**障害を乗り越えた先へ**

私は２０年前「神経症」という心の病気をわずらいました。日常の些細な音を聞くだけで頭痛がして、一日中耳せんをしなければ生きていけない症状です。

仕事で疲れやストレスがたまっていました。ひどいドライアイ、肩こり、腰痛があり、ギリギリの状態で仕事を続け、三交代勤務へ転勤となりました。深夜に働き、昼間に眠るのですが、よく眠れず自律神経がおかしくなっていきました。自分の限界を知らず、頑張り続けた結果、深夜２時、仕事中、音に過敏になり頭がしめつけられる痛みが起こりました。テレビ、ラジオ、車のエンジン音、人の声。昨日まで何ともなかった音が、正気ではいられない、気がおかしくなる音に変わってしまったのです。

自分でも現実を受け入れられない。ただ何でもなかった普通の音が聞けず、昨日までできた会話ができない。いくつも病院を探し、ようやく山梨県立北病院が入院させてくれました。

家族は本当に大変な思いをしました。２年入院し、まだまだ何もできませんでしたが、ひとつ良いエピソードがあります。病院のに新しくコンビニができました。私は無性に行きたくなりました。看護師さんへお願いしたら「一人で行ってみたら」と背中を押してくれました。道路へ出ると車の走る音が聞こえます。必死になって７分かけて到着。大好きな薄皮クリームパンを買い病院へ無我夢中で歩きました。

「やっと着いた」ナースステーションへ目を向けました。すると１０名以上の看護師さん達が横一列に並び「よくやったね！よくできたね！」と私を出迎えてくれました。看護師さん達の輝かしい笑顔と励まし。私は一生忘れません。しかし、それ以降は音に過敏なまま何もできない日々が続きました。そして発症して３年が経ったある日の朝、奇跡は突然訪れたのです。

目が覚めて天井を見つめ「今日も何もできない一日が始まる。まぁ、悪くないか。」「このまま何もせず、働かず、楽に生きていこう。このまま治らなくていい。ずーっとこのままでいい。」病気を許し、自分も他人も全部許しました。その瞬間スーと身体の緊張がとれ楽になりました。精神がほぐれていくのが分かりました。心がゆるみ全身が軽いのです。

「話がしたい」閉めっぱなしの部屋の扉を開け、人に話しかけて見ました。「こんにちは。僕、良くなったかもしれない。」

障害を辛いと捉えず、このままでいいと肯定し、心の底から受け入れた。その瞬間から回復していったのです。

それから１０年以上かけてリハビリを行い、自分から人に話しかける、音楽を聞く、映画館へ行く、訓練を続けました。

現在もまだ音への過敏さはあります。外部からの音を小さくしてくれるイヤホンを使用します。家族といる時や職場で、どうしても私だけ音が大きく聞こえてしまう。そんなとき、そのイヤホンをつければ、自分にダメージが無く、その場にいられます。協調性も大切です。何か話しかけられた時、イヤホンを外して話します。話し終わったらイヤホンをつけます。

私は現在、就労支援Ａ型さくらで働いています。働いている人は皆、それぞれの障害を持っています。観光ホテルの掃除、ベッドメイキングを行い、宿泊者が快適に過ごせるよう綺麗にしています。皆、汗を流し一生懸命働いています。

指導して下さる職員さんは私達の事を想い、丁寧に優しく接してくれます。

私は、本当に感動しているのです。障害を持つという事は、時に不便さはありますが、Ａ型さくらで働く事ができ、お給料を頂き、生活を送る日常があります。

私は、いつも職場が輝いて見えます。働いている人達が共に理解し合おうとしている。協力して声を掛け合い励ます姿。そしてホテル内の綺麗になった部屋、トイレ、お風呂、ピシッと綺麗に決まったベッドメイキングを見ると、私は社会で働いている喜びが溢れてきます。

症状がひどかった頃。１０年２０年かけて少しずつ良くなってきた。支えてくださった皆さん、本当に有難う。心が震える程嬉しいです。

「障害を通じて得た感動」が私の人生に広がっています。私も人の力になりたい。優しさのバトンをつなげてゆく。それが、たくさんの愛情をいただいてきた私ができる恩返しだと思います。