

入院治療を経て得たもの

C氏（10代 女性）

以前私は通信単位制の高校に通いながらアルバイトをしていました。しかし不規則な時間の勤務や明け方まで起きている生活が続き、睡眠リズムの乱れから朝起きられず、授業に参加出来なくなっていました。単位も落としてしまい、学校からメンタルクリニックを勧められ受診をしました。半年間の休学をして復学を目指しましたが、復帰は出来ず、周囲の反対もありましたが退学を決めました。アルバイトをいくつも掛け持ち、忙しさで気持ちを紛らわしていましたが、退学への罪悪感、交友関係の変化などで気持ちが追いつかなくなり、薬をたくさん飲んで自殺未遂を図りました。救急搬送され治療をしましたが、すぐに元の生活へと戻りました。通院を続けながら1年ほどはアルバイトで忙しい生活を送っていました。親戚家族やアルバイト先の上司などからは精神科にかかっている事を良く思われておらず、薬を飲んでいる事に対して否定的な言葉を投げかけられることが多々ありました。周囲の人に認めてもらうために「薬を飲まなければ普通の人になれる」と考え、自分の判断で薬を飲むことを止めました。初めのうちは良かったのですが、だんだんと気分のバランスが乱れ始め SNS で知り合った他県の人に会いに行くなど、普段の私では考えられないような行動をとるようになりました。その頃からアルバイト先の人からも嫌がらせを受けるようになり、今度は気分の落ち込みから食事もうまく通らなくなり、自分から希望して札幌太田病院に入院しました。

入院治療を始めて間もない頃は、ダメな自分にばかり目が向き自分を否定する毎日でした。家族は面会には来てくれず、結局精神科にかかっている私を受け入れてはくれないのだと見放された気持ちになり、死にたいとさえ考えるようになりました。治療プログラムを拒否し、食事も摂らずふさぎ込んでいた私に対して、看護師さんたちはいつも優しく時には厳しく私と向き合ってくれました。少しずつ自分の気持ちを表現できるようになり、治療プログラムにも参加し始めました。病気について学ぶことで、今まで振り回されていた自分に対して、病気の症状の影響であったことを知り対処方法が判ってきました。また他の患者さんとの交流を通して視野が広がったり、人との距離感を学ぶことが出来ました。入院中の体験を通して自分の事、また病気を抱える他の人の事が理解できるようになり、私も看護師さんのように病気を抱える人を助けられる人になりたいと思うようになりました。

3か月の入院治療を経て、現在デイケアに通いながら社会復帰に向けてリハビリを行っています。以前は、高校を中退した自分を責め過去を呪っていましたが、今はこれからの人生を考え楽しめるようになりました。精神科と離れて普通になりたいと思っていた私は、精神科との繋がりによって、自分のやりたい事を見つける事が出来ました。将来は病院関係の仕事に就いて人の為に働ける私になりたいです。