

障害と向き合い、生きていく

梶原 悠汰

自分の体のことは自分が一番知っていると多くの人が思っている。私もそうだった。

私の障害は「統合失調症」という精神疾患だ。発症してから現在まで約8年。今でこそこの障害を受け入れ、これからの人生を生きていこうと前向きにとらえているが、「統合失調症」という診断をされるまで、私はこの障害の名前すら聞いたことがなかった。

私の場合、主な症状は幻聴と被害妄想だ。自分をひどく罵倒する声。「あいつは頭がおかしい」「異常だ」さらに言えば、ここでは記せないような汚い言葉が聞こえた。また、テレビやラジオの人が自分の名前を呼び、「自分は監視されている」そのような妄想が頭に思い浮かぶ。家にいても、どこかにカメラがあり世界中に自分の映像が流れている。誰かに命を狙われている。症状が一番重かった時は、家の中で暴れ、ベルトで首を締め付け自傷行為をした。もう自分一人ではどうしようもできなかった。

そんな時、私を助けてくれたのは一緒に住んでいた両親だった。ネットで必死に情報を集め、病院や保健所を探してくれた。病気になってから現在まで、不思議な言い方かもしれないが、私は恵まれていると感じている。そう思えるのは、この障害を抱えてから関わってきた周りの人達のおかげだ。両親がこの障害を理解してくれなかったら自分も障害を受け入れられなかった。現在でも両親は最大の理解者でいてくれる。

もう一つ私が感謝しているのは、ワークピア河口湖の人達だ。事業所では、利用者の自己肯定感や社会性を育むため、公文学習や「選択理論」という心理学を用いた人との関わり方を学べる。また、無農薬野菜を使った健康的な給食で食育を中心に行い生活習慣の改善も図れる。作業内容も、農作業や自然の中で体を動かす仕事が多く気持ちもリフレッシュし、心身共に状態をよりよく安定させてくれる手厚いサポートで私の症状も良くなった。私は、畑のリーダーとして全般をまかされ企業への実習も行い、就職に向け頑張っている。支援を受けていく中で、自分を変える機会を与えてくれたことはとても助けられた。

簡単に言えば、私は「前向きに考える方法」を知ることができた。人生の中で障害があるなしに関係なく誰でも気持ちが沈み、落ち込む時がある。目の前に大きな壁があり、苦しみを感じる。その壁を乗り越え生きていくことができる人もいる。では、壁を乗り越える、打ち破る「力」がない人はどうしたらいいのか。

今、生きている道で壁（困難）を感じている。私の場合は精神障害だ。どうしても自分が良くなれない。「なんで自分がこんな病気に」「どうして自分だけが」。そんな時、私はこう考える。「確かにこの障害で苦しいこともある。でも自分は同じ障害を持つ人の気持ちが分かってくらうと。前に進む道がふさがれているのなら、考え方を変え横に進める道を探す、壁を乗り越える「力」がないのなら、その壁に、「はしご」をかける。はしごを登る時、人は下を見ずに常に上を向いて登っていく。心に前を向いて歩けるようにする「きっかけ」を作っていくのだ。暗闇があるからこそ光を感じられる。苦しみは強さに、悲しみは優

しきに変えられる。

私には今、目標がある。「精神保健福祉士」という資格の取得だ。自分と同じような精神障害で苦しんでいる人達の生活を少しでも改善してあげたい。その人の背中をそっと支えられる人間になりたい。

心に寄り添い続け、障害と向き合い私はこれからの人生を生きていく。