〈高校生の部　佳作〉

小さな笑顔の花

山口県立山口高等学校通信制　今村　香音

私は、通信制高校に通っている二年生。通信制高校とは、一定回数のレポートとスクーリングを経てテストを受け、単位を修得する制度の高校だ。全日制高校とは違い毎日授業はなく、生徒の年齢も服装も様々だ。なぜ、このような高校への進学を選択したのか。理由は、中学生の頃にさかのぼる。

私は中学生になって、二つの病気を患った。どちらもストレスによって心がパンクし、それが体に表れたものだった。「無理し過ぎだ、休め。」という警告なのに、私はそれを受け入れられなかった。「学校に行かなければ。」その思いだけが私を突き動かす。部活動の部長になったり、生徒会役員に立候補したり、自分で自分を学校に縛りつけた。嫌でも現実を見ないといけない状況にすることで、逃げる自分を否定したかった。責任と重圧に押され、友達とすれ違う日々。気づけば心も体もボロボロになり、そこに本来の自分はいなかった。それから私は不登校になった。心を閉じ、家に引きこもり、笑顔が消えた。勉強に部活動、進路に体調。不安に押しつぶされそうで、眠れなくなっていった。焦りから勉強に手がつかなくなり、昼夜逆転の生活を送った。体は重く、無気力で、まるで終わりのない真っ暗なトンネルの中にいるようだった。とても辛くて、泣いてばかりいた。

それからすっかり心身のバランスを崩してしまった私は、定期的に通院することになった。睡眠導入剤を含めた数種類の薬による体調の改善。そして、カウンセリングによる心のケア。両方のおかげで、少しずつ普通の生活が送れるようになっていった。しかし、普通というのもあくまで家の中で家族に対してだけ。学校や友達に対する恐怖感はなかなか払拭されなかった。また、体力もなくなっていたため、私の行動は限られたものになっていた。そんな状況の中で、進路の選択を迫られる時がきていた。私は、今までで一番といっても過言じゃないくらいに悩んだ。そして、全日制という選択肢を捨てた。随分長い間学校を休んでいた私が、高校生になった途端毎日通学できるとは思えなかった。また、人への恐怖から会話を避けたい思いが強く、その点でも全日制は厳しいと感じた。心身両面から考えての苦渋の決断だった。

こうして始まった私の高校生活。最初は、今までとは全く違う授業風景や勉強方法に、戸惑う気持ちが大きかった。初めて授業に参加した時、まず驚いたのは、様々な年齢層の生徒がクラスにいたことだ。私と同じ十五、六歳から七十歳を超える方々まで実にバラエティに富んでいた。しかも様々な職業の経験者もおられたため話を聞くのがとても楽しかった。中でも元アイドル歌手の女性がいたことには、度肝を抜かれた。そんな中、時が経つにつれ、友達も次第に増え、自分なりの勉強方法を見つけたりと、楽しく過ごせるようになった。全てを自ら求める。このような環境だからこそ、成し得たことも多くあるように思う。そして、私はここで夢を見つけた。

臨床心理士。それは、人が抱える心理的問題や不適切行動の援助・改善・研究などを職務内容とする心理職専門家のことだ。私は、中学生の頃から何人もの臨床心理士の方にお世話になった。話を聞き出すわけではなく、静かに頷いて聞いてくれる姿に、私自身何度救われたか分からない。

話だけでなく、私の存在を肯定してくれたことがとても嬉しかったし、物事を様々な角度から見て、ポジティブに捉えられることに驚いたこともあった。今私が笑顔で居られるのは、臨床心理士の方々のお蔭である。感謝してもしきれないくらいの思いだ。そしていつしか私は、私を変えてくれた臨床心理士に憧れを抱くようになり、私の夢となった。

その夢の実現への道は、決して易しいものではない。しかし、私はその道を諦めることはないだろう。人の心に寄り添い笑顔にする、臨床心理士。私が救われたように、今度は私が誰かを救う番だ。苦しむ誰かのために、小さな笑顔の花を咲かせられるように。