

## 二十歳の誓い

私は高校生の時に、摂食障害とそれに伴ううつ病を患いました。きっかけはよくある普通の会話からで、「最近ホンマにやばいからそろそろ一緒にダイエットしよ！」と友達と約束し、軽い気持ちでダイエットを始めたからでした。初めは少し食事を減らしながら運動量を増やしていくという一般的なやり方でした。結果は、私だけが体重を減らすことができ、ここで私は初めて、ダイエットにおいて成功体験を味わうことが出来ました。

でもそこからは本当にしんどい毎日でした。一度成功したことにより「もっと体重を落とそう」と過度なダイエットに走ってしまったのです。もう食べ物のことしか考えられなくなってイライラし、大幅に食事を抜いていき、気づけば1日に500kcalしかとらないこともありました。当然、その後は反動で一度にたくさん食べてしまうこともありました。その度にもものすごい罪悪感に苛まれ、そのうち「死にたい」とも思うようになりました。痩せることに執着した結果、何度もむちゃ食いを繰り返し、その度に死にたくなり、何度も自殺を試みようとも思いました。ここまで来てやっと「このままでは本当に死んでしまう」ということに気づき、先生や親に打ち明け、初めて病院へと通うことができたのです。

うつ病になった私は、暫くは学校にも殆ど行っていません。しかし、卒業するには一定以上の出席が必要でした。もう何もかもしんどい中での体育の授業は、苦痛でしかありませんでした。でも、当時の体育の先生の授業だけは、楽しんで行くことが出来ました。一人一人に合ったペースで授業を展開し、しんどくて無気力な私でも楽しく授業を受けることができたのです。不思議なことに、体を動かすことで、自然と心も豊かになり、心も体も喜んでいるような感覚を味わいました。

ここまで私は自身の体験を特別かのように話してきましたが、これは私が特別なのではなく、本当にいつ誰に、どんなきっかけで起きてもおかしくありません。特に当時の私と歳の近い人達なら尚更です。そのような人たちに体を動かすことを通して楽しさを感じてもらったり、心の健康の分野で支えてあげられるような、そんな体育の先生に私はなりたいです。

自身が経験した苦しさ、その時にたくさん助けて貰った人達への感謝を、次に私と同じ経験をする人たちを救うことで返していくことを誓います。病気の頃を含め20年間支えてくれた家族やおじいちゃんおばあちゃん、友人や先生、多くの方々から感謝申し上げ、二十歳の誓いとさせていただきます。

本日は私たちのために、このような盛大な記念式典を開催して頂きましてありがとうございます。心より御礼申し上げます。