

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

HANAOKOさん(20)の場合

失ったものを取り戻せる気がして

今やっと体重が45kgになったんですけど、3年前まで30kg台だったんです。顔が真っ青でカラダが冷えてしょうがなかった。だけど、なんとなくハイな気分で、バリバリ運動してましたね。500gも体重が増えようものなら、人生の終わり! って感じで、とにかく体重をコントロールすることだけに、命をかけていました。

きっかけは、高校のとき、2年間付き合った彼に突然フラれたことです。彼のことが大好きだったんですけど、一方的に別れを切り出されて…。毎日泣いて泣いて、泣き疲れた頃、ふと、「やせてキレイになれば、彼を取り戻せるかも」って思いついて、その考えにしがみついてしまいました。

主食を抜いて、おかずを半分だけ食べて、甘い物は一切禁止っていう普通のダイエットから始めて、1カ月くらいで4kg近くやせたんです。そしたら友達が「キレイになったね」って言ってきて、すっきりいい気分になって、のめり込んだ。じゃった。

昼間はサラダしか口にしなかったんですけど、夜になるとどうしても我慢できなくて、こっそり冷蔵庫をあさって、むちゃくちゃ食べては口に指を入れて吐いたり、下剤を1度に大量に使ったりしました。

1年もたたないうちに体重が30kg台になって生理が止まりました。髪や爪がガサガサになって、肌はぼろぼろ。母に「やせすぎよ」って言われたんですけど、「パカ言わないで」って感じてしたね。鏡に映った自分を見るとものすごく太って見えたから。

それで、もっとやせるために軽いジョギングを加えたんですけど、あるとき、目の前が真っ暗になって倒れちゃった。

先生と母のおかげで、こころがほぐれて

母に病院に連れて行かれたときは「病気でもないのに?」って納得がいかなかったです。先生に対してもシラッとしてました。「先生にあたしのカラダのことなんかわかるわけないじゃん」って思ってたから。

だけど、生理が止まったままにしておくとか骨がスカスカになるとか、カラダのことをいろいろ説明してもらっているうちに、だんだん先生を信頼できるようになっていきました。ちょっと時間はかかりましたけどね。

それまで私に無関心だった母が、毎日私の脈をとって記録を付けてくれるようになったり、おかずの種類を増やしてくれたり、気に掛けてくれることもうれしくて、コチコチだったこころも少しずつほぐれていきました。

去年から本屋さんでアルバイトしてます。もう少し自分に自信がついたら、ちゃんと就職したいですね。

※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。