

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

#### naorinさん(17)の場合

##### 両親の離婚は自分のせいだという思いがこみ上げて…

中2のとき、両親が離婚したんです。原因はパパの浮気。会社の女のヒトと不倫して、うちに帰って来なくなっちゃったんです。今、うちは私と弟とママの3人です。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。

今は私もオトナになったから、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、私にしがみつから、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、そんな状態が続いた後、パパが家を出て行ったんですけど、その頃から、私の具合が悪くなってきて…。夜眠れなくなって、朝起きようとするとうき気とめまいがしてベッドから出られないの。それでママに、「ちょっとお腹が痛いから」ってウソをついて、学校を休むようになりました。

昼間1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と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。1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「だれか助けて」って叫んでました。

##### 従姉妹に相談。治療してヒトの痛みがわかるように

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人でスープをのみながら、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。

ママは子ども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、おかげでヒト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。