

「元の普通の生活に戻りたい」

鹿児島県立錦江湾高等学校三年

池畑いけはた 麻那まな

毎日「朝になるのが怖い。」そう思うようになって約二年がたった。高校一年生の秋頃から体調を崩しはじめた。それから特に変わることもなく高校三年生になった。

私は、一年生の秋頃から急に朝が起きられなくなり、起き上がるのさえきつく、だるさやめまいが酷くなった。その状態が続いていたがしばらくしたら良くなっていった。だが、二年生に進級してすぐにまた同じ症状が出てきた。朝だけではなく一日中症状が続くこともあった。遅刻が増え、休むことも多くなってきた。病院に行き、診断されたのが「起立調節障害」という病気だった。聞いたことのない病名だった。調べてみると起立調節障害はあまり知られていなくて他の人には理解されにくい病気だった。さぼっていると思われる、仮病に思われることが多いと書かれていた。私の母も理解してはくれなかった。「なんで行かないの」「みんなは起きたくなくとも朝から頑張って学校に行ってるんだよ」と学校を休む度に怒られ機嫌が悪くなる。朝目覚ましがなる度にまた起きれないのかな、また何か言われるのかなと毎朝が怖い。行きたくても体が思うようには動かない。そんな自分も嫌だった。休むことが多いので授業もわからなくなりテストも点数が悪く、学校一日の楽しみの部活にも行けず、友達とも距離が出ていた。色々なことが普通に生活出来なくなり考え込んでしまつて、うつ症状や睡

眠障害もではじめた。夜まったく寝付けずずっと起きてる日もあった。人に会うのも話すのも怖くて、毎日泣いていた。こんな症状の中でも学校には行かないと単位が取れなくなってしまうので、少しでも体調が良い日には行くようにしていた。学校に行つて分かったことが、前みたいと思うように話せなくて一人の時間が増えるようになっていてとてもきつかった。その時から元の普通の生活に戻りたいと思うようになった。その時に友達に自分の体調のことを打ち明けた。話をとても聞いてくれてすごく心配してくれた。聞いてくれたおかげで心が救われて少し楽になった。それから人と話すことを少しずつ増やしていった。

高校三年生になった現在、少しは良くなったが今でもこの症状は続いている。約二年この出来事を踏まえて私は、自分の気持ちを話すこと溜めこまないこと周りの人に理解してもらうことも体調に影響していくのだと初めて分かった。また、一つの病気から色々な病気に繋がっていくことも分かった。今でも母には理解してもらえていないが、起立性調節障害という病気を多くの人に知ってもらいこの病気を持っている人が少しでも楽に生活できれば良いと思う。ほんとに毎日がきついで良くなることを信じてこれからもこの病気と付き合っていこうと思う。