

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

#### ANGELAさん(17)の場合

##### 心臓がバクバクして「死の恐怖」に襲われました

1年前、高1のときに、教室で突然、何の前触れもなく、心臓がバクバクしてきて息が詰まったんです。カラダがぐらぐらになって、自分が抜け出してしまう、このまま死んでしまう…っていう恐怖に襲われました。そのときは保健室に運ばれて、しばらく横になっていたら落ち着いたんですけど、1カ月後くらいに、今度は外の人ごみで、また心臓がバクバクしてきちゃったんです…。その場で倒れてしまったので、すぐに救急車で病院に運ばれました。

心臓病かもしれないと思って最初は内科の先生に診てもらったんですけど、検査では異常がなかったんです。それで、内科の先生に近くのメンタルクリニックを教えてください、通院するようになりました。そこで初めて「パニック発作」という言葉を知ったんです。

初めは「カラダがおかしいのに何でメンタルクリニックに行くんだろう?」って思いました。でも先生の話は何回か聞いているうちに、カラダとこころって本当につながってるんだって理解できるようになりました。こころが不安定だと、カラダの調子が悪くなったりすることがわかったから。

私って、もともと怖がり、犬とかも苦手なんです。小型犬でも急に寄って来られるとビクッとしちゃう。去年は転校してきたばかりで、毎日なんとなく不安だったし疲れてたから、そのせいでパニックになったのかもしれないって、先生に言われました。

##### 助けてくれる人がいることがわかってよかった

薬をのむようになってからは、発作が出なくなりました。「また起きたら…」と思っただけでドキドキしてきて、1人で外に出るのが怖くて仕方なかったんですけど、少しずつリラックスできるようになって、行動範囲が広がってきたところなんです。

1人で電車に乗ると少しドキドキするので、同じクラスの女の子と一緒に登下校してます。「発作が起きても大丈夫」と言ってくれて、安心です。

みんなの前で倒れたときは、どうしようと思ったけど、助けてくれる人がまわりにいることがわかったから、よかったのかもしれないですね。

※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。