

## 精神疾患に対する偏見を無くそう

(原文は英語)

メリッサ・ジョーンズ (22 歳)

米国・ニューヨーク州

現在、世界、特に私が含まれるミレニアル世代は負の感情や憎しみ、批判であふれています。現代多くのスティグマ (烙印) が付きまとっているトピックの一つで、私にとって重要なものに精神疾患があります。残念なことに、この病気は現代ではよく見られるものになっています。実際に、毎年アメリカ人の 5 人に 1 人がなんらかの精神疾患に苦しんでいて、私自身もその 1 人です。だからこそ変化を起こしたいと思っていますのです。

5 年ほど前、高校卒業後に私は慢性不安障害およびパニック障害と診断されました。しかし、自覚していなかっただけで、生まれてからこれまでずっと症状は出ていたのです。不安障害やパニック障害は身体の全てに影響を及ぼしますが、特に脳が標的になります。私の場合、発作が起きると、呼吸機能が低下し、光の速さで思考が増加して、全ての感情が極度の速さで体中を駆け巡ります。ですが、私は精神疾患にはさまざまな形や重さがあり、患者それぞれが異なる目に見えない複数の症状を抱えていると考えています。私自身も病気が原因で、友だちや人間関係、そして仕事を失い、もう少しで自分の命も失いかけてました。

私の自殺未遂から 1 年ちょっと経ちました。どん底からなんとか這い上がることはできましたが、まだ毎日戦い続けています。症状は常に私の中に残り続けているため、日常生活だけでなく、仕事をこなすことも大変です。最近、夢だったジャーナリストになることができましたが、皮肉なことに、この仕事は、私が最も恐れる「人と関わること」と切り離すことができないのです。精神疾患はこのような理不尽な恐怖をたくさん作り出し、ほとんど全てのことを難しくします。

私は、自分が経験している苦しみを理解してくれない世界にいら立ち始めました。私の症状は複雑で目に見えないため、自分の状態について話しても第三者や「非患者」は真剣に受け止めてくれませんでした。私が体験していることはとてもリアルで苦しいものなのに、周りの人にそれが伝わらないのです。そこでブログを始めました。

2017 年 12 月にブログを開設し、「Coffee with a Side of Xanax (コーヒーに向精神薬ザナックスを添えて)」というタイトルにしました。最初は、悩みの多い 20 代女性の日常に起きた小さな出来事について書いていました。面白い記事もあれば勇気を与える記事も書きましたが、それがどんな結果につながるかわかっていませんでした。そのうち、地域の人々から、私が書いた記事に共感したと、プライベート・メッセージをもらうようになりました。その時初めて、ブログを書くことが自分自身だけ

でなく、私と同じような立場の人にとっても癒しになっていることに気づきました。

もっと大きな影響を与えたいと最初に突き動かされたのは、アメリカ人の5人に1人が精神疾患に苦しんでいるのに、その半数しか治療を受けていないことを知った時です。その人たちが解決策や助けを求めない理由として考えられる3つの原因がすぐに思い浮かびました。それは、「この特定の病気について知識がなく、自分がその症状を抱えていることに気づいていない」、「この病気に対する偏見が多いため気後れしている」、そして「正しい治療を受けるために必要なお金がない」でした。どうすることもできず、治療も受けられていないこれらの患者のことを考えれば考えるほど、私の気持ちはどんどん深く沈んでいきました。そこで、「You Are Not Alone Movement（あなたは独りじゃない運動）」を立ち上げることにしたのです。偏見を無くし、病気で苦しんでいる人たちをサポートする方法を提供し、できたら何人かの命も救えたらと思ったのです。

5月に運動の第1フェーズを立ち上げ、ストラグレッターズ（StruggLetters=Struggle「苦闘」とLetters「手紙」を合わせた筆者の造語）と名付けました。精神疾患を抱えている人が、匿名で日常の苦闘や障害について投稿できるシステムです。私の住んでいる町に私書箱を開設し、完全に匿名になるよう差出人住所なしでそれぞれのストラグレッターズを送ってもらうよう人々に呼びかけました。また、自分のブログにも匿名でコメントを残せるようにし、そちらからもストラグレッターズを投稿できるようにしました。このフェーズの次のステップでは、毎週日曜日に、届いたストラグレッターズからいくつか選んで自分のブログにその苦闘に対する私からのコメントと一緒に掲載するつもりです。ストラグレッターズを投稿してくれた人たちが私のコメントを読んで、苦しんでいるのは自分だけではないこと、「大丈夫」じゃなくても大丈夫だということに気づいてくれたらと思っています。

今のところはまだストラグレッターは届いていませんが、一つずつ取り組むことで世界を変えていきたいと思います。