

病気との付き合い方

こんにちは！ミモザの方のご依頼でこの体験談を書かせていただいております渦潮と申します。ありのままに書いていますので、暖かく見守っていただけると嬉しいです。

簡単に自己紹介（プロフィール）

渦潮

20代女

とある難病患者

病歴はそんなに長くない

病気が分かったとき、学校を卒業しこれから社会人になるという人生の節目の時期でした。当時はそんな状況を受け入れられず、治療にも積極的に取り組めませんでした。そんな私が受け入れられるようになったきっかけは、検査のために着けていた管が外れたことでした。この時管が外れた開放感でいっぱいだったのと同時に自分でもよくわからないのですが、なんか吹っ切れて病気を受け入れられるようになりました。何度も言いますが、本当に自分でもなんで管が外れたことで病気を受け入れられるようになったのかは謎です。

私がこの体験談の執筆を依頼されたとき、「病気との向き合い方を書いてくれないか」言われました。恐らく前向きになるようなことを書いてくれとのことだと思いますが、私は基本超ネガティブ人間なので、無理に“前向きに明るく頑張ろう！”なんて言えません（笑）病気が怖くて受け入れられない・向き合うことができないならそれでいいと思います。無理に明るくしようとしても心が潰れるだけです。まずは、ネガティブなことでも自分の素直な気持ちを大切にしてください。病気のこと無理に知らなくてもいいです。今はなんとなく病状が良くないんだな、ぐらいでいいです。世の中知らなくてもいいことだってたくさんありますから。時間が解決してくれます。ただ、せつかくの人生。病気を持ちながらでも楽しみたいと思いませんか？ここで私が実践していることをご紹介します。

- 病院こそおしゃれをして気分を上げる
- 好きなデザインのお薬手帳にしてみる（A〇a〇onで買いました）
- どんな些細なことでも良いから楽しい予定を入れる。（気になるお店に行く、数ヶ月先に予定を入れる）数ヶ月先の体調なんてわからないからそんな先の予定なんて入れられないという方もいらっしゃると思いますが、渦潮はあえて先の予定を入れることで体調管理のモチベーションを上げています。

現時点で書ける病気との向き合い方はこんな感じです。ライフスタイルの変化によってまた変わるかもしれません。その時になったらまたこの体験談に現れると思います。

それではまたどこかでお会いしましょう！

最後まで読んでいただきありがとうございます。

