

「自分の体と向き合う」

鹿児島県立錦江湾高等学校二年

たてがみ
立神 麻結

健康な体をもっていることは当たり前ではない。私は高校に入って五回の入院をくり返し、その度にこのことを思い知らされた。

味の薄い野菜と魚中心の食事。好きな時間に浴びれないシャワー。なるべくベッドの上で過ごすように行動に規制がかけられる。活発な性格とよく言われる私にとって、入院生活は一日がとても長く自由に動けないもどかしさで心までも不健康になっていった。心だけは元気でいようと思い、入院する前の元気だった日々、退院したらしたいことを考えていた。学校でみんなと勉強し、昼食は自分の好きなものを食べ、放課後は大好きなバレーボールの練習に励む。当たり前のように過ごしていた日々は健康な体があるからこそであり、決して当たり前ではないと入院生活を通して分かった。また、体が健康でなければ気持ちも沈み、何事もマイナスにとらえてしまう。心と体はつながっている。これも身にしみて感じさせられた。

退院してからは自分の体をもっと大切にしようとして毎日、記録をつけるようになった。天気、湿度、その日の体調を細かくメモをした。そうすることで、自分が体調を崩しやすい日の特徴が分かってきた。運動量をおさえたほうがいい日、逆に思いつきり体を動かしている日が分かり、自分の体とうまく向き合えるようになった。また、気持ち落ち込んでいる日は体を動かして気をまぎらわし、体調が

悪い日はポジティブに楽しいことを考える。心と体のバランスをとれるようになった。

入院生活はつらくて何もいいことはないと思っていたが、普段の生活がどれだけありがたいものかを気づくきっかけになった。当たり前のようにあった健康な体を何度も失い、健康な体をもつことは幸せなことなのだと感じた。まだ大きな怪我や病気をしたことがない人は、そのまま自分の体を大切にしてい。怪我や病気をくり返してきた人は、自分に自分の体との向き合い方を見つけてほしい。そして健康な体をもっていることは当たり前ではないということ、普通に生活できていることへの感謝を忘れないでほしい。健康な体があるからこそ、全力で勉強や運動ができる。つらいことや逃げ出したくなることもあるかもしれないが、それを含めて今を楽しむ。これは退院後に私が常に心にとどめていることだ。入院生活で学んだことをこの作文を通して多くの人に伝えたい。