

## 第29回障害者の主張大会 最優秀賞作文 平成30年12月5日開催

「みんなに伝えたい事」

吉田 沙緒里

私は、おとし「自分との戦い」という題名で主張大会に出させていただきました。これからその後の様子を皆さんに伝えたいと思います。

まず、精神科に入院するという事がなくなりました。気持ちが安定しているからだと思います。でも入院したいという気持ちは、今でも時々思います。入院したいと思う時は、今いる施設が嫌で、逃げたいという気持ちになるからだと思います。でも自傷も少しずつなくなり不安定になることも減ってきています。

そんな中で私は、みなさんに伝えたい事があります。人は誰でも苦しい思い、死にたい、消えたい、そういう思い、つらい過去があります。「自分なんかいない方がいい」「人なんか信じない」「私は、ぼくはみんなから愛されていない」と思ってしまいます。そんな時、誰かが一人一人の心の傷を少しでもいいからわかってあげる、手を差しのべてあげる、気づいてあげられる、そんな人達がいたらきっと人々達はもっと楽になれると思うんです。私が入院しなくなったのも、自傷が減ってきたのも、今、私のちかくにいるみなさんのおかげだと思うんです。つらくなった時も泣いた時も気持ちが爆発しそうな時も、そばにいてくれる人がいる、話をきいてくれる人がいたから、私は今をがんばって生きられている。私だけじゃありません。

私が皆さんに言いたいのは、あなたは一人じゃないって事。今までだれにも愛されていなかったのなら今度はあなたが愛してあげてください。困っている人達や、人生に苦しんでいる人達を、今度はあなたや私、周りにいる人達が支えてあげられたらきっとみんな笑顔で生活できると思います。一番大切なのは、あなたのそばにそっとよりそってあげる事、みんなのサインを無視するのではなく、その人のサインにすばやく気づき手をさしのべてあげる事、そして愛してあげる事。簡単に言っていると思いますが、私を支えて愛してくれた人達を、今度は私が支えて愛してあげたいんです。だから私はもっと強くなって、みなさんの心の傷や笑顔を取りもどしたいです。

皆さんに伝えたい事、それは、私は今が楽しいです。だからみんなも笑顔でいてほしいという事です。