

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 ～教職員の皆さんへ～

### 私の場合、僕の場合

#### サンサンさん(16)の場合

##### 突然ワケがわからなくなって病院に

中学の頃から、生理前になると胸が張ってイライラして、気分がどんと落ち込むことがよくあったんです。自分を抑えきれなくなって、家族に当たり散らしていたので、「生理前になると性格が変わる」って、姉に言われていました。

高校に入ってすぐの頃、テスト前でテンパってたせいか、突然ものすごい興奮状態になって、何が何だかわからなくなっちゃった。自分ではよく覚えていないんですが、「霊が襲ってくる」とか、「壁が迫ってくる」とか言ってたらしいです。

あまりにも様子がおかしいってことで、すぐに母が近くのメンタルクリニックに連れていってくれて。それで、ホルモンの変動が原因らしいことがわかりました。ちょうど生理前だったんです。そのときは気分が落ち着く薬をもらって、しばらくの間、のんでました。

##### 先生に話を聞いてもらうだけでも気分が違う

私って、もともとすごく負けず嫌いなんですね。こういう性格はストレスをためこみやすいんですって。「とにかくストレスをためないように」って、先生に言われているので、友達とショッピングに行ったり、ライブを見に行ったりして、ストレス発散しています。

おかげで今は薬をお休みできているんですけど、クリニックにはたまに行ってます。先生に話を聞いてもらうだけでも、ずいぶん違うから。

初めてクリニックに行ったときは正直「行きたくない」って思いました。だって、風邪ひいたりケガしたりする以外に病院って行ったことなかったし。でもクリニックに行って初めて気づいたこともあって。病院ってカラダだけじゃなくて、こころも診てくれるところでもあるってことかな。なんか、へ～って感じでした。

私は今のところ、話を聞いてもらうことのほうが圧倒的に多いですけど、これからはもっと人の話を聞いてあげられるようになりたいです。

※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。