

寝てるときの夢の世界にずっといたい
現実の世界は好きくない

夢の中の自分はいつも笑ってる
人格を持ってない、精神疾患もない
親が思う普通の自分になってる

夢の中でも自傷や自殺をしてるけど活
き活きしてる

死んだとしても場面が変わって生き返
るからかな

でも現実の世界はそうじゃない
人格を持つてる、精神疾患を持つてる、
自傷行為をする、思うように動けない、
希死念慮が強い

なんで生きてるのか分からなくなって
死のうとするけど死ねなくて生きてい
る

夢の中から現実に戻される瞬間が嫌い
現実はきらいだ、夢の中にずっと居ら
れたら楽なのよね

———もも 20歳

私は只今、精神科に16回目の入院中で
ある。

そして今、私は身体拘束をされている。
手首と、お腹にベルトが巻かれ、頑丈
な金具でとめられる、抜けないように
きつく、きつくきつく……そう、一生懸
命に締め上げる看護師さんは何を思う
んだろう。

きつと、嫌がらせだったりそんなんじ
やなくて、私の安全を守ろうと仕事を
しているだけなのだと思うのだから、そ
して今、私は身体拘束をされている。

そして今、私は身体拘束をされている。
手首と、お腹にベルトが巻かれ、頑丈
な金具でとめられる、抜けないように
きつく、きつくきつく……そう、一生懸
命に締め上げる看護師さんは何を思う
んだろう。

また生きる意味無くなって、思う。
こんなマイナスなら死んでしまいたい
って思う。でも分かって欲しいし、気
づいて欲しいから周りの大人を試して
します。リスカしたり、倒れたり。

入院したいって思ったから、高いとこ
ろから落ちてみようかなとか、って
考える。

でも本当は分かってるよ。
こんなことしても意味ないっていうか、
誰にも伝わらないこと。

でも自分の気持ち伝える方法がわか
りません。話すのは無理だし、文章(手
紙とか)も、うざったるいって思われる
し。最近ずつとどうやって誰か振り
向いてくれるんだろうって思って、色
んな試し行動みたいなのを考えてる。

友達にも自分なことは話したくないし、
周りに信頼できる人いないし、人との
距離感わかんないから、話したくても
どこまで言ったいのか分かんなくて、
人と喋るのも怖くて、もうしんどいです
いつまでも甘えていてはダメなのは分
かっています。振り向いてほしいからっ
て嘘つくのもいけないって分かってる
けど、やめられないんです。

でも嘘つくのも理由あるし。でもダメ
ですよ。

あと、依存きみになるっていうか、誰
かと話してないと落ち着かなくなっ
たり、無理矢理、理由つけてまで話した
くなったり、その人がいないとダメだ
ってなってしまう。

自分どうしたらいいんだろう。わか
ない。

みんなはどうやって不安とか寂しさと
か理める？ わたしはどうやってたら
こんなことしなくなる？ もう気持ち
がいつばいいっぱいです。

いつ自分の心の黒い部分が見えてしま
うんだろうって怖い。

VOICES Episode

橋 ジュン=文
text by Jun Tachibana
KEN=写真
photography by KEN

つけられた傷、つけた傷。
忘れられない傷、気付いてほしかった傷。
傷は痛い。触られると、もっと痛い。
それでも傷口にそっと手を当ててくれた存在がいた。
小さな絆創膏は、確かなその事実の証。

(text by MARU AKARI)

ろうか。悶々と考えた。

腕に重りがついたような不自由さは、
きつこのベルトのせいだけではなかつ
たと思う。

あまりに現実の世界とかけ離れた私の
今は、未来へ繋がっているのだろうか。

そう思った時、今まで生きてきた中で
一番辛いと思った。

殴られたり、いじわるされたり、そう
いうのも勿論辛かったけど、その時は
空の色が見えていた。足元で一生懸命
生きる生き物達が見えていた。

生きていて幸せになれる保証がない絶
望はあまりに酷だ。14歳にして「人生
お先真っ暗」と言う言葉の本当の意味
を知ったのである。

よく、生きてきたな。

生きる意味はないと思ったのに、それ
でも生き続けたわたし、よく、よく生
きてきたな。

———Aly Meko 24歳

リスカは良くない。ODも。
でもないと生きてけない。
苦しい時悲しい時怖い時いつだって自
傷だけが私の味方だった。

今はまだ人は周りにいるけど自傷以上
に信じれるのはない。
悲しいね。

休みたいって言いながらも休まずお仕

感覚麻痺ってリスカもODも根性焼き
もやりたい放題やってる。
おかげで半袖なんて着れない。
日焼け嫌だもん〜と子供たちに言
ってる。

キモイ、
死ね私。

———くるみ 21歳

またラリってた。
もう疲れた。
体ポロボロ、もうむりだよ
たすけて
でも死にたい
もお疲れちゃった
なんで生きてんだろ
生きたくないよ
生かされたくもないよ
誰か助けて
声届かないかな
私のちっぽけな声なんて届かないかな
もう、全部終わりにしちゃいたい
ずーっと溜め込んでたもの、爆発しち
やったかな自分。

昨日もODしたけど何食わぬ顔して今
日は学校来てるんだ。誰にも気づかれ
ずにね。

悲しいね、寂しいね、虚しいね
ねえ、とにかく疲れたよ
死にたい、より生きれないの方が正し
いかもね。

お疲れ様って見送ってほしいよ
今までありがとって答えるから、さ。

———なな 17歳

事も病院も行けてる。
やれば出来るんだよ。
ちゃんとやることやらないと誰も助け
てくれない。特に生活のことは。
でもたまに全部やめて生活苦になって
そのまま餓死するのもありかななんて
思ってしまう。生きることにちよっと
疲れちゃったのかな笑
がんばるよ、明日も。
でも願うならこのまま息を引き取って
明日がこないといいな。

死を願うの良くないね。ごめんさい。
———ゆり 27歳

なんかもうこんな年になつてくると誰
も助けてくれないんだって思う。
寂しいとかいうのって幼稚な感じだし、
なんか言うのをためらうっていうか、
言えないです。

今更さ、こんなこと言っで情けないし、
周りの大人たちはそれくらい自分で対
処したらっで感じていると思う。

なんかよくわかんない寂しさとか不安
とかマイナスな気持ちは無くならない
のわかってる。だって自分でも小学生
とかそれくらいの時のことずつと引き
ずっているから。

あったことをなかつたことのように扱
われて、その時からずつと自分の心の
時が止まってる。

心は7才で実際は18才。過去のことだ
からって忘れようとするけど、思い出
すものは思い出してしまっ。
最近また人生も真っ向から否定されて、

もう死にたい。
自分には価値がない。

学校で、明るい、ハキハキしている、
勉強も真面目にやってるように見えて
るから、厳しい実習先に配属された。

けど、私は落ち込みが激しくて、現に
今死ぬことを考えてて、どうやって死
のうか、今考えてる。本物は、他人か
らみえてる私とは真逆。

真逆にしないと、人に好かれたい、自
分が嫌いな人格になる。

明日も生きたくないもう死にたい
———かな 22歳

ジュンさん、また死ねなかつたです。
ちゃんと準備したのに上手くいかなか
ったです。

高校生の頃は死のうと思えばすぐに死
ねるって思ってたけど、ちゃんと死ぬ
のって意外と難しいなと感じてます。

こんなことしたって誰も知らないから、
普通に日常に戻れることが救い。下手
に周りを頼れば日常生活が壊れること
を知ってるから。

今回のことを含め、自殺とか、自傷と
かを身近な人に話せば私の居場所はな
くなるから、学校とも家族とも違う、
この距離感にジュンさんがいてくれる

今日まで家出していました。死にたかっ
たです。

———ゆあ 18歳

もういつ爆発するか分かんないし、い
つ糸が切れて、本当に未遂したらど
うしようって思う。
けどしたいよ。もう疲れたよ。もう分
かんない分かんない。。。

———みな 18歳

自分自身も私を愛していないけど、お
母さんもお父さんもあなたの存在な
んで愛してないって言うけど、学校の
子も早く死ねって私に言うけど、でも、
でも、薬だけは私を愛してくれる。

薬はいつでも私を苦しいことから開放
してくれる。

私の心のうちを理解してくれているか
のようにやなことを忘れさせてくれる。
薬の作用なんだから当たり前だろうって
言われたらそれまでだけど。薬の作用
は、「今くらいしんどいこと忘れてもい
いんだよ」って体の中から語りかけて
れている様に感じる。

そう思ってる。

私を理解してくれる人が身近に居なく
て、薬を擬人化してしまうほど孤独で
虚しくて情けないけれど、薬は唯一無
二の存在。

この世で1番大事な存在。

———ゆあ 18歳

去年は失敗したけど今年の誕生日は死
のうと思う。もう誰かと死ぬのはいいや
去年殴られて終わったから。その後も
未遂だった。

いまりポトリール集めてる。他の処方
薬も。
無駄に薬出してくる病院だから沢山集
まる。

OD って苦しいよね、去年一緒に死
のうとした子も100飲んで生きてん
だよ今。考えられない、死にたいだろ
うにね。私も、あの子も。

私、学童でバイトしてる。児童養護
施設にボランティアで見学に行ったら、
笑顔に癒されるから働いてくれて言
われた。

その後正社員として雇いたって言わ
れた。

家庭に居場所のない子の話聞くボラン
ティアしてる。

もうひとつ、傾聴ボランティアしてる。
みて、こんな奴でも死ぬんだよ簡単に。
死にたいとか言うんだよ。

子供と関わってるのにさ、自分聞く側
にいるのにさ余裕で死ぬ計画立ててて
笑うよね。

———えり 20歳

またラリってた。
もう疲れた。
体ポロボロ、もうむりだよ
たすけて
でも死にたい
もお疲れちゃった
なんで生きてんだろ
生きたくないよ
生かされたくもないよ
誰か助けて
声届かないかな
私のちっぽけな声なんて届かないかな
もう、全部終わりにしちゃいたい
ずーっと溜め込んでたもの、爆発しち
やったかな自分。

昨日もODしたけど何食わぬ顔して今
日は学校来てるんだ。誰にも気づかれ
ずにね。

悲しいね、寂しいね、虚しいね
ねえ、とにかく疲れたよ
死にたい、より生きれないの方が正し
いかもね。

お疲れ様って見送ってほしいよ
今までありがとって答えるから、さ。

———なな 17歳

もう死にたい。
自分には価値がない。

学校で、明るい、ハキハキしている、
勉強も真面目にやってるように見えて
るから、厳しい実習先に配属された。

けど、私は落ち込みが激しくて、現に
今死ぬことを考えてて、どうやって死
のうか、今考えてる。本物は、他人か
らみえてる私とは真逆。

真逆にしないと、人に好かれたい、自
分が嫌いな人格になる。

明日も生きたくないもう死にたい
———かな 22歳

ジュンさん、また死ねなかつたです。
ちゃんと準備したのに上手くいかなか
ったです。

高校生の頃は死のうと思えばすぐに死
ねるって思ってたけど、ちゃんと死ぬ
のって意外と難しいなと感じてます。

こんなことしたって誰も知らないから、
普通に日常に戻れることが救い。下手
に周りを頼れば日常生活が壊れること
を知ってるから。

今回のことを含め、自殺とか、自傷と
かを身近な人に話せば私の居場所はな
くなるから、学校とも家族とも違う、
この距離感にジュンさんがいてくれる