

だるい、夜眠れない、朝起きられない…  
 カラダの調子が悪いのは、ストレスのせいかもしれない。だから、

## こころもメンテしよう ～家族の皆さんへ～

### 私の場合、僕の場合

#### ZOOさん(17)の場合

##### 高校で孤立して「幻聴」が出るように

中学の頃から、なんとなくカラダの調子が悪くて、ときどき、なんのきっかけもなく、頭が痛くなったり、だるくなったりしては学校を休みがちだったんです。

高校は志望校になんとか入れたんですけど、自分も持ってたイメージとは違ってたんです。幼稚なヤツばかりで、そのくせプライドは高い。だから、全然なじめなかった。

気の合う友達が1人か2人できればって思ってたんですけど、それがなかなかで…。そうこうしてるうちに、いじめが始まったんです。クラスのみんなが僕をバカにして、悪口を言うようになった。廊下ですれ違いざまに、こっちをチラ見しては、コソコソ何か言う。

おかげで授業に集中できなくなって、黒板の上にかかっている時計を見ては、針がなかなか進まないのにイライラして…。こんな状態だったから、成績もガタ落ちです。

それで、だんだんしんどくなって、学校に行けなくなりました。

部屋にこもって、ゲームしたりパソコンをいじったりしたら、あるとき、知らない男の声で悪口が聞こえるようになったんです。だれかいるのかと思って、まわりを見回してもだれもない。完全に自分の頭の中から声が聞こえるんです。恐ろしさとイライラが押し寄せてきて、何がなんだかわからなくなりました。

##### 家族のすすめで受診。定期的にカウンセリングも

気が付いたら、本棚のガラスが割れていて、腕に包帯が巻かれていた。母が部屋に入ってきたのに驚いて、僕が暴れたらしいんです。全然眠れない日が続いたので、思わず、つらいともらしたら、「病院に行ってみよう」って…。それで、近くの精神科で診てもらいました。最初は、「うつか、不安障害かも」って言われたんですが、しばらくして、「統合失調症」という病気だとわかりました。

学校は3カ月くらい休んだんですけど、合う薬が見つかって落ち着いたので、今は高校に戻っています。定期的にカウンセリングも受けながら、友達とどう付き合っていくといいか勉強しています。何か調子悪くなって思う日もまだあるんですけど、家族が支えになってくれるので、マイペースでやっています。



※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。