

ヘルプマーク？

私が思い出す限り知識のある人は身内以外誰もいない。

だいたい聞かれることは、「気になってたんやけど、この赤いの何なの？」

最近、電車に乗った。乗ってみた。久しぶりの電車。怖い様な、何となく嫌な気持ちになる。そして、怖い怖い怖い。と、パニックになる。恥ずかしいと思うこともなく、電車の中でさげんでしまう。「怖い、降りたい、キャー」と。しんどくて涙が出てくる。休みたいけれど、次の駅までは、あともう少し時間がかかる。

残念ながら周囲の目は冷たい。

たまたま（意図的ではない）優先座席付近に立っていたので、フラフラになりながらも席を譲ってもらえることを期待して頑張って移動した。

泣きながら立っている私。その前にはビシッときめたおじさまが。仕事帰りだろうか。スーツにブランド物のバッグ。バッグを膝に置いて座っている。一瞬私のことを見た。目が合った。

やっと座れる…。

しかし、彼はブランド物のバッグから文庫本を出し、読書を始めてしまった。周囲の乗客も同じ様に眠っていたり、うつむいたりしている。

おじさまは、何事もなかったかの様に、次の駅で降りていった。

何のための優先座席なのだろう。ヘルプマークも最近優先座席に表示される様になった。いつでも席を譲って欲しいといっているのではない。どうしても助けが必要と思うことだって私にはある。

それとも彼もどこか体に悪いところがあったのだろうか。悲しくないと言えばウソにはなるけれど、少し涙が出そうになった。

私は過去に酔っ払いに間違えられたこともあった。今回もそう思われたのか。

今回限りの体験だった。（今のところ）

しかし、今回限りにして欲しい。もう電車には乗りたくない。

とはいえ、勿論優しく接して下さる方もいらっしゃる。次で降りるからどうぞ。と言って下さる。私はこの時は調子が良かったので、元気だから大丈夫です。と何度もこたえた。しかし、ニコニコ顔でおっしゃるので、その気持ちに甘えた。

きっとこの様な内容の文章を書いて、応募することが目的とされているのだろうけれど、実際、この様な体験など、ほとんどない。だからこそ今回、私の体験談を読んでほし

いと思った。

ヘルプマーク？

面倒だとか、嫌だとか思いつつ、簡単に聞かれたら説明をする。あまり理解してもらえない様な反応。「ふーん。どこか悪いの？」

見た目には悪いところなど勿論見当たらないので当然そうなる。この時は、少し悲しくなったりする。

かといって、ヘルプマークを付けていると何となく安心感も少しはあるので、外すことはしていない。

しかし、今回の電車での出来事では、全く何の役にも立たなかった。

私がかれこれ十年以上、精神科の先生にお世話になっている。身体にも心にも大きな負担はあるけれど、何とか周囲（家族）の力を借りて生きている。

生きていること自体が苦しいと思うことも多々あるが、私には大切な家族がいるので、頑張っている。

頑張る？ 頑張るというコトバは、この病気になってから、人に言われると一番辛い言葉になった。

そもそも何を頑張れば良いのか。頑張るというコトバの意味が私には解らなくなってしまう。そして、いちばん私の心をえぐるコトバとなってしまった。

現にこのコトバをかけられたら、何日か寝込む事もある。大袈裟に聞こえるかもしれないが、その人にはもう二度と会いたくないと思うこともある。

それくらい私（達？）にとっては重苦しいコトバ。

しかし私の家族は健常者だが、解かろうとしてくれている。最大限の理解を得ている。だから、私は幸せだ。

きっと簡単なことでは無いけれど、わかろうとする努力はいけない事ではないと思う。

私は頼りたい時もあると書いた。電車での出来事。

わかり合えなかった。それは私にもダメだったところがある。「体調が悪いので、席を譲って下さい」と言えなかった。

言わなくても気付いてくれるだろうと思ってしまった事に関しては私が悪い。甘えてしまった。ヘルプマークに。

大事なものは、この赤いマークに頼らずわかり合おうとする事だと思う。

しかし、正直なところ、障害者である私の意見としては、ひとはひと。健常者も、障害者もひとはひと。

ひとのことはわからない。

温かい触れ合い体験は書けなかったけれど、私にも少しは、この作文を通じてわかり合うことが出来ただろうか。

赤いマークを付けている、統合失調感情障害の人間より。