

## 佳作

### ゆっくり、一歩ずつ

宮城県栗原市立志波姫中学校

3年 伊藤 梨緒

私は、食べることがとても好きだ。なぜなら食べると元気が出て、幸せな気持ちになるからだ。

私が一番好きな食べ物は「サーモン」。生臭くなくて食べやすい。ほどよい脂がとてもおいしい。私はいつもお寿司を食べに行くと、あぶりやマヨネーズやチーズ、オニオンライスなどいろいろな味のサーモンを食べる。サーモンはいろいろなアレンジができるので何個食べても飽きない。サーモンへの愛は誰にも負けない。サーモン以外のネタは一切食べない。私が食べるのはサーモンだけ。サーモンにしか興味がないからだ。家族でお寿司を食べるのは大嫌い。なぜなら家族全員サーモンが大好きでいつもサーモンの取り合いになるからだ。しかも、私は食べるのが遅いのでいつもサーモンを食べることができない。その後、ケンカをして私は泣く。さらに、私以外の人サーモンを食べているのを見るとなぜか嫉妬してしまう。そのくらい私はサーモンが大好きだ。そんなサーモンに私はまだひかれ続けている。

そんな私でも食べることが怖かった時期があった。その頃私は自分の体型と周りを気にしていた。だから、少しダイエットをした。いつもよりも食事の量を減らしたり過剰な運動をしたりして体重を減らしていった。朝はサラダにして、昼は給食を半分残し、夜はお腹が痛いと言いついて食べなかった。また、毎日帰ってきたら家の周りを往復したり何回も走ったりして運動もした。そうしているうちに体重がどんどん減って、母に無理やり病院に連れていかれた。

診断結果は「摂食障害」。

病院の先生に、「いつ心臓止まってもおかしくないよ。入院しなければ責任が取れません。」と言われた。私は最初何を言っているのか分からなかった。自分の体はどんな状態でどんなふうになっているのか。心の整理がつかないまま長い入院生活が始まった。病室に入ってすぐ点滴や、心電図などがつけられて、私の体はどうなってしまうのだろうと不安を感じた。夜になり、食事が運ばれてきたが、食べたらずっと太ってしまう、食べてはいけないという気持ちがあり、箸が進まず、なかなか口に運べなかった。食べたいけれど食べたらずっと太ってしまう。そう考えて、結局何も食べられなかった。次の日もまた次の日も食べられなかった。一日水だけという生活が続いていった。朝の外来の時に先生が言った。「梨緒ちゃんこのまま死んでしまってもいいの？」と。死にたくない、でも食

べたくない。その葛藤で涙が止まらなかった。

「もし私が死んでしまったら……。」ふと、家族や友達や先生たちの顔が頭に浮かんだ。小さいときからずっと大切に育ててくれた家族、いつも一緒に遊んだり笑ってくれる友達、学校から応援してくれる先生。今までのことが頭によりみがえり頭から離れなかった。

私は決心をした。私のことを待っていてくれる人を裏切るようなことはしたくない、と。昼から私は少しずつご飯が食べられるようになった。久しぶりに食べたご飯。生きていて一番美味しく感じたような気がした。しかもその日のお昼は赤飯だった。嬉しかった、自分のことを応援してくれている気がして。それからご飯を食べられる量も少しずつ増えていき、3カ月という長い入院生活を耐えることができた。

摂食障害はいいことなんてなにもない。私の場合、冬は凍ってしまうくらい寒いし、生理は止まるし、便秘になるし、髪の毛は抜けるし、筋力がなくなって得意だった運動もできなくなってしまった。家族で外出に行った時も大好きなチーズハンバーグが食べたいのに、カロリーを気にして自分はソフトクリームだけ。友達と遊んだ時、お腹が空いてないから大丈夫と言って、本当はみんなで食べたいのに自分だけ我慢する。本当に精神面でもつらいことが多かった。今はSNSに接する機会が誰にでもある。会ったこともない他人と自分を比べて落ち込んだりもする。それでも私のような病気にはなってほしくない。だから私は自分が好きなことを発信して見てくれた人に元気を届けられるような人になりたい。私は、話すことが大好きなので、それを生かしながら人を笑顔にしたい。また、私と同じ病気を抱えて、今、つらかったり苦しんだりしている人の力になりたい。

未来の私へ。

今、元気になっていますか？ 死を4度宣告されながら、諦めずに試練を克服した私ならきっと元気に過ごしていると思います。今、私が伝えたいことは、どんな時もありのままの自分が一番だということ。これを忘れず、どんな自分も受け入れて、強く生きてください。ゆっくり、一歩ずつ、自分のペースで。