

## 一人で頑張りすぎないで

C氏（10代 女性）

こんにちは。私は高校2年生の17歳です。私は約3ヶ月間入院をしていました。それまでの経緯をお話したいと思います。

私はごく普通の高校生で皆と同じように楽しい高校生活を送っていました。朝は急いで化粧してご飯を食べて自転車で駅まで行きバスで学校に行く。高校生になると皆化粧をしたり身なりを正したりするようになっていき、私も友達の影響で化粧や髪型などを気にするようになっていきました。最初の方はそこまで気にならなかったのですが、異性と仲良くなるにつれてだんだん気になったり、鏡を何回も確認するようになりまして。初めは1回で済んだ化粧も気付けば多くなっていき、鏡を見る回数も倍以上になって、友達と遊んでいる時も自分の顔が不安で友達との遊びより化粧優先になり、遊びどころではなくなっていました。こんな生活が増えていき、しまいには学校にも支障が出るようになり、たびたび学校を休むレベルになりました。きっと皆は私の顔なんか気にしてないことは頭では分かっているのに、不安でしょうがなく四六時中鏡とにらめっこしていました。この異常な行動に母親が気付き、病院に行こうと言われ色々な病院を転々としました。そして結果的に落ち着いたのが太田病院でした。最初は精神科という名前の病院に行くのに抵抗があり行きたくなかったのですが、このまま1人で悩んでもどうしようもないと思い、病院に行く事に決めました。そこで担当の心理士さんに今までの経緯を話し、入院がいいのではないかと進められ、凄く悩みましたが最後の手段だと思い入院する事に決めました。

しかし、私が想像していた入院生活とのギャップに、最初はすぐにでも退院したいと思いました。ですが時間が経つにつれ話せる人も増え、心理士さんとも打ち解けていき、だんだんと落ち着く場所になっていきました。そして私が凄く悩んでいる時に話を聞いてくれた看護師さんとの出会いをきっかけに、進路のことや人間関係のこと、入院生活の悩みなど、ほんとにくだらないことまで沢山話を聞いてくれて、そのお陰で入院生活がとても楽しくなりました。そしてこの看護師さんと出会えたことで考えも前向きになり、将来の夢も持つことができました。ほんとうに感謝しかありません。

そして現在は退院し、新しい学校に通い将来の夢に向かって日々頑張っています。私のように最初は先が見えなくてどうすればいいのか分からなくても、いつかは絶対前に進めます。そのため皆さんも頑張りすぎず、自分を大切に進んでほしいと思います。