

勇気と決断から得られた回復

C 氏

私は、小学 6 年生の時に双極性障害と診断されました。きっかけは転校でした。小学校の最終学年での転校ということもあり、なかなか転校先の学校に馴染めず不登校になってしまいました。学校に行こうにもいけない私とそれを受け入れられなかった母は何度も何度もぶつかり合いました。そのぶつかり合いは、小学 6 年生から中学 3 年生の不登校の期間ずっと続いていたと思います。その間に私は、何度も自傷行為を繰り返し、両親とぶつかる度に家出をしていました。当時は、悶々とした気持ちをだれにも相談することができませんでした。中学卒業後は通信制高校に進学しました。しかし、進学後は留年という形で転学することを決断しました。

今思えば、わたしの人生の転機はそこからだったように思います。同時期に太田病院に転院してきて、前の病院とは異なる薬を処方してもらっていました。薬もカウンセリングも私に合っていたようで、少しずつ症状が回復していきました。転学先の高校は、週 1 の登校だったため当時の私に適した通学頻度だったのでしょう。また、友人も似たような境遇の人が多く、教員全員が学習心理支援カウンセラーの資格を持っているため教員にもよく相談に乗ってもらっていました。そのような環境でも学校には行けたり行けなかったりを繰り返していました。

高校 2 年生の時にある一人の同級生と友人になりました。進路の話を頻繁にするようになり、私も少しずつ進路について目を向け始めました。そして、高校 3 年生の夏頃によく志望校を決めました。週 1 コースの生徒は、資格や留学経験がない限り指定校推薦は難しく、一般選抜での受験に挑むことになりました。小学 6 年生からそれまで全く勉強してこなかった私は、半年で基礎から学ぶことが必要でした。学習塾に通い半年の受験勉強の末、医療系大学の心理学部に合格しました。

大学に毎日通うのは、精神的にも体力的にも大変で、勉強もなかなかついていけませんでした。友人や教員に恵まれ何とか人並みに大学生活を送ることができていると思います。また、これまでは続かなかったアルバイトも 1 年半ほど続けることができていくほどに成長できました。

現在は、大学 3 年生でこれからの就職活動に向けて今まで以上にメンタルに関する自己理解を深めたいと思います。