

「サボってるんじゃないの?」「無視しないでよ」そう言われたとき、私は何も言い返せませんでした。

私には、三つの「見えない困りごと」があります。起立性調節障害、APD（聴覚情報処理障害）そして、ADHD（注意欠陥・多動症）です。

起立性調節障害は、体の中で血圧や脈拍の調節がうまくいなくなる病気です。朝、目が覚めても動けない状態。立ち上がると倒れてしまう。頭では、「動かなきゃ」と思っているけど体が言うことを聞いてくれません。それでも学校に行かないといけなく、周りと同じように生活しないといけなく、そう思って頑張っていたけれど、朝の遅刻や体調不良を「サボり」と受け取られたことがありました。

APDは、耳では音が聞こえていても、話しかけられた言葉がうまく理解出来なかったり、聞き取れなかったりする障害です。特に教室のような、ざわざわした場所では、先生の声や友達の声がぼんやりして、聞き取りにくくなります。「え?」と聞き返すと「ちゃんと聞いてよ」と言われることもあります。話しかけられたのに気付かなかったとき「無視された」と思われてトラブルに発展してしまったこともありました。

そしてADHD。私は、頭の中が次々と動いていて、集中が長く続かなかったり、忘れ物が多かったり、うっかりミスをしてしまったりすることがあります。自分では真剣にやっても「ふざけてる」「注意力がない」と思われることがあります。

どの困りごとも、自分ではどうしようもないことです。だけど、それを知らない人からすると「だらしない」「わざとやってる」と思われてしまう。

私は、自分がちゃんとできない人間なんじゃないかと、自分を責めるようになっていました。周りに助けをほしいと思っても、どう言えばいいかわからない。何を伝えても「言い訳」だと思われてしまうんじゃないかという不安がずっと心の中にありました。

でもある日ふと気づきました。

「伝えないと何も変わらないんだ」

私は、自分の病気や障害について家族や信頼できる友達に少しずつ話すようにしました。どういうときに困って、どうしてほしいのか。勇気をだして言葉にしてみました。

SNSでも、自分のことを発信してみました。「同じようなことで悩んでいる人がいるかもしれない」と思ったからです。発信してみると、「知らなかった」「教えてくれてありがとう」「同じ病気!」と声をかけてくれる人がいました。伝えたり、発信したりして良かったと少しずつ思えるようになりました。

もちろん、全ての人に分かってもらえたわけではありません。今でも誤解されたり、傷つくことを言われたりすることもあります。だけど私は、「見えない辛さ」も確かにある。気のせいなんかじゃない。ということを、これからも伝え続けたいと思っています。

私の将来の夢は、医療に関わる仕事に就くことです。自分が体調や障害で悩んだ当事者だからこそ、同じように苦しんでいる人の気持ちに気付けると思います。

病気や障害があっても「あなたはダメなんかじゃない」とちゃんと伝えられる人になりたい。どんな小さな声にも耳を傾けるあたたかい存在になりたい。

私にとっての「医療」とは、ただ病気を治すことではなく、心に寄り添うことだと思います。

まだ私は、真っ暗な道の途中にいます。どこに向かっているのか、いつ終わるのかさえもわからない。だけど、歩き続ければきっといつかは光が見えてくると信じています。

「見えないからこそ見ようとしてほしい」そんな思いを込めて、私は今日も明日も前を向いて生きていきます。