

## 成長

たかべ けんいち  
高部 健一

私は20年前、音に過敏過ぎる神経症という病気を患いました。<sup>わずら</sup>部屋から出れず、音に怯え普通の人なら何でもない小さな音が頭をしめつける痛みとなり私をおそ襲うのです。残酷な毎日でした。日々のストレスで限界を超え、精神がおかしくなり爆発的に身体が悲鳴をあげたのです。

「皆さんはお元気ですか？ストレスとどう向き合っていますか？」限界を超えて、精神病棟で入院し苦しんでいる人達が今も沢山います。そしてお医者さんや看護師さんが今も懸命に患者さん達と向き合っています。

ストレスと一言と言っても感じ方は人それぞれ違います。我慢することや耐えることも大事です。生まれつきメンタルが強い人、弱い人もいます。うつ病で気分が落ち込みやすい、双極性障害で気分が上がったり下がったり、自分でコントロールができない。日常の生活がままならない。働くことさえできない人も大勢います。

私は運のいい事に、都留市にある就労支援A型さくらで働いています。それぞれの精神症状を持つ人達がいます。沢山話をしてお互いが症状を理解し認め合い仕事をします。職員さんは優しく私達を指導してくれます。

私の父、母はうつ病を持っています。一緒に暮らしていると私ばかり負担を背負い、私の気がおかしくなり眠れなくなりました。私は精神の症状は安定ぎみでしたが、強いストレスの為主治医と相談し、一人暮らしを決断しました。心の健康の為にストレス環境から逃げてもいいと思っています。逃げてはいけない。我慢も必要と言いますが、私は逃げて生き延びる選択をしました。

私は障害を持ち10年間は社会へは出れませんでした。暗闇の中で一人自分と対話を続けていました。「生きるって何だろう。幸せって何？」友達はみんな社会で活躍している。<sup>かつやく</sup>僕はなぜ引きこもっている？症状が回復していきました。時間という薬が効いてきました。「あんなにひどかったのにどうやって良くなったの？」と聞かれると「10年間プラス思考の訓練を続けていたからです。」と答えました。朝、目が覚めた瞬間に「有り難う」と言います。

今朝、目を開けず、亡くなってしまった人達が、何人いるだろう——。私は今日、目が覚めた。生きてる。何て有り難いだろう。

水道の蛇口を開ければ水が出る。当たり前かもしれないけど世界を見ればそうでない国も沢山ある。きれいな水、有り難う。以前の自分はお弁当屋さんの冷めたご飯しか食べれなかった。社会で働いている友達のごちそうを食べたり車で旅行へ行き、素晴らしい景色を見ているんだろうな。僕は音に過敏過ぎて、どこにも出かけられないんだ。こんな僕がどうすれば幸せな気持ちになれるんだ？目の前には冷めたお弁当がある。お弁当屋さんが作ってくれた。この固そうな豚肉のしょうが焼き。豚も一生懸命生きていたんだよな。飼育してくれた人も一生懸命

育ててくれたんだよな。そんなに、おいしいものではないものに対し、想像力を最大限広げて、このお弁当ができるまでの過程や人の苦勞。このお米だって農家の人が頑張って作ってくれたんだ！障害を持ちぜいたくができない。どこにも出かけられない。幸せがわからない。そんな僕が冷めたお弁当を食べた時、頭の中では幸せな感情がいっぱいになり想像力による感動できる体験に変わっていったのです。それを障害を持ってから10年間、日々訓練していきました。

精神が壊れて体が思い通りいかない。苦しくて、人の手はできれば借りたくないのに、自分で何でも本当はやりたいのに、障害によりできない悔しさ。むなしさ。自分を責めて、他人を責めて。頭が痛くて痛くて、会話もろくにできない。

不幸のどん底に落とされた。あれから10年、20年経って時間と共に霧が晴れていく。今、精神病で本当に辛い人がいる。時間が、心や体をほぐしていくと思います。希望の光が全く見えない人もいると思います。でも、生きてるだけで、すごいつと試してみてください。生きてるだけですごいと自分を褒めてみてください。心から涙を流して。長い人生、成長だと思っています。人との繋がりに感謝しています。

障害を持つと自分の弱みに苦しむことがあります。ですが、強みもあるはずで。学び得た強みを生かし生活していきたいです。