

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

#### taroさん(19)の場合

##### 大学になじめず、いつのまにか「五月病」に

中学の頃から目標にしていた大学に、1浪で入ったんです。これでやっと自由の身だ! って思って、入学当初はやる気に燃えていました。

ところが実際に通い始めると、まわりは良家のお坊ちゃん、お嬢さまばかりで、地方出の僕とは雰囲気まったく違ったんです。講義も理解できないことが多くて、自分がものすごいバカに思えました。

5月の連休が明けた頃からかな、だんだんカラダの調子が悪くなってきて、朝起きるとめまいがするようになったんです。親からの仕送りアパート暮らしをしていたので、夜のバイトは休まなかったんですけどね。勉強にはまったく興味なくなって、大学に行かなくなりました。バイト仲間とは下らない話で盛りあがりたりしてましたけど、部屋に帰るとドッと気分が落ち込んで、それをまぎらわすためにゲームばかりしていました。

##### カウンセリングで、自分に対する見方が変わった

立ち直るきっかけになったのは、大学でカウンセリングを受けたことですね。サークルの先輩に、「学生相談室に行ってみたら」ってアドバイスされたんです。カウンセリングなんて、いったい何の役に立つんだって、疑問だったんですけど、今の状況からどうにかして抜け出したという気持ちもあったから、しぶしぶ行ってみたんです。

カウンセラーの先生によると、僕は俗に言う「五月病」だったらしいです。環境が変わるって、けっこうストレスなんですね。それで疲れて、無気力になってしまった。僕はもともと完璧主義なんです。たとえば、70点取れたとしても、100点じゃないから意味がない、と思い込んでしまう。でも、この性格が今まで頑張ってきた原動力にもなっている、って先生に言われて、目からウロコっていうか、自分に対する見方が変わりました。

今はこの大学に入ってよかったと思っています。友達も増えました。最初はとっつきにくく見えたヤツも、実際に話してみるとそうでもなかったりして。ただ考えているだけじゃなくて、とりあえずでもいいから、何か行動してみることが重要なんだと思います。

※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。

