

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

KOHさん(16)の場合

授業中の失敗が尾を引いて不安に

うちは親が2人も学校の先生で、小さい頃から厳しかったです。ご飯を食べながらテーブルにひじをつこうものなら、父の鉄拳が飛んでくる感じで。いつもビクビクしながら食べていたので、すぐにお腹いっぱいになっちゃうんですけど、残そうものなら、また怒られる。だから、無理やり食べ物を口に突っ込んでいて、何を食べたかわかんないまま食事が終わる感じてした。

どうしたら親に気に入ってもらえるかって、そればかり考えていたので、勉強は頑張りましたよ。でも、テストでいい点を取っても、自分に自信がもてなくて…。「明るいKOHちゃん」って感じのキャラだから友達はわりと多かったけど、「こんなこと言ったら嫌われるんじゃないか」って思っていて、深い話なんか絶対できなかった。

つらかったのは中3のとき。もともと発表とかは苦手だったんですけど、あるとき授業で前に出たとき、急に頭に血がのぼって冷や汗が出て、ひざがガクガクして、口ごもっちゃったんです。クラスがしーんと静まりかえって、もう最悪でした。それ以来、人前に出るのが怖くなって、学校に行こうと思うとお腹が痛くなって下痢するようになったんです。親に近くの内科に連れて行かれたけど、「どことも悪くない」っていわれて、「気持ちの問題なんだ…」って思ったら、よけいに落ち込みました。

一緒にいてくれた友達のおかげで気持ちがラクに

2～3週、学校を休んだんですけど、意外なことに、親は何も言ってこなかったんです。いつも通り仕事に出かけてくれたのが逆にラクでしたね。

うれしかったのは友達の1人がうちに何度も来てくれたこと。何を話すってわけでもなくて、ただ一緒にCD聴いたり、雑誌を見たりしてただけなんですけど、その時間が心地よくて、だんだん不安が消えていった気がします。

高校に入ってから毎日楽しいですよ。親が行かせたがっていた学校じゃないんですけど、「将来、デザイン関係の仕事をしたいから」って言って、自分で決めたんです。今もたまに緊張して震えちゃうことはあるんですけど、まわりの人は自分が思うほど気にしてないってことがわかったから、ほっとしてます。ま、そのうち治るよ、って(笑)。

中学の友達とは高校が別になったけど、いつもメールしてます。同じクラスの子には話せないことも話せるし、すごいラクです。こんな私でも付き合ってくれる友達がいるってことが、うれしいです。

今では、何かあると1人で抱え込まないでだれかに話すようになりました。そのほうが気持ち的にラクになるってことがだんだんわかってきました。人間だから、だれでもつらいときとか、しんどいときってあるから、恥ずかしがらずにだれかに話したりするのが大事なんだなって思います。

※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。

