

ももでは、10代～20代前半の子ども若者を中心に、誰もが自分の未来に希望を持つことができる社会を目指して、居場所・教育・暮らし・相談の4つの事業に取り組んでいます。

～今回は、ももを利用してくれている「青井 夏さん」の思いを、ご紹介します～

## 「きっとそれで大丈夫」

こんにちは。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

私の名前は青井 夏と申します。私は文を書いたり、短歌を作るのが好きです。

今回のもも通信は私が担当させていただきます。よろしくお願いします。

さて、みなさんは自己肯定感が高い方ですか、それとも低いと感じますか？自己肯定感とは、ありのままの自分を肯定する感覚のことです。ちなみに、私は自己肯定感が低いほうだと思います。それは過去にあったイジメだったり、自分の持つ病気や障害があるゆえに、自己肯定感が低くなっているのだろうと思います。私みたいにそういった要因があって、自分に自信が持てなかったり、自分を否定する気持ちを持っている人は、おそらく私以外にもいるはずでしょう。

私には先ほど書いたように病気や障害があります。それも1つではなくいくつかあるのですが、どれも精神科系の病気です。障害は発達障害です。中でも、自分の中で一番しんどいなと思うのは、双極性障害です。双極性障害とは活動的になる躁状態と、気分が落ち込むうつ状態が、波のようにあらわれる病気のことです。

今から少し、私のことについて書いてみようと思います。私は気分が落ち込むようになり、全日制の高校1年生の時に不登校気味になり、通信制のある高校に再入学し、卒業しました。4年制の通信制の高校で過ごした日々の中で、秋から冬が特にうつの波が来ていて、しんどかったなと、毎年同じ季節になると思い出します。今は、あまり季節には関係しなくなりました。

通信制の高校を卒業すると、就労移行支援(一般企業へ就職を希望する障害を持った方が働くための準備をするところ)に通所しました。そこで自己理解を深めたり、工夫して働くということを学びました。現時点で2ヶ所の就労移行支援事業所に通所し、職場は重度知的障害を持つ方の生活介護やグループホームに携わる生活支援員、スーパーのレジ打ち、コンビニ店員、お寿司屋のキッチンなど、これまで沢山のことをしてきました。

ただ、双極の波があるためどれも長続きはせず、体調を崩し1回休んだらもう復活はできず、うつの波がきました。どうしてこんなにしんどくなるのだろうと、苦しい気持ちと、つらい気持ち。自分がやりたい仕事だったのに、続けられなかった悔しさと、周りに迷惑をかけた申し訳なさ。自分はもう何しても失敗するのだから、最初からチャレンジしないほうがよいのではないかと、思ったこともありました。

ちなみに今、この文を書いている私は仕事をしていたけど、双極の波がきてしんどくなり、入院している状況です。(11月現在)ちなみに今年2度目です。家を21歳の時に出てから、入退院を繰り返しています。今は入院していますが、落ち着いています。いわゆる、気分は低め安定というところで、「双極性障害の人は上がりすぎず。下がりすぎず。気分は低い方だけどもまあ安定してるよ。」というところがいいみたいです。自己肯定感があるということはこうして書くだけでも、そんなのないよと言いたくなりますが、それは世間一般の枠組み、常識であったり、感じ方を優先して考えてるからなのかなと思ったりもします。

だれひとり同じ人がいないように、自分の価値というのは誰かが決めるものではないと思うんです。入退院繰り返しても、働くのが難しい状況でもそれが自分。そんな自分でも、今は低め安定だと言って文を書ける。それだけで良いと思う。だから今、私は今の自分でも良いんだよと認めようとしてる最中です。自己肯定感を高めるというのは、まだ私には早いかな。なので、どんな自分でも受け止めることができる自分になりたいと思っています。

つらくなったり悔しくなったり、前に向けない自分がいてもそういう時もある。それも含めて自分という存在を受け止めて生きていきたい。生きづらさの中にも希望はあるはずだと信じて。皆さんも自分のペースでゆっくりやっていきましょう。きっとそれで大丈夫です。ここまで読んで下さりありがとうございました。

「一歩ずつ」

青井 夏

一緒にスタートしたはずなのに 横にはだれもいなくて  
気がついたら背中を追っていた  
● トップを走りたかった訳じゃない  
ただみんなの隣を走りたかった  
あたりまえだと思っていた となりを走ることが そんなことはなかった  
走ることも難しくなったこともあった  
そんな自分が嫌いになった  
孤独、不安、さびしさ そんな気持ちでひとりで過ごす  
それでも一緒に走る仲間ができてから 心が温かくなり始めた  
ひとりではどうにもならないことはある  
もうどうにでもなってしまうと 投げやりに思う日も 今でもある  
それを分かってくれて 一緒に走ってくれる 仲間の存在  
背中を追って走る日々に 変わりはない  
いつか 追いつくことはできるのだろうか  
そんなことを考えながら 走り続ける時に  
立ち止まることもある  
頑張れないこともある  
それもそれで悪くはない  
そういう時もあると思いたい  
これからも 仲間たちと肩を並べ 一歩ずつ踏み出していく

