

両親の離婚は自分のせい?! 自分を責めて、次第にうつに……
naorinさん(17)の場合**○ まさかパパが浮気するなんて**

中2のとき、両親が離婚したんです。原因はパパの浮気。会社の女の人と不倫して、うちに帰って来なくなっちゃったんです。ずっと仲のいい家族だったから、まさかこんなことになるなんて思ってもみなかった。

今は私も大人になったから、パパの気持ちも少しは理解できるつもりだけど、当時はすごくつらかったです。毎晩のようにパパとママが大声でケンカして、物を投げたり、壁を叩いたり……。

まだ5歳だった弟が怖がって、私にしがみついたら、2人でクローゼットに入って、耳をふさいでました。半年くらい、そんな状態が続いて、とうとうパパは家を出て行きました。

○ 眠れない日々 ウソついて学校を休むように

その頃からです。私の具合が悪くなったのは……。夜眠れなくなって、朝起きようとするとうき氣とめまいがしてベッドから出られないの。それでママに、「ちょっとおなかが痛いから」ってウソをついて、学校を休むようになってしまいました。

昼間一人で家にいると、ママとパパがこんなふうになっちゃったのは自分のせいだっていう思いがこみ上げてきて、メソメソ泣いてばかりでした。

一度、お風呂場で手首を切ったこともある。手が震えちゃって、浅くしか切れなかったけど、流れてくる血を見たら、ますます悲しくなって……。

こころの中で「誰か助けて」って叫んでました。

○ すべてを打ち明けて楽になれた

私を助けてくれたのは、看護師をしている従姉妹のお姉ちゃんです。本当につらくて仕方なかったとき、勇気を振りしぼって電話したんです。そしたら、すぐにうちに来てくれて、2人でスープを飲みながら、何時間も話をしました。それで、お姉ちゃんが勤めている病院で治療することになったんです。

ママは私がうつ病になるなんて思ってもみなかった、って、ビックリしてました。「早く言ってくれば」って泣かれて、私もジンときて、「ママと頑張っていこう」って思えるようになった。

自分がこんな危うい状況になったのも想定外だったけど、おかげで人の痛みがわかるようになったっていうか。そういう意味では「いい経験」だったかも、って思ってます。

※これらのエピソードは取材をもとに再構成したものです。特定の個人を示すものではありません。