

1 LOVE 保健センター!

保健センターがなければ 私は“大学生”をあきらめていました。

平成 30 年度卒業生 教育学部学校教育教員養成課程伝統文化教育専攻
書道教育専修 有村 恵子

はじめまして。私は有村恵子という者です。

高校1年の冬にうつ病と診断されました。それから7年以上経った現在も、抗うつ薬・安定剤・睡眠薬を計 12 錠、毎日服用して生活しています。そんな私が 2019 年の 3 月、卒業することになりました。入学したのは 2014 年、在学中に二度、期間でいうと約 1 年半の休学をしました。そんな私が卒業できたのはこの保健センターの存在があったからです。正直、保健センターがなければ迷わず退学をしていました。自信を持って言えます(笑)それほど私にとって保健センターはかけがえのない、本当に大切な居場所でした。

入学手続の健康調査書に自身がうつ病であることを記載したのが保健センターとつながるキッカケでした。提出時、看護師さんが「不安なことがたくさんあると思うけど、大丈夫だから。何かあったらいつでも保健センターに来てね。」と優しく笑ってくれました。

高校 2 年の時はほぼ不登校、3 年の時は保健室登校だった私は大学生活に不安しかありませんでした。持病を打ち明けたことで保健センターがたくさんの支援をしてくださりました。

大学 1,2 年生の頃は人混みがつらく食堂が利用できませんでした。お昼ご飯は保健センターでお弁当を食べていました。直接的な支援はできなくても話を聞いてもらうだけで心が楽になったり、相談しているうちに新たな考えが出てきたりもします。それに保健センターが私と教務課(授業関係)の間をとりもってくれたりもしました。病気のこと、授業のこと、家庭のこと、バイトのこと、芸能活動のこと……おしゃべりな私は何でもたくさん喋りました。そしてアホほど泣いて、笑いました。そんな私を看護師の藤林先生、センター長の辻井先生、カウンセラーの大野先生、歴代看護師の皆さん(勢渡ちゃん、都留ちゃん、池側さん、松岡さん、田口さん)はあたたかく、やさしく見守って下さいました。歪な家庭で育った私にとって保健センターのメンバーは家族以上の存在でした。家では心が休まらない私にとって保健センターが唯一無二の落ち着けるやすらぎの居場所でした。

今これを読んでくれている人に伝えたいこと。それは、生きていますごいよ、ということです。たいへんえらいです。ご飯を食べた、朝に起きた、ぐっすり寝た、歯磨きをした、シャワーを浴びた……。すべて当たり前の事、簡単な事と思うでしょう。それでも、すごいことなんです！

あたりまえのことはあたりまえじゃない
あまりまえのことがあたりまえにできる幸せ

どうか、あたりまえに思えることを大切にしてください。そして、自分を、他人を、誰かを、たくさんほめてやってください。

少し暗い話になりますが、上記のようなことを伝えたい理由を書きます。
私は高2のとき、地下鉄で自殺未遂をしました。大学3年生の時、文字通り寝たきりになりました。死にたいのに死の恐怖に勝てない、でも生きてもつらい、どうしようもないから、仕方がないから生きていただけでした。入浴どころか歯磨きもできません。トイレに行くので精一杯。2週間に1度の通院時にのみ、母に洗ってもらいました。20歳を超えて何をしているんだと思いながら、人形のように座っていることしかできませんでした。毎日布団の中で、眠れず、ひたすら生きる意味を考える。なんで生きているのか、なんでこんなにしんどい思いをしなきゃいけないのか、毎日そんなことばかり考えて息をするので精一杯でした。ようやく寝付けたとしても、必ず悪夢を見ました。そして寝汗をぐっしょりかいて不快感と共に目覚める。そんな日々を約1年間過ごしました。まさしく、生き地獄でした。

だから今、あたりまえのことがとてもうれしいのです。外に出られただけで花丸です！

「生まれてきて良かった」とは、残念ながらまだ思えません。だから私は「生まれてきて良かった。」と思える日が来るまで生き延びたいと思います。だって悔しいじゃないですか！せっかく生まれてきたのに、辛いだけなんで。それに、今まで病気のせいであきらめてきた沢山のやりたかったことがあります。恥ずかしながら恋愛も未体験です。23歳だけど、年齢を気にせず、これから今まであきらめてきたことを、やりたいことを、ひとつずつやっていきたいと思います。

長くなりましたが つたない文章を最後まで読んで頂きありがとうございました。

保健センターの皆さんが、保健センターに来るみんなが、健康でありますように。

何よりも、健康が一番！！