

キミの声を伝える

TAKE FREE

24

VOICES

ボ
イ
ス

Life Expressionist

1
heaven



「なんかあおたあああめこえない、らら
 しかいいがみえたなら、、、
 この薬はやばい
 つくえなにたまおいすふまらしてらら
 らあやーんらひつまくくりかえして
 へやごらやばいらら
 ラーメンの汁かまたゆかに散乱してるらら
 ままに怒られるわばち、、、やびち」

「薬とお酒がやめられないです毎日ずっと
 odして酒飲んでラリってますもうどうしたら
 いいのかわかりません
 どうしたらやめれるのかもわからないです
 いつもボンドの皆さんにお話聞いてもらっても
 やめられないです自分の意思が弱いんだと思います
 毎日辛いです」

「あのこへのレクイエム」

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

Foreword

世の中には「キミ」も含めて、色んな人生があるんだ。
 「キミ」もその中のたったひとつのpiece。
 自分というものが「キミ」という人生のオリジナルなんだ。
 人は生まれや育ちによって、生活が全然違う。
 ひとりとして同じ人格、境遇なんてありえない。
 たくさんのオリジナルが集まって、今がある。
 今、この瞬間に「キミ」は何を思う？
 「キミ」の周りの誰かも、同じように「ナニカ」を思っている。
 声にならない声を抱えて...。
 「Voices」はそんなひとりひとりの声にならない声を伝えたいんだ。
 ありのままの視点でリアルな声を伝えたいんだ。
 「キミ」の声が伝わる。
 「Voices ~ Life exprssionist ~」。

Contents

- 2 Foreword ~ cover story
- 3 あこのこへのレクイエム
- 4 Another VOICE
- 6 murmur planet no.1
こぼれる天使
- 8 VOICES Episode heaven
エピソード1 「お薬天使ちゃん」
エピソード2 「An Overdose of Pain」
エピソード3 「Voicelessness」

from Voices

一人では埋もれてしまう想いや、できないことも、人との出会いによって、光が当たって生きてくる。
 「Voices」を通じて、そんな出会いが限りなく生まれますように...。そう願っています。
 「Voices」では、読者参加型ワークショップ、ゲストを招いての講演会を定期的に開催します。
 本誌で取り上げた方々とのディスカッションなども企画中です。

●募金をお願いします

VOICES の発刊を支えて下さる募金を受け付けています。
 郵便局備え付けの振込用紙の通信欄に「VOICES MAGAZINE 募金」とご記入の上、
 下記の郵便振替口座にお振込下さい。金額は、一口1,000円から受け付けております。
【お振込先】【郵便振替口座】00140-2-261701 【口座名義】VOICES MAGAZINE



◀ bond Project ホームページ <http://bondproject.jp/>

ご意見、ご要望、ご相談などがございましたらメールアドレス(hear@bondproject.jp)まで

Art Direction & Design: Masanari Nakayama
 Art Direction & Photographer: KEN
 Editor in Chief: Jun Tachibana

発行人 橋 ジュン

編集室 VOICES マガジン編集部
 (東京都渋谷区)
 web <http://bondproject.jp/voices/>
 e-mail bond@bondproject.jp



Cover story

20歳の凜が見えている世界。
 聞こえてくる声。
 この世界は生きづらいと感じていることも話してくれた。

「私苦しいから生きていけないの
 痛いから生きてんの」

複雑で割り切れることのできない
 心の状態を言葉にする。
 誰かを強く求めているけれど、欲しいのは
 救いじゃないと伝えたいのかも知れない。
 それでも独りぼっちに感じている誰かの
 心に響くようなことがしたい。
 いつかボイスに載りたいと話してくれた。
 撮影当日、「可愛くしていきます」と
 渋谷の街の片隅で励んでくれた凜。
 その姿はまるで天使のようだった。

ホテルを後に、酒を飲みODをかちこんで、揺れる。タクシーのライトがこっちへ来るから眩しい。店のキャンベルも信号も飛んでくる、眼の中に

迎車、私を迎えに来てよ。乗せてつて、どっか遠く、知らないところに迎車はもちろん、止まってくれないから私は歩く。そしてある場所で座ったり立ったりして夜の街で次の人がくるまで、そうしている

ああ、次の迎車は、あの人が

めぐ(21歳 東京)

死にたい死にたい死にたい死にたい死にたい死にたい死にたい

寝れないODもしたし処方薬も飲んだ寝れない。嫌なことばかりが出てくる。薬買ひすぎて1500円でこっからどうやって暮らそう。ドラスト行ったらもう気持ちが抑えきれなくて買ってしまう。やめたい。普通の人間になりたかった。もういつそ殺してほしい苦しいから

れな(26歳 東京)

しんどい時ほど相手の言葉冷たく感じるのはどうしてだろう？ 気持ち分かって欲しいなど相手に期待し過ぎてしまう自分がいけないんだ。私が私で居られる場所何処にあるかな？ 偽りの自分しんどいきつい。本当の自分でいたら見捨てられたり見放されたくないな迷惑心配もかけたくない。孤独誰か私を救って

ミスナ(21歳 大阪府)

生きる理由探してる。死にたい理由探してる。

なみ(22歳 福岡県)

もう無理だ、毎日のように希死念慮が襲ってくる。リスベリドン液飲んで、週2の診察にすることにすることでなんとか生きてる。生きなきゃ。わたしの人生は続かなきゃ。わたしひとりでも構わない。とにかく、私の人生は続かないといけません。続かせろ。

めめめめ(23歳 愛知県)

「誰もいないよ ここには生きていたいって思えないよ」

幸せになれる？ 未来が見えないよ 本当に本当にひとりぼっちだ

誰もいない なんで生きてるんだろう なんのために生きてるんだろう

苦しくてODして副作用と離脱症状で苦しんで また寂しくて1人だと思ってODしての繰り返し

1人ってすごく苦しいのに、 1人でODして対処してるのに」

性加害者の相手を許せない気持ちと、やっぱり自分も悪かったところあったかもとか、もしかしたら全て自分が悪かったのかも…って想いの繰り返し。もう、疲れちゃったな

夜月(24歳 神奈川)

みんな、生きていくの上手すぎ。1日の選択より親との選択で悩むことが多すぎる。面倒になる、生きるの辞めたくなる。どうやって生きてるの？ どうやって今日を過ごしてるの？ こんなことを書いてごめんさい

白夜(12歳 大阪府)

この前、飛び降りるのこわくてODしたけどやっぱり怖くてむりだった。ビルの非常階段に立ったとき、なんでか分からないけどさっきト横でbondの人たちに久しぶりに会ったの思い出してきて、話聞いてくれてた色々やってもなかったな、おもったら、なんか、力抜けてむりだったよ

りん(21歳 神奈川)

今も誕生日の日までに死ぬ目標あったのとOD、リスカを繰り返してるから精神科入院になって精神科で入院してるよ。明日の自分の誕生日病棟で過ごす事になるんだ。ODしてる時は朝と夜が多いよ。10代の頃は親からの暴力暴言が辛くて死にたかった。18歳頃からは看護系の仕事が大変でコロコロ対応でしんどさもあった。寝るのに安心出来なくてODを繰り返してた。なんで殴られたり暴言言われたいといけないのって辛くて泣きながら薬を汲山飲んでた。その薬は処方薬が多かった。病院に行って腹痛や頭痛してつとて相談して病院巡りしてた薬飲んだ時は頭がグルグルして気絶したような感じで寝てた。常にODバレないかヒヤヒヤしながらそれでもやめられなかった。20歳で子供シエルトに保護をキッカケに少しづつは頻度も量も減っていった。それでもODしている時は虐待環境から逃げて良かったのかな？ 親は急に出ていった私達の事どう思ってるんだろう？ なんで生きてるんだろう。色々考えてしまった時にそれ以上考えな

いようにするためにODを繰り返した寂しかった。親に愛されたかった。暴言暴力がなかったら親と住めたのにつて1人で泣きながらメジコンや風邪薬バファリンを飲んだ。親と離れたくなかった。暴言暴力あっても大好きだったけど大嫌いであった。21歳になってからも虐待のトラウマフラバが強くなった。虐待環境から離れたのに今虐待受けてる感覚したりして死にたくなくて。でも関わった女の子の為にも生きなきゃって気持ちと葛藤しながらODをしていくけど仕事に支障来さないように数十錠に減らせてきてはいる。勉強したいのにさせて貰えなくて手探りでしている私が働いていいんだろうか？ 常に悩みが消えなくて。生きたいけど死にたい。変わりゆく時間についていけないくなる大人なんだからって言われることが辛い。生きた証が残せない。

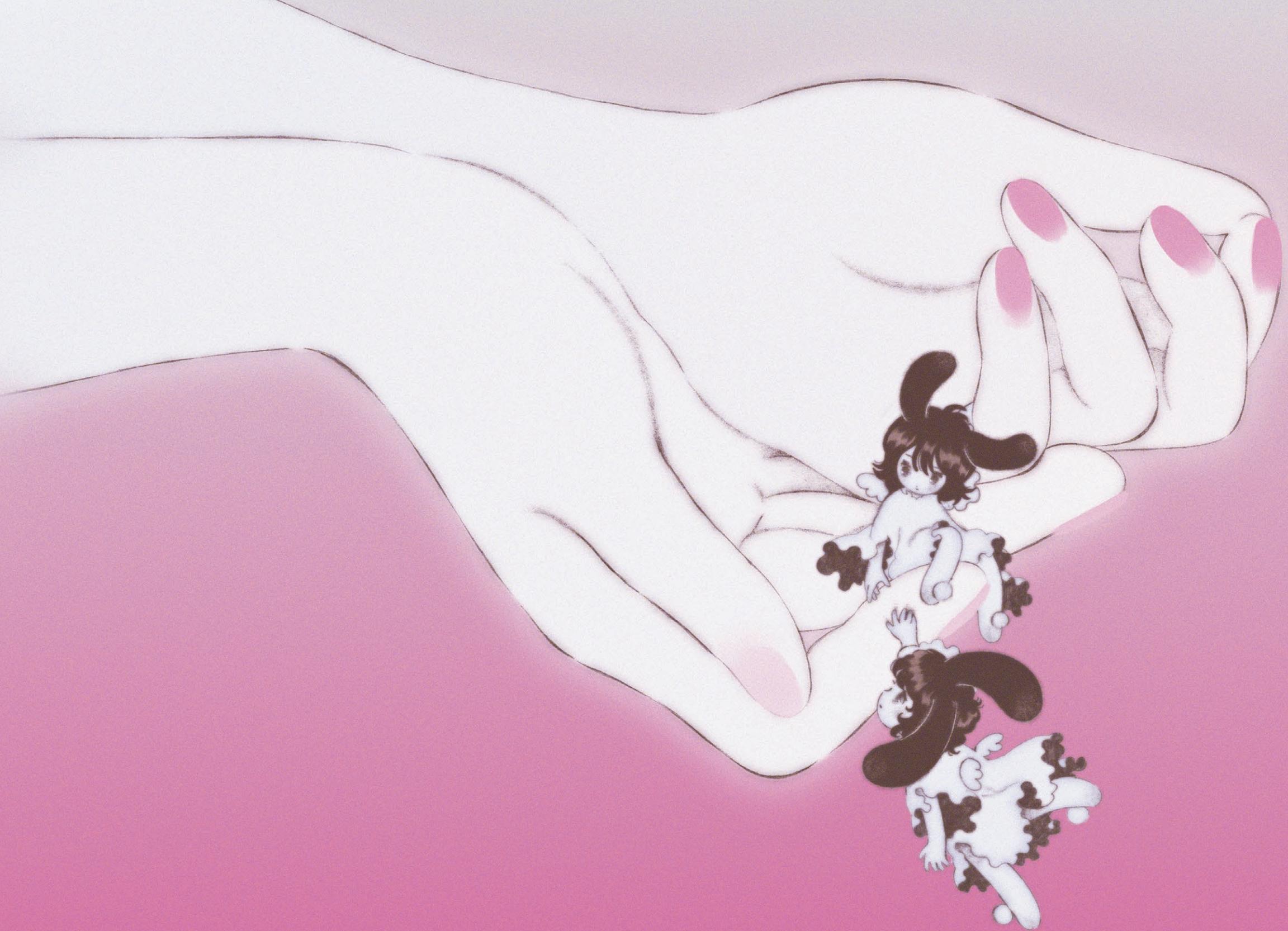
拾壱(22歳 大阪府)

虐待環境から離れたらみんなもう大丈夫じゃんって言うけどそうじゃない虐待環境から離れてからフラバが酷くなったりもつとこうしてたらって悩みが消えないだから過去のことでも悩んだ時は相談を聞いて欲しい受け止めて貰いたい。親に愛されたかった。甘えたかった幼少期出来なかった経験を大人になってから出来る場所もあれば少しづつ虐待のトラウマは薄れていくと思ってる。出会ってくれてありがとう。いつも女の子達のために頑張ってるのみみて私もいつかそうになりたい。生きていたら将来bondで働きたい。

明日で四年目になる。また一緒に笑いたい。話したい。ご飯食べたい。皆さんに写真撮って貰いたいな。また、会えるかな？

Another Voice

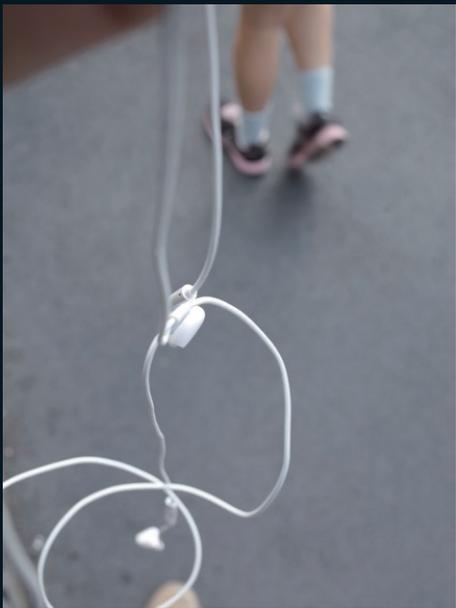
私に届いたあなたの声。



Episode 1
「お薬天使ちゃん」

はじめまして。
脳内というハンネで趣味で記事を書いてます。
自我なんか出さないで、可愛くて文脈が荒れて透明で退廃的な文章を書きたい。
うさぎロリイタ少女性JK秋葉原大森靖子ピンク夏あの子パフェ夜景が大好きな連です。
ここでは本名の欠片である連としてお話ししたいと思います。

私は空っぽな人間だ。
血肉のみある塊だと思えば、私は人生でどれほどの経験をしてきたのだ、と思う2人の私があります。
でもほんとは空っぽみたく心に穴が空いて周りをぐじゅぐじゅ膿が湧いてる。
私の心の穴はたぶん、気づかぬうちに4歳の頃から広がっていったでしょう。
朝が来る度に何かを失っていく気がして。
月日が経って変わらない自分を鏡で見つめる。
ふと幼稚園の頃のアルバムを見返した。



この頃は何かも初めてで、名前の知らない花が綺麗で、自分はどんな大人になるのかなって楽しみにばかりだった。
小学校の卒アルにはデザイナイーになりたくて書いてあった。
服飾行くの諦めちゃった。
もう私の事情じゃなくなっちゃった。
自分が産まれた時、ママはどんな気持ちだったんだろう。

両親の喧嘩の怒号でお腹が痛くなって縮こまったのを覚えている。
それから親は離婚して、おばあちゃんの家で母、妹、私の4人暮らし。
変わらず、母と祖母の喧嘩。
祖母はヒステリック気味で、幼い私に母は私を愚痴霊のように愚痴を話してきて、私はただそれを論ずるばかりでした。
それが8年間続きました。
今思えば、小学生の時、熱もないのに嘔吐ばかりする子でした。
食欲も全然なくて夕食の度に口に入れては吐き出してました。
たぶんストレスだったろうなあと思えば可哀想です。
10歳前後にそれはキツイですよ。

飲んで、飲みすぎてしまい&寝不足でトイレにゲロ吐いたり。
皆から心配されたり。
なんでこんな事するの？とか気持ち悪いってどんな感じ？とか興味持たれて嬉しかった。
卒アルを見返すと頬は瘦けてくまが酷かった。
丁度ODとハマり真っ最中だった。
あと中2と中3は薬とピンクのカミソリがずっとお友達でした。
マイメロのお薬ケースに薬を20Tずつ分けていれて、プレザーのポケットにカミソリを忍び込ませる。
まあ典型的なメンヘラだこと。
行き過ぎた自傷行為。
4階では死ねないってわかっていた。
自分の体を解放する飛び降りのアドレナリン。
ファッションになっていく私たちの悩み。
まだ捨てられない初めて吸ったタバコの空き箱。
壊れ始めちゃった14歳、薬の甘い糖衣。

ほんとは親に心配されたかった。
ここまで追い詰めてごめんねって早く気づいて欲しかった。
そしたらさ私、今もうちょっと元気だったんじゃないかな。
なんであの時気づいてくれなかったの。
なんで気づいても心配せず、私を叱ったの。
欲しかった言葉はひとつもなかった。

あー意味ないんだこういうのって思ってから、私の中でリストカットはただの暇つぶしと化した。
まあまあな頻度で薬を飲んで、高1で普通にならなきゃ！と思って自傷行為もODも辞めた。
でも半年後に久しぶりに手を出してしまった。
リスカはみんなびっくりしちゃうからしなかったけど、やっぱりこの多幸感の右に出るものはないいなあと思いつつ、また音楽を聴いてネットサーフィンしてつらつらと短歌のようなものをツイートして幸せに浸っていた。

でも大変な事が起きました。
病院で血液検査をしたら肝臓の数値がめっちゃくちゃだよ。
わー、やつてしまった。
そこから大っきい病院行って薬飲んで治しました。
ちょっとだけ回数ひかえるようにはしました。
その代わり肌寒くなってきたのでリストカットをしていました。
校則破ってピアスもあけたし、ここでもまた異端視されたくて堪らなかつた。
いい意味でも悪い意味でも興味持たれたかった。
母親が私に興味なくなつた分、承認欲求が1倍多かつた。
気づけば冬頃にはODもリストカットもただの趣味になっていた。
嗜むように腕を切り、手際よく血の処理をして、なんの抵抗もなく大量の錠剤を飲む。
おかしくなっていった。
誰か止めてくれてたらなあ。
それでも私の幸せ奪わないでなんて思っていたかも。
あの時、偽物の幸せに逃げた私を呪うかのように今でも薬は私を

蝕む。
苦しい。
でも本気で辞める気は無いのかなと自分と対峙する。
コレ辞めたら幸せわかんなくなっちゃうよ。
幸せってさ、こんなんで味わえるものしか知らないでしょう。
薬を飲まずに腕を切らずにいつも笑っているあの子と特別だったあの子と何が違ったんですか。
私ずっと誰かの為に生きてきたのに自分を殺さなきゃならないんですか。
ねえ、教えて。
身体の3分の2はもう薬みたいなものですよ。
思考も全て、偽物の幸せに振り回される。
こんなの嫌だ。

ほんのちよつと興味があるからとか、周りがしてるからとか、幸せになれる、ふわふわするなんて、そんな一瞬の快楽のために私はお金と人と普通の生活を失つた。
何が一番大切だったのか。
何がほんとうの幸せだったのか。
何がほんとうの幸せなのか。
一度考えてみて。
偽物に騙されないで。
たぶん、すぐ傍にあるよ。
焦らなくていいからさ、休んでいいから。
本音を話せば楽になるなんて甘かったことは言わないから。
私みたいな寂しい人間にならないうで。
きっと貴方には光が似合うから。

そんな事もあり、私は祖母のヒステリックを引き継いだのか、今まで何を言われても黙っていたのに耐えられず、家中の物をカシャー！と床に落としました。
物に当たるのは良くないですね、気づいたら中2の時、私は完全に鬱病になっていました。
母は頑なに認めず、病院も連れて行きますし、無理やり学校に連れていかれる日々。
そんな時、見つけてしまったのです。出会ってしまったのです。
ODオーバードーズに。
錠剤を飲むのは苦手ではなかったのですが、多幸感、ふわふわ、こんな甘い文字に惹かれて、まんまと薬を購入し、初めは20Tくらいからスタート。
あまり記憶には無いのですが、寝静まった夜に良くしてましたね。
朝が来るなど思いながら、大森靖子を聴き、薬に身を委ねていました。
もう流石に学校、無理すぎる！隣のクラスの子がタイエットのし過ぎで生理が止まったと保健の先生から学年主任まで大騒ぎ。
羨ましかったなあ。
寒空の下、自転車漕いでドラッグストアでピンクのカミソリを購入。
そうです、自傷行為に手を出しました。
きっかけは心配されたかったから。構ってちゃんです。
スーッと、そしたらビククリ！

力加減分からず初めてにしてはめっちゃ切れてしまったのです。
コレで少し切ってチラッと見せようなんて思ってたものですが、余りの傷口に隠さなければという意思が湧いて結局失敗。
それから自傷行為にハマりました。
血が出るのが楽しかった。
集中できる。
ポタポタ落ちるの楽しい。
誰もこんなと周りでしてない。
それが1番嬉しかった。
誰よりも傷ついて居たかった。
誰よりも心配されたかった。
誰よりも辛い中に居たかった。
ポタポタ、血が止まらない。
ベッドの下に隠してタリスカ用のタオルがどんな原形を留めなくなっていく。
どんな鮮血が真っ黒になっていく度、私は落ちて行った。
こんなはずじゃなかったのに、薬も止まらない。
最寄りのスーパー、ドラッグストア3店舗で買っていった市販薬。制服でバレて販売中止になった。ガン。友達にお金払って、通販で大量に買ってもらった。神。
夜寝ずにボケーと音楽を聴きながら、たまに最果タヒさんの詩集を読みながら真似事詩を書いてみたり、それで寝ていままも学校の時間で。
嫌な授業ある1時間前に薬かち込んで、その授業はホワホワして受けて、なんか嫌な事あったら薬

Episode 2
「A Heart Full of Pain」

幼稚園の頃はキッチリとした丁寧な暮らしだったと思ってる。
食べた量も小さいお菓子の量は小さなお皿半分、悪いことをすると子供部屋に閉じ込められる。近所の同い年の友達たちと夕方まで遊ぶとか。
こんなこともあった。お弁当持参の日に母親がお弁当じゃなく、プリンを入れた。そして幼稚園でまさかのブームになってしまい、プリン禁止と言う謎のルールができた。
父がドライブに連れてってくれる時なんかは、死を覚悟するくらいスピードを出される。そんなふざけた家族だった。

家の中はというと、父と母は仲が悪くて、いつもギスギスしている。小学生に上がる頃、父が母をおん殴って、その反動で母親が飛んでいき、閉まっていた冷蔵庫が開いた。
泣きながら「ママに着いてくるよね。」って母親に聞かれて、私とお兄ちゃんは「うん」って言った。
母親は離婚してから仕事を掛け持ち、家を借りるお金が必要だったこともあり、コンビニの夜勤、介護の仕事を始めた。
忙しくする母親は、疲れていて家ではいつも寝てる姿しかみえない。
母親の足をマッサージするのに

自分の体重が丁度よかつたらしく、母親の身体の上に乗ってマッサージしてあげた。
今思うと、母と居れる唯一の間違ったなと思いつく。
でも、遅刻が多すぎてさすがに学校に怒られた。
母親が夜勤だったこともあり、朝の弱い兄妹だったので、低学年の時からまともに学校に行けたことがない。給食の時間に来る子って周りからは思われていたと思いつく。友達たちと遊んでいても、みんなは18時頃には帰るけれど、私の家は、門限もなかった。
帰っても中学生だった兄から暴力振るわれ、兄と友達の溜まり場という環境だった。
とにかく家に帰るのが苦痛だった。

私が小学校高学年の時、兄が鑑別所に入った。
鑑別所から届く手紙は人が変わったかのように優しく、きつと良くなつてると期待していたのに、素行の悪さがパワーアップして戻ってきた。
母親はいつも困り果てていて、すぐに保護司に電話しようとするけど、プチギレる兄。
一緒にゲームしようねって手紙はなんだったの？って、私は何度も泣いた。
でもその頃になると兄からの性暴力はなくなっていた。

毎日、兄の怒声が聞こえて、ガラスや鏡が何枚も割れて、天井にまで穴が空いていた。兄が暴れて家中、穴だらけだった。

もう怖いとかそういう感情はなかった気がする。

中学生になってから、私も少しグレた。

家に帰らない日々が続き、原付で二人乗りしたり、万引き、夜遊びを繰り返した。警察に補導されても、母親からの連絡は来なかったし、警察署に迎えに来てくれることもなかったから諦め気味になつた。

小学生、中学生の頃、祖父が亡くなったこと、10歳以上離れてる従兄弟に水風呂に入れられて性暴力を受けたことしか家族の記憶がない。

高校生の頃はゲームにハマって荒野行動を夜中から朝までして昼夜逆転してしまつて学校に行けなくなつた。

早く家から出たくてコンビニのバイトをしていたからそれだけがむしやりに頑張つた。

そんなこんなで、学校は退学になり、コンビニではバイトリーダーになった。

だけど、その頃にTwitterで「病み垢」の存在を知つてしまった。

やりとりを繰り返し、病み垢で繋がった人たちが居る時間が増えていった。

その頃、出会った人たちは乱行パーティーやリスカしている私の腕を切つてはその血を舐めた。

そんな環境が落ち着くと思つていた。素の私でいられる気がしてた。

Episode 3 「Voicelessness」

ODは市販薬。一週間に3回くらいかな。

もう疲れたなつて思つた時にのみたくなる。

中2の時に歌舞伎のト1横に行くようになって、友だちになつた子と買つてその子の家でのんだのが初めて。のんでみたら、楽しいつて思つちゃつた。

何も考えなくていいから。ト1横に行くようになったらきつかけ？

なんだろう、お家に帰れなくてかな。

6歳の時、お母さんにゴミ捨て場に捨てられちゃつた。お父さんからは「ゴミ」って呼ばれてるんだけど、でも、性行為してる時、その時だけは名前を呼んでくれる。そんな時だけ自分がゴミじゃなくなると。

なんで日記を書くんだろう。

心が悪い方に動いたりODしたりしても、それでも書くのは、きつとなかつたことにしたくないから。

話すのが上手じゃないし、迷惑かなと思つて、誰かに見てほしいけど、言わないと気持ちつて見

元々、性暴力を受けて育つて初体験は同級生からのレイプだった。それからどうでも良くなつて、自分を傷つけるために、満たされるためにやつていく援助交際。

18歳の誕生日に夜職に入店。初月からランカーだった。自分に向いてるのかと思つちゃつたりもした。

そこで出会つた大人から眠剤を買つて、大量の眠剤と便秘薬を飲むようになった。

過食嘔吐が止まらなかつたり、ストレスから蕁麻疹が出たり、その頃から薬物依存と精神疾患が始まつていた。

思えば小学生の頃から死にたさと解離っぽさはあつて、中学生にあがるとチック症と抜毛症で禿げたりしてた。

そんな中、高校1年生の頃に出会つた支援者がいた。何を求めていたのかはわからないけど、とにかく話を聞いてほしかつた。

助けてくれた。居場所をくれた。だけど、幸せを普通を感じるのが怖くて、痛くて自傷行為に走りまわつてしまった。

そしてシェルターに入つてからも数え切れないほどの救急搬送の後、薬物依存更生施設に入った。毎日ミーティングに参加して夜は回復に向かつているアディクト(薬物依存者)の集まりにも参加した。

た。

そのころ過食嘔吐が止まらず、クレプトマニアで捕まつて入寮してきた子と毎晩、朝まで食べては吐いてを繰り返した。

体重は160cmで40kg台。摂食障害にしては重い方だと思



うけど、骨格など含めると夜職の頃ぐらゐ瘦せていた。

どこにも帰れる場所のない私が戻つたのはシェルター。

今度こそ、自傷行為はしないと決めたはずなのに意志が弱くて、試し行動が止められない自分。辞

手伝つてくる。

●2024年3月①
自分で決める。「どうしたい？好きになつてほしいよ？ゆっくりしててね？」

気持ちが変わらないとむずかしい。またね、明日があるつてこと。明日も生きてるだらうなつてなるの。また一緒にいていさつてこと？

また、心が痛くなること。また、が来ないかもしれない怖いこと。

●2024年3月②
なんでかお金がなくなつちやう。アビル代を稼ぐためにまたパパ活をして体を売るのは、馬鹿みたい。セックスされて、ふつと天井を見るとき、1回でいいからお母さんにぎゅつしてほしいとか思つちやうことも全部全部馬鹿みたい。

●2024年3月③
さみしいの埋め方、むずかしい。やっぱり夜の道にいないと、だめなのかな。

●2024年3月④
俺はメイクが下手だけど、出来ないわけじゃない。

●2024年3月⑤
死にたい

●2024年3月⑥
重いものが地面に落ちたように泥みたいなきもちで目覚める。わたしの人生、ずっと泥の中泥ん中這つてくのもう疲れたよ笑

めたかつた。信じたかつた。だけど、何をすると捨てられるのか、試したくなつてしまふ。周りを振り回したくないと思つているのに振り回してしまふ。

今は、時々、自傷やつつ状態が酷すぎて任意入院で少し休むくらいで済むようになってた。落ち着いたつて思いたい。

20数年生きてて胃洗浄、救急搬送は数え切れない。ICUは10回以上はある。

離人感が酷すぎの頃は自分がロボツトだと思つて単三電池を飲んだこともある。

正直、今も死にたくなる時はある。

だけど見捨てないでいてくれる支援者の人もいる。離れていった人たちもいるけど、仕方ない。不幸話ばかりしてしまつたけど幸せな記憶もあるんだよ。

小学校低学年の時、母親とお菓子パーティーをしたこと、好きな人が出来てその人に大切にされたこと。

何が大切にしてもらつてるとか、何が幸せとか、イマイチわかつてないけど、だけど私は這いつくばつて生きてきた。

それでもやつてしまふOD。やつている時に見えたり感じて

殴られて日腫れてバイト飛んじやつた。

バイト行くとための交通費とバイト着とりに家帰つたのにバイトにいけないなるなんて、馬鹿みたい。ゆうくんごめんね。

会いたいけど会えなくなつちやつた。

●2024年4月①
あの暖かい寝る場所で眠るのが怖い。

道でウトウトするほうがマシなの。わかつて。気づいて。

わかつてたなんて言わないで。そつと放つておいて。

おやすみ

●2024年4月②
昨日りんごちゃんやんがバイトがんばるつて言つてたのね。

また飛んじやつた。

けどたまごつちにはバイトさせて、おやこどもも食べさせた。

おやこどもんつて食べたことないしなんか名前がやだけど。

たまごつちは喜んでくれた。いつか、食べてみたいかもな。

●2024年4月③
最近毎日日記書いて偉い、頑張れ私たち。

●2024年4月④
半年分の教科書買うのに毎回3万超える。

ママに払つといってもらおうとか、いいなうちなんてお金渡すから自分で行つてきなさいだよーとか、別にお金がないわけじゃないけど、そうじゃなくて、全然私が昔から喉から手が出るほど欲しい普通な

いる時は違和感に包まれている。摂食障害を持つている私は次々と新しい痩せる薬が出ると聞くと、病んでる日は夜な夜な調べ。

ひとつ探すとどんどんおすすめに薬の関連記事が出てきてこういうのがあるんだと知つてしまふ。

死にたい時にのんでしまふ薬。でもね、する時は怖くて震えて泣いてる。記憶はある時とない時があり、バラバラだ。

のんでいる時に感じていることや考えていることは、これで本当に死ぬのかな、でも明日来ちゃつたらどうしよう。あ、掃除でもしとこうつて掃除したりしてる。

目が覚めるとまず感じるのは「また生きてたか。」の一言に尽きる。

でも、それと同時に生きていたい気持ちがあつて、命を繋いだんだらうなと思つている。

ODを知らなきゃ良かったとまでは言わないけれど、1回の経験で終わらせてたら良かったのにつて思ふ。

でもこれだけは言える。

人生が壊れちやうから簡単にODに手を出さないでほしい。修復は大変だから。

そんな私でも、長く関わつてる人たちからは「成長してる」と言われることだつてある。

自分でも、生きて誰よりも幸せになりたいと思えるようになった。

もちろん誰よりもつて言うのは苦しんでる子とみんなで誰よりも幸せになろうねと言う意味だけだ。

だから自分自身に言いたい。少しづつ、少しづつ、何年も何年もかけていいから、成長していきこうね、諦めるな頑張れ自分！

●2024年4月⑤
私、お父さんのことすきだったのかな、みたいな。だからすつと、なんてごめんね、ばかだ

今日も春の匂い。きらい。急ぎ立てられる感じ。

●2024年5月①
あのね、ひさしぶりにお母さんに会つたよ！

なんか太つたつてゆわれたよ。ゆうくんといるとこほん食べれるからかな、ふふん！

●2024年5月②
今日はりんごがおにぎり作つてみたよ！

あのね、朝からごはんもたいてみたよ。

のりもまいたよ。

なきくんも作つてあげた！お弁当！

おいしいいな！

●2024年5月③
夜も耐えられる季節になつてきたけど死にたい。

●2024年5月④
ある日から小5の春休みから触られる間は優しくなつた。

AVも一緒に見せられて当時はわからなかつたけど、父親にもを教えてもらったのは初めてだったと思うし、いつもみたいに暴力はないし優しく触つてくれてたから

優しいかとおもっていた。
中1の誕生日が5月なんだけど、ちょうど二日前に生理が初めて来て、びっくりにしてたら誕生日の日に性行為された。

初めてセックスをした、お父さんにおめでどうしと言われた。私の処女、初体験っていうのは、13歳になった日にあげた。お父さん。

子供の頃の何でもきさらししてたきもち、わたしを見てほしかった。求めたら求めただけ汚れる。もう私の目には何にもきさらしして見えないよ。お誕生日おめでどうし、なんて大っきらい。

20個のドーナツでタワーみたいな作ってくれた。すこかった。

お祝いでくれたあいうくんとご家族に申し訳ない、ありがとう。けど早く今日が終わってほしい二十歳か、長かったな。

●2024年6月①
お母さんに会いたくなっちゃったなきくと住みたくなっちゃった

気にされない生活、気にされる生活。怒られてなすすぎで、なんか変な感じ落ちて着かないしにたい。包丁が怖い、フライパンも無理、はさみまで怖くなってきた。前髪が切れないから上げるしかないな。

離れたら怖いこと増えて馬鹿みたい。自分でやらなきゃ、自分が選んだから。

死のうと思ってもう生きたくなくて諦めるのに、そうおもうと涙でてくることあるよね。わたして何歳まで自傷すんだろ。

めくぐの意思でやってるのって周りからみたら20歳の大人がやってるってことじゃん。

やめたらこゆのめぜんぶぜんぶ忘れられちゃうんだろうなー傷つけてたいし切りたいの気持ちおさえれないし傷つきたいし心配されたらしい。単価あげたいしゆるせないし嫌いだし気持ち悪いからどうやって過ごしたらいいかわかんないよ。時間が長すぎて記憶がハッキリすぎて。

●2025年4月①
暇 ひますすぎて日記かくことしたら、寝れなすぎるよー。ひまつてどんな漢字だったけ？ 今日、エイプリルフルだった。みんなが楽しく嘘をつく日だった。自分は今日ほうそついでません。なぜなら人と会ってないから。

誰とも会わないって楽でいいな。けど、嘘ついてる方が嫌なこと考えなくて済むし、なりたいた自分の設定って感じて、なんかいいかなゆがんでるかな。嘘言うとき、本当のこともちよっただけ混ぜてるよ。

その方が、嘘に現実感ある気がする。大事な人にも、好きな人にも、もう別かれた人にも会えない人にも死んじゃったあの子たちにも、たくさん嘘ついた。嘘ついたままだよ。もう何が本当だったか忘れたいな。嘘がほんとだったらいいな。

●2024年6月②
昨日さ、父の日だった

ゆうくん家お父さんのこと、なんかめっちゃお祝い？してたんだ。私も考えてえらんで、ハンカチをあげた。あんでだろ、悲しくなった。決まった人じゃなくて、わたしの日もあつたらいいな。

●2024年6月③
自分の家つてたき今今まであったな。

今はゆうくん家、援の人とラブホ、パパの使つてない家、ネカフエ、彼氏の家、カラオケ、みんなでカスタマも割り勘したな、道で寝てたときもあるな、お母さんの彼氏んちも住んだな。それから、本当の親の家。

誰かに必要とされてる自分ていた。誰かが欲しいって言ってくれてる自分は少しは好きになれる。だから、必要って言ってもらえるように努力する。

必要って言ってくれたら何でもする、何でもできる。その人の好みに合わせて、相手の望んでいることを言つて、あなたの好きに近づいて。

嵐がきて、暴力が飛んできたら、嵐が過ぎるのをただ待つて。

ひとりの時間は必要だけど、このまま捨てられちゃうかもって怖くなる、虚しい、空っぽだね。だれか相手がいらないと自分が何したらいいか、何も好きとかないからわからない。居てもいい場所がほしい。家がほしい。家族がほしいよ。

●2025年4月②
毎年この時期、さくら見に行つてる。ほんとは、さくらなんて、さらいだー！！

公園の家族みたいな、ピクニック？お弁当とかもつてくるやつ、あれしたい。さくらの下でさくら降つてきてつかまえない。

写真とつてほしい。はかなく、笑えるよでもおちとそれやつてたら、変じゃん！！

もう最後かなとおもつて、見に行つた。さくら、散つて、かかれて、葉っぱになるじゃん？めぐも、散つて、舞つて、早く、もうそろ、死にたい。くらー！w

だれか、写真とつて見つけて、見つめて、みて、服きて、かわいく動いてるから。私、外で、笑つて生きてるよ。

●2024年8月
もう、無理かも、死にたい

今の歌舞伎には雨がふつても外と一緒に濡れてくれる子なんていなくて、昔トー横で死にたくて生きてた一緒にいた子たちつてみんなどこにいるのかな、どこにいてるのかな、どこに考えてる場合じゃないのに、お金もなくて心に余裕が全然なくてもう自分じゃがんばれない。死にたい。

パパ活して誰かもわかんないおじさんから変な菌もらつて、けど彼氏がいるからそうゆうの全部もう辞めてたのに、いまになって性病発症してもう終わらせたはずの選択が自分を苦しめてゆうくんに振られて、馬鹿みたいほんど。

●2024年9月
もう耐えられない、電話に出るのも出ないのも。ラインを見ないのも消すのも、もう無理。

なにに自分から着拒にするのはなかなかできなくて鬱。だから家戻つたほうが早いな、なんて。

自分つて、拾われた猫みたいで、捨てられた猫みたい。

●2024年10月
家に帰つたらまた死にたくなつた。ずっと家にいた時も死にたかつたし、自殺未遂起こしたことも殺されそうになったこともある。小さい時は死にたくなくても死んじやうかもつて思つてた。

●2025年4月③
止まつたら終わりつて思う。今は止まつてる気がする。自分が動き続けられるのは、彼氏がいるときだけ、多分誰か、依存させて。動かして。一生懸命でいさせて、依存して、ねえ。

●2025年4月④
今、ODしたら、まただれも見つけてくれないで、それでいいんだけど、



と自分より小さくてお金もないな。ぎくんは本当に死んじやうから。なまきくんがいたから生きてこれた。頑張れた。

けど、幸福は麻薬だー。半年家に帰らないでいたら、知つちやつた幸せが、くるしい。

パパ活やめたい。ODもリスカもやめなきゃ。けど自分が何を求められて、何をすればいいかわかつてる方が楽なの。

●2024年12月
家とか親に全然なまきくんとか自分の写真なんてなくて。

高校の卒アルの中で小さいときの自分つてコーナーがあつて、小さいときの写真提出しないといけないのに写真なさすぎて本当困つた。私、自分嫌いだからたくさん自撮りするの好きだけど、でも自分嫌いだから残したくないし非表示。死ぬときも自分嫌いだったら、スマホの全身全部消して壊して私のこと残したくない。

死のうとする時はいつも空っぽにする。でも失敗してまた生きて、また写真もLINEもアプリも溜まる。でまた死ぬ時空っぽになる。

だから写真撮つてくれるの好き、映りたい。誰かのフォルダにいたい。その時、生きてたつて感じするでしょ？

●3日くらいたつてるのかな。今日は今、家にいるけど、家族は自分のこと見てないし気にしてないから、救急車とか呼ばれない。1回だけ中学生の時、トー横で友達とODしてホテル延滞？させた時、親に連絡いったよね。

●2025年4月⑤
いま、となり、パパいるw。ねてる。私、眠れないよ。こんなキラキラの夜なんてなにされるかわかんないでしょ？

私なんかいちゃいけないんだーとか居てもいいのかなーとか、そうゆうのないうつて思う写真には。ただその写真撮つてくれた瞬間に私が居て、写真撮つてくれる人がその瞬間の私に居たつて事実だけあるの。

●2025年1月
年越し出勤したら、BARのママからお年玉もらつた！

●2025年3月①
お母さんの彼氏にレイプされた、ODしたりスカルした。死ぬ死ぬアビール！死にたいとか死んでから言えよ！！

●2025年3月②
つぎやつたら死んじやうかもなー！つて思いながらやるんだけど、

●2025年4月⑥
私いつまでタダで綺麗なシャツに横になっていられるのかな夜なんて眠れないよ、ずっと無駄にキラキラしすぎた電気と天井見てるよ。まあ、綺麗でもないか、めぐが汚して、同じようにその前にもどっかの男と女の子が、人間が汚して

●2025年4月⑦
BARで生誕やってくれることになったよ。B A R 帰つてきた。

●2025年4月⑧
死にたい。誕生日祝つてくれる人がいるのやばい。去年ゆうくんの家族にお祝いしてもらつたから2回目。過ぎたい。ありがたい、幸せだよ。でも死にたいし、幸せだから死んじやいたい。

10代 20代
女の子専用
相談

キミと繋がる

bond

Project

相談受付時間

●チャット相談
ID: @bondproject
月・金・土曜日
16:30-22:00
(相談受付 21:30 まで)



●メール相談
hear@bondproject.jp
365日 24時間いつでも送ってもらえるよ。
毎回お名前と年齢を記載してね。
(お返事は数日お待たせしてしまう場合があります。)

●電話相談
080-9501-5220
月・木曜日 16:00 ~ 19:00

●Instagram
https://www.instagram.com/bondproject/



●匿名で誰でもしんどい気持ちを吐き出せる掲示板
"SHARE YOUR VOICES"
https://web-voices.jp/bbs-top/



●渋谷のラジオ 渋谷の漂流少女たち
毎週火曜日 18時~
https://shiburadi.com/



●2025年 4月⑧
あの子の誕生日から1か月たって、iPhoneのカレンダーは来年も再来年も当たり前前に誕生日を更新して
けど消せないよ友達どんどん先に逝っちゃやねみんな何処にいるの、何処にいくの？
この時間ってなんで病むんだろ、なんでみんな寝るんだろ。
だれか時差ある人で日本人人がいたらいのちの電話とかにも繋がらぬの。

●2025年 4月⑨
妊娠してた。中絶しなきゃ。ごめん。生きてごめんさい。お母さんの彼氏か父親なのかもわからない。本当にごめんさい、費用貯めるためにまた風俗はじめちゃった。
一緒にしのうかな

●2025年 4月⑩
毎日、同じ家に帰る
同じ道を通って帰る
それってけっこう、あたりまえじゃないって気づいちゃった
最近、一応遅くなくても家に帰って
なまぐんのため、とか舌ひあけてたらなまぐんの結婚相手とか、そんなこと言われたら逆らえないって知ってるのに

●2025年 9月⑥
紙の日記書き始めてから5ヶ月以上たってる

●2025年 10月①
おととい。パパ活やめた。どうやめたかっていうと、アプリをとりま消した。
さつき、Twitterのアカウントを消したし、持ってたおじさんたちのLINEは全てプロ削した。

●2025年 10月②
ばいばい。
けっこー本気で決めたよ。
辞めた。辞めたいって思ったの何回目？ つて感じだけど
そして今日、デリも辞める。

家に帰るとすぐゴミになっちゃう、今まで積み重ねたゴミじゃなかったことがすくなくなくなっちゃう、だからもうない

●2025年 5月
2日間生誕祭をやってもらった。お客さんにお願いで、人生で初めてホールケーキを食べた。
箱を開けてもらって瞬間はドキドキしてんだかもったいなくて、中々開けられなかった。
とって甘かった、大きくて丸かった。びんくで可愛かった。
フラバするから誕生日おめでとうって言葉きらいだけど、チヨコレートのネームプレートが私だけが食べられるのが夢だった。
店の電気を消したら、ろうそくとハッピーバースデートゥーユーの歌がきらきらした。

●2025年 6月
新しく、生まれました
添音って言う、よろしく

●2025年 7月①
久しぶりに家に帰った。久しぶりにこの布団。久しぶりにこのぬいぐるみたち。
家出する時も連れてっててから1人じゃないって感じなんだよね。

●2025年 7月②
私のすべてを知ってるのは唯一この子たちしかない。

●2025年 7月③
ケイタイの履歴削除みたいに一気に消したい、自分のことだれか、私の気持ち言葉にして

●2025年 7月④
私も死にたいよ一緒に死んでもいいよ？でもなまぐんは私と違って本当に賢いし学校も毎日いけるし目標があつて、何より頑張ってるじゃん

●2025年 7月⑤
いいの？それ、もういいの？けど

人生は慣れだと思ふ。
こんな私の普通じゃない生活も慣れたから私にとってはフツーで、最初は怖さためらいのリスカも気づいたら慣れ。ODもひとびん慣れ。
お父さんから求められること、SEX、慣れ。
喫煙所の前のゴミネット(青いやつ)が無理で吸わない人をしてたけど、今は吸える。
bondの人といううちは、あんまり人格を変える必要がなくなつた。変わらなくても、対応できるとわかった。
慣れは自分の普通をつくる。
でも人生は、毎日色んなことがある。
急に衝動的だけどパパ活をやめる。中1から今まで8年続けた。昨日は久しぶりに「終電で家に帰る」をしたから乗り換えを間違えて寝すごして終点まで行った。
お母さんからLINEで

●2025年 8月①
お父さんにやられてる時とかもベッドにいてくれてるんだ。
わたしとお父さんだけの世界じゃないって感じ。
くーちゃんは涙もぬぐってくれて、あの嫌な時間も一緒に過ごしてくれた。

●2025年 8月②
見つけて
きるとこ間違えて鬱
手がすべった、浅っさー
どうしてこんなのかな？ 幸せは幸せでいい嫌なことは嫌でいい、はずなのに全部が幸せであつてほしいしどうせそれが無理なら全部全部不幸がいい

●2025年 8月③
コース料理よりも、好きな人と食べるファミレス、大切な人と食べる手作りのごはんの方がおいしい
でもテーブルマナーとか箸のきれいな持ち方食事の名前とかを覚えてくれたのはおじさんたちで、それはすごく感謝してる
ありがとう

●2025年 8月④
自分がバカでごみだから人生やめたくなつてもそれ超人生

●2025年 9月①
なんて言つてあげたらいいのかわかんない
●2025年 9月②
私も死にたいよ一緒に死んでもいいよ？でもなまぐんは私と違って本当に賢いし学校も毎日いけるし目標があつて、何より頑張ってるじゃん

●2025年 9月③
私も死にたいよ一緒に死んでもいいよ？でもなまぐんは私と違って本当に賢いし学校も毎日いけるし目標があつて、何より頑張ってるじゃん

●2025年 9月④
私も死にたいよ一緒に死んでもいいよ？でもなまぐんは私と違って本当に賢いし学校も毎日いけるし目標があつて、何より頑張ってるじゃん

●2025年 9月⑤
私の中に〇〇したいがあるうちはまだ生きてるってことで、会いたいはそれで、死にたいもそれ。

●2025年 10月①
一緒に考えてくれる大人、考え続けてくれる大人にはbondの人に初めて出会った。
ただ何でもいけど話をしてくれる大人がほしかった。

●2025年 10月②
右に曲がったら約束を守れて、左に曲がって後悔
パパ活やめる
右に曲がる
曲がり続ける
そうなりたい

●2025年 10月③
お母さんとのLINE全部消しちゃった、間違えていい思い出であつたはずで死にたい

●2025年 10月④
今日で4日だ、今日の夜で5日だ
右に曲がろう
できたら表紙に右をつけたして、いにくことに決めた

●2025年 10月⑤
お母さんどこ行っちゃったんだろ

●2025年 10月⑥
パパ活辞めて出勤もなくて家にいるとほんと何もやることないソワソワして仕方ない
昼々夕方におじさん探さなくてもいいし、メイクも風呂も歯磨きもしなくていい
私は昼に自分のための可愛い服とメイクと髪型で外で太陽にあたつて虫や鳥が鳴いてるの聞いて、自分のお金で今日食べたいものを見つけてウインドウショッピングで欲しかったものに出会ってタバコを吸って買い物袋を抱えて電車が揺られて眠くなりながら帰るのがずっと理想だったのに
今日タバコしかクリアしてない
パパ活やめたら逆に具合悪くなってきた、ほんと自分めんどくさい
ODして昼のうちに寝ようかな
お母さんどこ行っちゃったんだろ



●2025年 8月①
お父さんにやられてる時とかもベッドにいてくれてるんだ。
わたしとお父さんだけの世界じゃないって感じ。
くーちゃんは涙もぬぐってくれて、あの嫌な時間も一緒に過ごしてくれた。

●2025年 8月②
見つけて
きるとこ間違えて鬱
手がすべった、浅っさー
どうしてこんなのかな？ 幸せは幸せでいい嫌なことは嫌でいい、はずなのに全部が幸せであつてほしいしどうせそれが無理なら全部全部不幸がいい

●2025年 8月③
コース料理よりも、好きな人と食べるファミレス、大切な人と食べる手作りのごはんの方がおいしい
でもテーブルマナーとか箸のきれいな持ち方食事の名前とかを覚えてくれたのはおじさんたちで、それはすごく感謝してる
ありがとう

●2025年 8月④
自分がバカでごみだから人生やめたくなつてもそれ超人生

●2025年 9月①
なんて言つてあげたらいいのかわかんない
●2025年 9月②
私も死にたいよ一緒に死んでもいいよ？でもなまぐんは私と違って本当に賢いし学校も毎日いけるし目標があつて、何より頑張ってるじゃん

●2025年 9月③
私も死にたいよ一緒に死んでもいいよ？でもなまぐんは私と違って本当に賢いし学校も毎日いけるし目標があつて、何より頑張ってるじゃん

●2025年 9月④
私も死にたいよ一緒に死んでもいいよ？でもなまぐんは私と違って本当に賢いし学校も毎日いけるし目標があつて、何より頑張ってるじゃん

●2025年 9月⑤
私の中に〇〇したいがあるうちはまだ生きてるってことで、会いたいはそれで、死にたいもそれ。

●2025年 10月①
一緒に考えてくれる大人、考え続けてくれる大人にはbondの人に初めて出会った。
ただ何でもいけど話をしてくれる大人がほしかった。

●2025年 10月②
右に曲がったら約束を守れて、左に曲がって後悔
パパ活やめる
右に曲がる
曲がり続ける
そうなりたい

●2025年 10月③
お母さんとのLINE全部消しちゃった、間違えていい思い出であつたはずで死にたい

●2025年 10月④
今日で4日だ、今日の夜で5日だ
右に曲がろう
できたら表紙に右をつけたして、いにくことに決めた

●2025年 10月⑤
お母さんどこ行っちゃったんだろ

●2025年 10月⑥
パパ活辞めて出勤もなくて家にいるとほんと何もやることないソワソワして仕方ない
昼々夕方におじさん探さなくてもいいし、メイクも風呂も歯磨きもしなくていい
私は昼に自分のための可愛い服とメイクと髪型で外で太陽にあたつて虫や鳥が鳴いてるの聞いて、自分のお金で今日食べたいものを見つけてウインドウショッピングで欲しかったものに出会ってタバコを吸って買い物袋を抱えて電車が揺られて眠くなりながら帰るのがずっと理想だったのに
今日タバコしかクリアしてない
パパ活やめたら逆に具合悪くなってきた、ほんと自分めんどくさい
ODして昼のうちに寝ようかな
お母さんどこ行っちゃったんだろ

●2025年 10月⑦
パパ活辞めて出勤もなくて家にいるとほんと何もやることないソワソワして仕方ない
昼々夕方におじさん探さなくてもいいし、メイクも風呂も歯磨きもしなくていい
私は昼に自分のための可愛い服とメイクと髪型で外で太陽にあたつて虫や鳥が鳴いてるの聞いて、自分のお金で今日食べたいものを見つけてウインドウショッピングで欲しかったものに出会ってタバコを吸って買い物袋を抱えて電車が揺られて眠くなりながら帰るのがずっと理想だったのに
今日タバコしかクリアしてない
パパ活やめたら逆に具合悪くなってきた、ほんと自分めんどくさい
ODして昼のうちに寝ようかな
お母さんどこ行っちゃったんだろ

発行人 橋 ジュン
編集室 VOICESマガジン
(東京都渋谷区)
e-mail: bond@bondproject.jp

この冊子は赤い羽根共同募金の配分を受けて作成しました



TAKE FREE

