

心の悲鳴

朝、いつものように学校に行く支度をしていたときです。強い吐き気に襲われ洗面所で嘔吐しました。熱を測ってみると 37.8 度。11 月に入り寒くなってきたので風邪をひいたのかなと思い、病院に行き 3 日休んで体調が回復してから登校しました。ここから現在に至るまでのつらい道程が始まります。3 日休んでから再び登校することに対して、特別嫌な気持ちはありませんでした。いつものように授業を受け、いつものように A を中心とするグループになんとかついていく。何も変わることはありません。しかし、数日経つとこう思うようになりました。

「ここで吐いたらどうなるのだろう」

「みんなの前で吐くことがこわい」

風邪が治ったはずなのに、次第に「嘔吐」のことが私の頭の中を占領していきます。

「吐いたらどうしよう。吐いたらどうしよう。授業が終わるのは 30 分後。それまでに吐いたらどうしよう。トイレに行くのは我慢しないとイケないし」

他のことを考えることができず、この強迫観念が私の頭の中にずっとあり、授業に集中することが難しくなっていました。授業中、集中できないし辛いから早く帰りたい。けど、グループメンバーとは付き合っていないといけない。次第に、教室で覚える嘔吐恐怖は放課後などの時間にも悪い影響を及ぼすようになりました。学校なら体調不良で保健室に行き休ませてもらうことができますが、帰りの電車の中や映画館で映画を観るときにその場から抜け出すことができません。次の駅までは約 5 分間。映画が終わるまであと約 2 時間。この間に吐いてしまったら恥ずかしい。

「吐いたらどうしよう」

11月からは担任の先生に頼み席を教室の一番前の出入口に変えてもらい、事情を話してAをはじめとするグループメンバーと関わるのが少なくなりました。けれども、授業中に「嘔吐」という言葉ばかりが私の頭の中を占領することになります。ここから私の精神と向き合うことになります。「吐く」。それがこわい。

冬休みにゆっくり休めば現状から回復できるだろうと思い、本当になにも気にすることなく原付バイクに乗って景色のよいところに行ったり地元の友達と遊んだりするなど好きなことをしていました。クリスマスは家族と過ごし大掃除、大晦日、お正月と季節のイベントを楽しみました。そのときはストレス発散のことを考えていて、モヤモヤするものがなく本当に心がスッキリして「冬休み明けからがんばるぞ!」とっていました。

しかし、冬休みが終わると「吐いたらどうしよう」という嘔吐に対する恐怖がでてくるのです。これまでは教室に入ってから思っていた「嘔吐」への恐怖。それが、電車に乗っているとき、電車に乗る前、家を出る前、家で準備しているときと通学前や通学途中でも嘔吐恐怖を覚えるようになりました。トイレから一番近い席に座り、吐いてもいいようにゴミ箱を持参して授業を受けるようになります。音楽など移動教室のときにはゴミ箱を抱えて行きます。この当時は、身長が179cm、体重が50キロでした。「何も食べなければ吐くものはない」と考えて学校でおにぎりなどを食べることはなくなりました。いつも母親が作ってくれたおにぎりとお弁当は食べることができず、家に帰ってから食べるようになりました。けれども、空腹感に勝てないときには洋式トイレに座り弁当を食べていました。いわゆる「便所飯」です。便所飯をするときには「お母さん、お弁当作ってくれたのにごめん」と思い、ときには涙をこらえながら便所飯をすることもありました。便所飯はときどきで基本的には朝と昼は何も食わず、帰宅したときに夕食としておにぎりとお弁当を食べる。そんな日が続きます。そのうち、こう思うようになりました。

「家で吐くことへの恐怖心を覚えないのであれば、学校に行きたくないし外にも出たくない」

毎日、学校に行っていたのですが、週4、週3、週2、週1、週0と次第に学校に行かなくなりました。たとえ学校に行っても吐いてもいいように座って、右下には常にゴミ箱があります。このような状態になっていたので、吐き気止めや消化を促す薬を内科でもらい服用していたのですが、嘔吐恐怖はなくなりませんでした。そんなときに保健室の先生に言われたことは「精神科に行ってみたら?」。私にとって精神科など考えたこともなく、正直に言うとは偏見もありました。保健室の先生は精神科を受診するように言ってくるのですが、私はかたくなに断ります。そうするうちに保健室に行くことが嫌になり、とうとう学校に行くことができなくなってしまったのです。精神的なストレスによる発熱と嘔吐。それが私の心の悲鳴でした。

つづく