

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

イサムさん(20)の場合

医学部に落ちて自分を見失った

僕は今、文学部でドイツ文学を専攻しているんですが、もともとは医学部をめざしてたんです。父が開業医で、長男の僕に後を継がせたがっていたからです。

僕は父を尊敬していたし、父のようになれたらとずっと思っていました。だから言われるままに医学部を受験したんですけど、世の中、甘くなかった。受験は失敗。そのショックで、うつになってしまったんです。

最初は微熱が出てカラダがだるくて、なんだか風邪みたいでした。夜眠れなくなって、やっと寝たかと思うと数時間で目が覚めてしまう。昼間は頭痛や耳鳴り、めまいがするし、午前中はすごく眠くて布団から出られない。

気分が落ち込んだりしてうつっぽくなったことはそれまでも何度かあったけど、今回は落ち込み方が尋常じゃなくて、「どーん！」という感じ。こんなんじゃ、父に顔向けできない、こうなったのは自分のせいだ、と自分を責め続けたり、急にイライラして、母に暴言を吐いたりしては、ドツボにハマるといふ悪循環でした。

病気が自分を見つめ直す機会に

家族は腫れ物に触るように僕を見ていたんですが、1カ月くらいたった頃、食欲がなくて激やせした僕が家の中をうろついていたら、父が声をかけてきたんです。

「最近イサム、調子がヘンだぞ。カラダもやせてるし、感情も不安定になってるし。大丈夫か？」って。

正直言って、親に自分の弱いところを見せるなんて一番したくなかったけど、その当時の自分はほんとはカラダが限界で、強がる元気もなくなってたんですよ。父といろいろ話をして、最終的に親を頼ることにしたんです。それで、両親に引きずられるようにして、精神科に行きました。

精神科に自分が行くっていうのは想像してなかったし、精神科ってすごく重い病気の人が行く感じがして、どうなんだろうって思いました。でも、外科とか、眼科とかっていうのと同じように、精神的なことを専門で診てくれる先生がいるところだっていうことがわかったので、通い続けることにそれほど抵抗はなかったです。それより早く治したいって気持ちのほうが大きかったかな。

カウンセリングを受けながら、薬をのむようになって、少しずつ良くなってきました。だんだん眠れるようになって、食欲も出てきた。病気になってから、人と目を合わせるのが怖くなって、おどおどしてたんですが、それも1年くらいでなくなりました。

うつになったのは、自分を見つめ直すいい機会だったと、今は思います。医者になる夢はあきらめたけど、これからじっくり自分の夢を追っていきたいですね。その機会を与えられて、ラッキーだったと思っています。

自分はあるとき、ぎりぎりまでだれにも話さずにもんもんとしてましたけど、もうちょっと早くだれかに話して、あそこまでひどくなる前にカウンセリングとか早く受けてればなって思うこともあります。カラダの調子が悪くなって病院に行くのと同じように、精神的にしんどいときも病院に行っていいたってことがわかったことはよかったと思います。

※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。