

こころの広場からのお知らせ

(2021年6月14日)

こころの耳（厚生労働省）の「こころの病・克服体験記」より、抜粋したものです。
画像などアレンジしています。

適応障害と私

(LaLa 21歳 女性 アルバイト 未婚)

適応障害-原因がわからない

適応障害と診断を受け大学を休学していますが、現在、復学に向けてアルバイトをしています。



中学1年の頃から軽い頭痛はあったのですが、2年生の春から学校に行こうとすると頭痛がひどくなり、登校できなくなってしまいました。原因が分からず、この時初めて精神科に行き、“適応障害”と診断されました。ストレスが原因だと言われ、カウンセリングも受けました。学校に行こうとすると頭痛がひどくなるので、学校に原因があるのではとのことでしたが、友達が多いほうではありませんが仲の良い友達もいるし、いじめをうけたこともなく、学校も嫌いではありませんでした。それでも、中

学2年生の時は頭痛もひどくなり登校できず、辛くて辛くてしょうがなかったので、一日中ベッドの中にいました。頭が痛いので寝られなくて食欲もなく、身体もだるくて何も手につけられない状態でした。ところがあれほど辛かった頭痛が、中学3年生になる年に軽くなったのです。精神科でいただいていた薬が効いたのだらうと思い、そのおかげでかろうじて中学も卒業でき、高校にも進学できました。しかし、再び頭痛がひどくなり、高校2年の夏に退学。その後、また不思議と調子の良い時もあったので、大学受験をするために高等学校卒業程度認定試験を受け、大学にも合格しました。晴れて大学1年生となりサークルにも入り、アルバイトもできるようになったのです。しかし、再び休学することになってしまいました。

この時は、頭痛だけではなくうつ病にも近かったと思います。

適応障害-原因がわかった

大学を休学したばかりの頃辛かったのは、周りの人に大変さを理解してもらえなかったことです。特に父からは、なまけているとか、たいしたことないとか、母が甘やかしているからとかよく言わ

れました。あまりにもひどい頭痛だったので、大学病院で調べてもらったり、セカンドオピニオンとして他の精神科医のところへも行ったりしてみました。いわゆるドクターショッピングです。

なかなか原因が分からず、1年経った頃、精神科の先生やカウンセラーとの話から原因が少しずつ分かっていきました。ストレス、頭痛の原因は、私自身、何ごとにも我慢してしまう性格もあるのですが、もうひとつは父の影響でした。原因がわかった時はとても驚きましたが、思い当たることも多々ありました。中学2年生の時に頭痛がひどくなったのは、父が仕事で抱えていたストレスを私がもろに受けてしまっていたとか、中学3年生の時に頭痛が治まったのは、父が転勤になり単身赴任をしていたから影響を受けずにすんだからではないだろうかとか、それほど父の影響が強かったみたいです。思い返せば、父の性格は起伏が激しく、私はどちらかというとおとなしいほうだったので、そのまま受け入れてしまい、自分では気がつかない中でダメージを受けてしまっていたようです。もちろん母は驚いていました。自分の性格や父の影響が、ストレスの原因であり頭痛の種であったということは分かりましたが、どのように対処すればよいか分からず、しばらく一進一退の日々でした。



適応障害-症状が軽減

調子の良い時は買い物に出かけたりもしていましたが、コーヒーを飲みたくてカフェに入っても



鳴っている音楽に反応して頭痛が起こったり、車や電車の音も辛く、家にこもる日もありました。パソコンも画面の光が強すぎて、インターネットで何かを見るとか調べるとか、メールで友達とやりとりするのが大変な時もありました。少しでも気持ちを軽くしようとアロマセラピーやヨガも自宅でやってみました。いろいろ試しているうちに、薬も自分にあっていることで落ち着いてきました。父は転勤から戻っていますが、仕事が忙しく顔をあわすことがないので影響を受けることもなく、気持ちが少し晴れる日が増えてきました。調子のよい時と

よくない時の繰り返しはありますが、それでも少しずつ良くなっていることがわかるくらい、母からも顔が明るくなったと言われます。少しずつですが食欲も出始め、食欲が出ると体力もついてくるので、そろそろ大学に復学したいと思い、今、アルバイトには週2日~3日、4時間入っています。頭痛はまったくなくなったわけではないので、朝、起きられなくて辛い日もありますが、なんとか頭痛とはつきあいながら過ごしていこうと思っています。うれしいことに薬も少し弱い薬に変わりました。子どもの頃なかなか自分のことをうまく話ができずにいたのと同じように、今でも自分のことを話すのは苦手です。それでもあまり悩まないように、我慢しないようにしています。今後は、父の影響を受けても大丈夫なように対処を考えていきたいと思っています。