

人生は山あり谷あり

A.B氏(10代女性、学生)

「人生は山あり谷あり。」あなたも一度はこの言葉を耳にしたことがあるのではないのでしょうか？そして、「今年は山だったな。」などと思うことはあるのでしょうか？私はまだ十数年しか生きていませんが、どん底の「谷」だったことがあります。それは高校一年生の時です。

実家を出て高校に近い祖父母の家で暮らすことになった私。中学校生の時のように、友達がたくさんできるといいな、とっていました。しかし、高校入学を皮切りに、私はなぜか学校に行かなくなってしまいました。今考えてもなぜだかはわからないのですが、たまに学校に行っても寝てばかりで、勉強も全くしない。そんな生活が続いていました。

そして、昼夜逆転の生活をし、終いには祖父母に当たるようになっていました。もう私と祖父母と一緒に暮らせることができない、そう判断した両親は、学校の近くの学生寮に私を入れました。しかし一向に学校に行かない私を見て「思春期外来っていうのがあってね」「太田病院っていうところ入院してみない」と声をかけてくれました。動物好きの私に「わんちゃん療法っていうのもあるんだよ」という両親。病院のホームページを見てみると、精神科があるではありませんか。もともと心理学に興味があった私は、「ひょっとするとちゃっかり心理学についてちょっと学べるのでは?!」「これは楽しそうだな」と、不謹慎ながらも、浅はかな気持ちで入院することを決めました。

実際に入院してみると浅はかな気持ちで入ったことを少し後悔しました。なぜなら内観療法という実に深いプログラムが実施されていたからです。昼の部屋で、今まで家族にしてもらったこと、してあげたこと、迷惑をかけたことなどをリストアップしていきました。決して楽しくはありませんでしたが、とても良い経験になりました。でも楽しかった作業もあります。特に楽しかった作業は、「自分のいいところを100個書く」というものです。なかなか自分ではやらないこの作業。リストアップしてみると、自分のいいところってこんなにあるんだ、なんか幸せ、とうれしい気持ちになりました。私が楽しみにしていたわんちゃん療法は、学校に行く前の朝早くに、わんちゃんの散歩をする、ということをしてしました。コロコロとしたわんちゃんたちに癒されながら、いい運動ができたと思っています。

なぜ私が学校に行けるようになったかという、言い方はきついですが、半強制的に「病院から学校に行く」という生活習慣がついたからです。そのおかげで病院を退院した後も、学生寮から学校まで登校することもできるようになりました。

そして一番記憶に残っているのは、病院で出会った人たちのことです。看護師さんや先生、同じく入院していた同年代の人や年齢の離れた人達まで、幅広いかわりができて、いい思い出になりました。

入院していた年は高校を留年してしまいましたが、それ以上に、豊かな人生経験の一部になりました。まさに「人生は山あり谷あり。」太田病院に入院して、私の人生も「山」に入りかけています。