

心の栄養は何か

茂原市立茂原中学校 三年 高橋 美桜

中学一年生の秋。それは、自分の見た目が気になり始めた時期でした。私は、以前は学校の授業や陸上クラブで走ることが大好きな元気いっぱいの子供もでした。しかし、中学生になったある日、なぜか急に、自分の見た目を恥ずかしいと思うようになったのです。こんな自分は駄目だ。痩せなくては！と当時の私は心の中にある強い声に支配されていたと思います。減量しようと、厳しい食事制限を始めました。すると、栄養が足りなかったからか、友達に話しかけられるとイライラしたり、得意なはずの陸上で良い記録が出なくなったりしました。ですが、その時の私は、痩せ細っていく体が綺麗に思えました。

皆さんは「拒食症」という病気を知っていますか。太ることに対する恐怖から食べなくなり、極限まで体重が減ってしまうという心の病気です。自分の見た目を拒んだ私は、いつの間にか食べ物を拒む心の病気になってしまっていたのです。

体重が三十キロ台に差し掛かった時、「これはただのダイエットではない」と両親が気づいてくれました。そこで私は行動が異常だったのだと知ります。これを聞いている皆さんの中には、「痩せるなんていいじゃない」「ダイエットに成功したんでしょ」と思う人もいるかもしれません。しかし、拒食症とは、食事に関する心の病気です。なってしまうと、食欲のコントロールがききません。私の場合、拒食の次に、今度は過度に食事をしてしまう過食になりました。

中学二年生の冬。過食期の私は、口の中に食べ物がないと落ち着かなくなります。冷蔵庫や棚を何時間も漁り続け、一たび食べ物を見つけると、胃がはち切れそうなほど大量につめ込んでしまうようになります。おかしい、と思っても、自分の行動が止められません。ある時、「食べ過ぎてしまって苦しいよ」と家族に言ったことがあります。しかし、家族は拒食が治ったのだとっていました。「痩せているからまだ大丈夫」と、むしろ食べることは良いことだと感じていたようです。どうすることもできず、状態は悪化するばかりでした。家族が家にいない時は食べるチャンスだと思うようになり、とにかく、家にあるものは全て食べ尽くし、休日は一人でコンビニを巡り――。そして、食べては吐きました。

こんなことを繰り返す自分はなんて醜い存在なのか！家族に迷惑をかけるのも、自分で自分をコントロールできないのも、何もかもが嫌でした。何とかならないかと過食についてインターネットで調べてみると、「甘えているから食べ過ぎるだけだ」という書き込みを見つけました。これは甘えなのか。苦しみを誰にも打ちあけられず、夜、部屋で声を殺して泣く日もありました。

そんな私を支えてくれたのは、父でした。この病気になる前の父は、私にとって、厳しく怖い存在でした。しかし、苦しんでいる私を心配し、頻繁に声をかけてくれるようになったのです。そして、今では毎日夕食後に、一緒に犬の散歩をしながら私の話を聞いてくれる一番の理解者になりました。思いきって精神科に行こうと思ったのも、父のおかげです。父の愛情に気づき、私の心の中は少しずつ変わっていったように思えます。

皆さんが生きるこの世の中は、スマートフォンなどから簡単に世界と繋がれる時代になりました。SNS を開くと、成功者たちの羨ましい情報が溢れかえっています。才能のある人や美しい人たちを見ては、ちっぽけな自分と比べて落ち込んでしまう。それは私だけでしょうか。表面的な情報に囚われていた私は、父の愛により、ありのままの自分で良いのだと思えるようになりました。自分を思う身近な人の存在に気づけることは、心の最大の栄養だ！中学三年生の私は、生きるために大切なことが、分かりました。