

優秀賞（神奈川新聞社賞）

未完成の僕らだから

神奈川県立相模原中等教育学校 2年 木下 きのした ゆうせい 悠誠



中学1年生の冬。僕は学校休みがちになった。きっかけは発熱と嘔吐を伴う風邪で学校を欠席したことだった。激しい嘔吐を二回。ぐったりと疲れ果てた。僕の胃の中身はすっかり空っぽになった。そして、僕自身もなぜか空っぽになってしまった。思考停止。僕は心と身体がバラバラになる初めての感覚を覚えた。

次の日もまた風邪の症状が残っていたので学校を欠席した。僕の心は学校を休めることに正直ホッとしていた。明日も明後日も、体調が回復したとしても「休みたい。行きたくない。」と強く思っていた。しかし、幸か不幸か、風邪は長引かなかった。その日の夕方くらいには熱も下がり、食欲も戻り、好きなテレビ番組を見て笑って過ごし、夜はぐっすりと眠ることができた。ところが、朝を迎える、身支度を整えて玄関で靴を履こうとすると胸がぎゅっと苦しくなり、「今日はまだ無理」と身体が学校へ行くことを拒否した。学校へ行くことを考えると頭痛や喘息の発作も出るようになり、それらはしばらく続いた。両親からは、

「学校で嫌なことがあるのか。」

「友達関係に悩みがあるのか。」

「学習面に不安があるのか。」

「部活動が合っていないのではないか。」

と矢継ぎ早に質問をされた。しかし、僕の答えはいつも「ノー」だった。どれも当てはまらず、ただ首を横に振って答えるしかなかった。

「どうして学校に行けないのか。はっきりとした理由があるだろう。言葉にしないと伝わらない。」

と言われたが

「僕にもわからない。」

と答えるしかなかった。本当にわからなかった。ただ頭がモヤモヤとし、自分の感情や状況を的確に表現して伝えることができなかった。このまま一日、一日と欠席が続いていけば、学習面に遅れが出る。部活動では自分一人の問題ではなく多くの人達に迷惑をかけてしまう。両親が心の底から心配している様子も感じる。早く体調を戻さないと、と大きな不安と焦りを感じていた。しかし、その反面、自分と向き合う時間もしっかり取りたいと思っていた。心も身体もすっかり弱ってしまった自分と向

き合うことは大変だったが、その中で僕が気づいたことは「心と身体はつながっている」ということだった。

中学生になり、僕は勉強も部活動もいつも「全力」だった。少しくらいの疲労は忙しいのだから当たり前のことで、足りない時間は睡眠時間を削れば良い、と知らず知らずのうちに無理を重ねていた。振り返ると、その頃から喘息の発作が出やすくなり、頭痛にも悩まされていた。僕は身体の声を受け、辛い症状は薬で抑え対応していた。しかし、そこには心も必死でブレーキをかけようと声をあげていたのだ。身体の疲労がいつの間にか心の余裕を奪っていた。僕が身体と心の両方の声を聞かなかつた結果が今回の「心身の悲鳴」となって現れたのではないだろうか。じっくり休む。しっかりと休む。簡単なことのようで、とても難しい。僕はできていなかった。生活を見直し、身体の状態を整えること。時には立ち止まり休息を取ること。僕はこれらが心を回復させやすくすることに気づくことができた。僕の中でカチャカチャと音を立てて何かがはまつたような感覚がした。明日は学校へ行こう。決めたら進むしかない。迷いながらも進もう。

理由がはっきりとわかった上で学校を休む人もいるだろう。僕のように理由が自分でもわからないまま学校を休む人もいるだろう。僕はどちらも否定をせず「休むこと」を認めてほしいと思う。未完成の僕らが「休むこと」は単純なことではないから。体調不良や気分の落ち込みが続くと自分に自信が持てなくなり投げやりに過ごす日も増える。しかし、それは僕らのこれから先の長い人生のほんの一瞬のこと。投げやりになってしまっても投げ出していくければ大丈夫だと、自分にも誰かにも寄り添える人に僕はなりたい。