を向けて

青森県平川市立尾上中学校

三年 佐藤 未夢

私の夢は、目には見えない心を治す精神科医だ。その夢について、本気で考えるようになったのは、自分自身が心の病におかされた経験からである。

陸上競技に自分の全てを注ぎ、一秒でも速くと日々自分を追い込み、自分と戦い続けた中二の秋。私の体に異変が起きた。「神経性無食欲症」。それが私につけられた病名だった。心の病氣だと伝えられたとき、自分でも自分の心をコントロールできないところまでできていた。自分の思いとは裏腹に、確実に私の生活は病氣に支配され、食べることに罪悪感を感じるようになっていた。痩せすぎたせいで全身の骨が浮き出るようになり、授業中、椅子に座ることにも痛みを伴った。当たり前のことがどんどん当たり前ではなくなっていくた。

心の病氣。でも、心ってどうしたら治せるのだろう。目には見えないし、どこにあるのかも分からない。心はこんなに傷ついて疲れ果てているのに、見た目には分からない。自分がどんなに痛くても、どんなに苦しくても、目には見えないものだからこそ、他の人には分かってももらえない。一人で頑張るしかない、自分で乗り越えるしかない、そう思っていた。自分から周囲の人と距離を取るようになった私に、

両親は何度も何度も話しかけたり、ドライブに誘ってくれたりした。苦しかった。その大きな優しさに甘え、イライラをぶつけるたびに胸がギュッと痛くなった。思ってもいないナイフのようにとがった言葉が、次から次へとあふれ出て、父や母に突き刺さっていった。父や母を傷つける自分が大嫌いで仕方なかった。しかし、どんなときでも、じつと腕を組み、黙って私の話を聞いてくれる父と、「一緒にこの病氣治そう。どんな未夢でもあなたのことが大好きだから。」と泣きながら強く抱きしめてくれる母のぬくもりが、病んだ私の心を温かく包んでくれた。この人たちは、私を守ってくれる、無条件で私を好きでいてくれる、そんな安心感が生まれたとき、自分はここに存在してもいいのだと、ずつと胸につかえていたものが落ちていくような気がした。それと同時に、本気でこの病氣と向き合い、絶対に病氣に打ち勝ってみせる、そんな決意が生まれてきた。

治療に専念するために、私は自らの意志で入院という道を選んだ。入院した病棟は、小学生からお年寄りまで、心の病を抱えた人ばかりで、最初は怖いイメージしかなかった。しかし、入院している誰もが心の痛みを抱えているからこそ、細やかな気遣いにあふれていた。みんながみんな、相手のことを思い、見た目では分からない心の状態を思いやりながら触れ合っていた。この雰囲気、学校生活の中にあつたなら、きつと誰一人傷つくことはなくなるだろう。いじめや不登校も世の中からなくなるはずだ。自分が発する言葉や行動が相手にどのような印象を与え、どのような影響を及ぼすか、想像する力が今の私たちには足りないと思う。目に見えないものを見ようとする気持ちと、相手の心に寄り添い、相手の立場になって触れ合うことができる学校や社会、

そんな未来をこれから生きる私たちは目指すべきなのではないだろうか。言葉を変えれば意識が変わる。意識を変えれば世の中は変わる。一人一人の意識が変われば、社会はもつと良くなっていく。学校や社会を変えていくのは、私たち自身なのだ。

私は、今、病氣になって良かったと心から思う。病氣になったから、私は成長することができたし、かけがえのない大切な人たちの存在に気づくことができた。自分のいいところはもちろん、自分の悪いところも含めて、ありのままの自分を受け入れることができた。病氣は当たり前であること、普通であることの幸せを覚えてくれた。死にたいと思うほど辛かった過去が今の私を作り出してくれた。

見えるものしか信じなかった私は、見えないものに目を向けるようになった。私は目には見えない心を救える精神科医になる。そして、誰もが笑って暮らせる温かい学校や社会を作っていけるように、人の心に寄り添いながら生きていきたい。