

自分がつらい時に、つらいと言える人はいますか？

保健室には1年中「体調が悪い」と言って生徒がやってきます。「体調が悪い」と言っても症状は様々で、頭が痛い、おなかが痛い、気持ちが悪い、だるいというものもあれば、教室に行きたくない、学校をやめたいというものなど心の問題が原因のこともあります。



私が保健室の先生(養護教諭)になって最初に驚いたのは、保健室にたくさんの「体調不良」の生徒たちが来るということでした。自分が学生の時には、体調が悪ければ学校を休む、学校で授業が受けられないくらい体調が悪くなれば、自分で帰れるうちに早退するのが当たり前だと思っていたし、まして保健室で悩み事を相談するなんてことは考えたこともありませんでした。それは、頭が痛い、おなかが痛いと言って保健室に行ったからといって治るわけでもないし、悩み事も、誰かに相談したところで解決するとも思えなかったからです。そんな学生時代のわたしの気もちと同じことを、毎週木曜日に放送されている「いちばん好きな花」というドラマの中で、27歳の紅葉君が36歳の椿さんに電話で伝えているのを目にしました。

紅葉「おなかが痛いって時に『今、おなかが痛いんだ』ってと言える人がなくて、
(それに)おなかが痛いのを、(ほかの)人に言ったって治らないし。」



これを話した時の紅葉君は、通知表にはいつも「協調性がある」「友だちが多い」とほめ言葉ばかり書かれていたけれど、実は「おなかが痛い」ということを言える「本当の友だちはいなかった」こと、いやだと思ってもいやだと言えず「目立つやつに、いいように使われていただけだった」こと。「それが続くのがしんどかったから一人でいるやつを見つけて優しいフリ、ほっとけないみたいなフリをしていただけだった」ことで自分を責め、苦しくてつらい思いをしていました。保健室に「おなかが痛いです」と言ってきたとしても、治療できるわけでもないで「おなかが痛いのを、ほかの人に言っても治らないし」という紅葉君の言葉は間違いではありません。では紅葉君はどうしてこの時、「だれかに話したからと言って、おなかが痛いのが治るわけではない」とわかっていたのに、椿さんに電話をかけたのでしょうか。

紅葉「そういうのを今、椿さん(ほかの人)に話せているって感じです。」



紅葉君は「ほかの人に言ったって治らない」と言いながら、実は「本当は言いたかったけど、話せる人がいなかった。」のでした。そして初めて椿さんという「話せる人」がみつかって、初めて自分の本当の気もちを伝えることができたのです。それを聞いて、椿さんは紅葉君にこう言いました。

椿「よかった、(おなかが痛い)話す人がいて。おなかが痛い時、『おなかが痛い』って言っても治らないけど、痛いのは変わらないけど、紅葉君は今おなか痛がいたなってわかっていたい人はいいて。わかっている人がいるとちょっとだけ(痛みが)まし(楽になる)みたいなことはあるから」



橘高生の場合は、「おなかが痛い」と誰かに言うのはそれほど難しくないかもしれませんが、でも、困ったことがある時、本当につらいことがある時に、きちんとそれを言葉にして、だれかに話せる人は少ない気がします。または、自分でも自覚がないまま、本当はつらいことがあるのに、話したいことがあるのに「体調不良です」と言って保健室に来ている人もいられるかもしれません。



この時の紅葉君も、本当におなかが痛いわけではありませんでした。それどころか電話をかけた時に最初に言ったのは「椿さんって死にたいなって時だれかに言えます？」でした。驚くに、紅葉君はあわてて「死にたいっていかおなかが痛いみたいなことですか」と言い換えますが、今の世の中、特にSNSにあふれている「死にたい」「消えたい」という言葉も、本当に「死にたい」のではなく、「死にたいくらいつらいから助けてほしい」「どうしていいかわからな

いから、この場から逃げ出したい」「自分のつらさをわかってほしい」という「SOS=助けて!」という意味なのかなと思うのです。だからもし今保健室で、あなたに「死にたい」と言われたら、私はこう答えたいと思います。

私「よかった、死にたいと話せる人がいて。ここで私に話してくれて。死にたい時、『死にたい』って言っても楽にはならないけど、つらいのは変わらないけど、あなたは今、死にたい(くらいつらい)んだなって、私はわかっていたくて。あなたが死にたいくらいつらいことをわかっている人がいると、ちょっとだけつらさがまし(楽になる)みたいなことはあるから。」
(そしてそのあとに、具体的に何が出来るかを一緒に考えたいと思います。)



さて、「2021年度新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査(国立成育医療研究センター)」によれば、「もしあなたがうつ状態になったら誰かに相談しますか」という質問に対して、小学生25% 中学生35%が「だれにも相談しない」と回答していたそうです。また同じ頃に、全国の子どもの心を診る医療機関を対象に調査をしたところ、「死にたいと思っている状態」と診断された20歳未満の子どもは、2022年度は2019年度の1.6倍の214人に増えていたし、実際に自殺を図った子どもも、2022年度は2019年度の1.7倍の110人に増えていました。それくらい、死にたいと思っている子ども、死にたいくらいつらいと感じている子ども、実際に死のうとする子どもが増えているというのです。(朝日新聞デジタル 11/19(日) 8:00 配信)



最初に書いたように、私は親にも先生にも友だちにも、ましてや保健室でも悩んでいること、困っていることを、相談したり話したりしない生徒でした。それこそ、死にたいくらいつらい、消えたいくらい自分が嫌いだと毎日思っていた時期もありましたが、「ほかの人に言ったって、しかたがない」とか「話したところでわかってもらえるわけない」「本当につらいことほど、本当に苦しいことほど、死にたいくらいつらいことほど、人には言えないものだ」と思っていたからです。



でも誰にも相談しない代わりに、今思うと毎日イライラしていたなあと思うのです。もしあの時だれかに、「何か困っていることがあるんじゃない?」「だれにも言えないつらいことがあるんじゃない?」と聞かれたら、「実は・・・」と言えたのだろうか、今でも自問自答する(自分で聞いて自分で答える)ことがあります。(「大丈夫です!」と言ってしまったような気もしますが)それでも、学生時代にイライラしていた私を見て、「性格悪いな」と思う人だけではなく「実は今、大変なんだな。それでも必死にがんばって学校に来ているんだな」と思ってくれている人が一人でもいたら、あの時の自分のつらさも少しは違ったのかなと、ドラマのシーンを見ながら考えていました。



ちなみに、今回紹介したドラマに出てくる紅葉君には、高校時代にたった一人だけ、黙って話を聞いてくれて「最後は”また、おいで”って言ってくれた。」先生がいたそうです。

私も生徒から、家族の悩みがある時、経済的な悩みがある時など、話を聞いただけでは何も解決しない問題の時には、無力感を感じます。代わりに家族になることもできないし、代わりにお金を出すこともできないからです。それでも、あなたが「おなかが痛い時におなかが痛い」と話せる人でありたいし、あなたの痛み、大変さ、そしてがんばりを、「わかっている人」「知っている人」の一人でありたいし、私が知っていることで、あなたの痛みが少しでも「ましになる」ことを願っています。そして「またおいで」と言って、あなたが話に来られる場所を、提供する存在でありたいと願っています。ただ、私には人の気もちを読む力はありません。今あなたが、「死にたいくらいつらい気もち」を誰にも言えずに抱えているとしたら、ドラマの中の紅葉君のように「自分がつらい時に、つらいと言える人がいない」とか「何がつらいのかもわからない」と保健室で話してみませんか?
現実の大変さは変わらなくても、見える世界は変わるかもしれません。

