

## 受賞式とその後で

昨年、急に思い立ち経験もないのにこの体験作文に応募したところ、自治体の方から入賞したとのお知らせを受けた。

大変光栄で嬉しかったが表彰式への参加にはかなりためらいがあった。出席を決めるまで色々な考えが頭をよぎった。

どうしても他人には隠しがちな精神病。人前に晒すことの後先やオープンにする勇気、発症年齢が若く物事を自分で判断する経験が極端に少なくて自分を信じる経験に欠けていたことに気が付いて思い切って出席することを自分で決断した。

行ってみて驚いた。周囲の人たちが温かいのだ。それも想像もしなかったくらいに。何か特別な出来事があったわけではない。でも滲み出るお人柄、安心感（神経が過敏でそういうものに影響を受けやすくなっている）。それから醸し出される雰囲気の中で式を終えることができた。出席者間での会話もあり見ていて羨ましかった。

人に怯え表面だけを取り繕い猜疑心の中で生きてきた私には考えられなかつた事だ。その時に発想の転換が頭の中で起こつた。

「心の輪」とは英文字の O ではなく実は C のではないだろうか。これまで輪の内径を大きくするものだと思い込んでいたが（それも方法の一つだと思う）まずは閉ざされた輪の入口を開いて伸ばして一本の棒のように線にすることが必要だと感じた。そして同じような人達とつながつて新たに作り直す。

そこには差別も偏見もなく、新たな大きな内径の O があり自分にも役割がある。

助ける、助けられるの二択ではなくて支えあい、良い意味での利用し合える関係。それがあれば共生も無理なく持続できる気がした。

当然それには相互に協力が不可欠で、助力を得るためにには、まず自分の弱みや強みの棚卸が必要でそれが今の自分にできる事だと痛感した。

自身の経験として、本当にどん底を意識することで這い上がる気力に縋り付くしかない。体に感じる重い重力というか水の中にいるような抵抗力とそれらにまとわりつかながら抗い続ける日々は今後も続していくがこの体験は強みにならないだろうか。

出席に際し根深い偏見は誰よりも他でもない自分が作ったものだと自覚したときに大きな障壁は乗り越えた感じもあり風穴を開けるきっかけでもあったと思う。穿った一点をあとは押し広げるだけだ。

その一点はとても重くて長い歳月だった。焦りや苛立ちなどで病気の受容はなかなか簡単ではなかった。

式にいた他の人達からはどんな私が見えていたのかはわからないが知らないということが偏見の原因につながることはあると思う。

私が思ってきたほど「世間の（普通の？）人達」は怖くなかった。お互いに恐れるのでは

なく、まずは信じることから始められないものだろうか。まずは慣れることから。

自身が病気であると気が付けない統合失調症はそれが悪さをするのが晩年には落ち着くこともあると言われている。私はもうその年齢に差し掛かり始め、またそうではなくてもたとえ若年でエネルギーがありあまっていたとしても、何がしかの気付きが問題行動の抑止力とはならないものか。

思うように動けないもどかしさだけにとどまらず迷惑で恐ろしい存在だと無条件に疑われるのはつらいものがある。

自分や他者への信頼を損ねずにする方法はないか。これからは果たしてその一助となれないものだろうか。

疲労感を酷くしたようなだるさと頭の働きを抑制する見えない力。それでももがき続けるしかない現実。

病気でできなくなっていることも少なくはないが、無自覚のまるで皮膚のようにへばりついている偏見が見えない枷となり、本来の自分の能力や性能を妨げてきた部分も少なからずあると思う。

このような発信の機会をいただき、まだまだ閉ざされた世界から一步踏み出したばかりだが、どのような形であったとしても表現することで見えてくるもの、景色や進む未来が輝かしく素晴らしいものであればと希望を込めて末筆としたい。願いも込めて。