

心身共に健やかな生活を

志布志市立有明中学校 三年 濱屋桜羽

「桜羽さんよく笑うね。明るくなったね。」
友人の言葉が、今では最高の薬だ。

中学一年の二学期から、突然学校へ登校しなくなった。人の視線を気にし始める。胸が息苦しく鼓動が激しくなる。昼夜が逆転し抜け殻のように不安が襲う。無気力になる。明日は必ず学校に行くからと母と約束するが、朝になると気持ちとは裏腹に体が動かない。まるで誰かが体に覆いかぶさっているようだった。見かねた母は心療内科の受診を勧めた。お医者さんは、

「無理して学校へ行かなくていいよ。家でゆっくりすればいいから。」
と言うだけで詳しくは話さなかった。

その後も部屋に閉じこもった。ベッドの上でぼんやり過ごす日が続いた。家族に迷惑をかけていると考えて涙を流した。そんな時気持ちを癒してくれたのが、部活仲間からのライン・メッセージだった。目を通すだけでも気持ちが和んだ。一か月程して部活の顧問の先生や仲間から励ましの電話が来るようになった。

「部活だけでも来たらどう。おいでよ。気分転換になるよ。練習しようよ。」

嬉しい反面、欠席している私が部活だけ参加する。周囲はどう考えるだろうと控えた。しかし、誘いのラインは続いた。大好きな猫の絵や練習風景の写真があり嬉しかった。いつの間にかメッセージを密かに楽しみに待った。母が思い切って練習に参加したらと言葉をかけてくれた。勇気を出して恐る恐る見学に訪れた。徐々に鼓動が高鳴る。いまにも弾けそうになる。体育館に響く声。みんなが、「桜羽よく来たね。元気だった。練習しようよ。」

と駆け寄ってきた。ホッとした。母と二人で練習を見学した。それが切っ掛けとなり次第に学校へ通うようになった。

三年生になった今、何事もなかったように充実した学校生活を送っている。振り返るとあの時の私は何だったのだろうと不思議でならない。先日、母が詳しく話してくれた。

「あの時、先生は『心の病』と言ったんだよ。今とは全く違うよね。人間わからないね。別人だよ。」

笑いながら話す母の言葉を聞きながらあることが頭をよぎった。幸い軽症で助かったが、仲間の励ましの言葉で救われたのは紛れもない事実だ。本当に感謝の気持ちでいっぱいだから、同じ苦しみを抱えている人が身近にいたら、そっと手を差し伸べ寄り添いたい。親友の『明るくなったね』の一言は、今では健康の証となっている。病気は本当に恐ろしい。人生百年時代に入った今日、心身共に健やかであることが一番だ。二度と同じような症状を起こさないためにも、まずは日々の生活習慣を整え、健康的に過ごすことを心がけたい。自分自身のために。