

キミの声を伝える

TAKE FREE

24

VOICES

ボ
イ
ス

Life Expressionist

1
heaven



「なんかあたたああああ
めごえない、らら
しかいいがみえたないら、、、
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
ま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」を思っている存在している。
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、光が当たって活きてくる。
「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

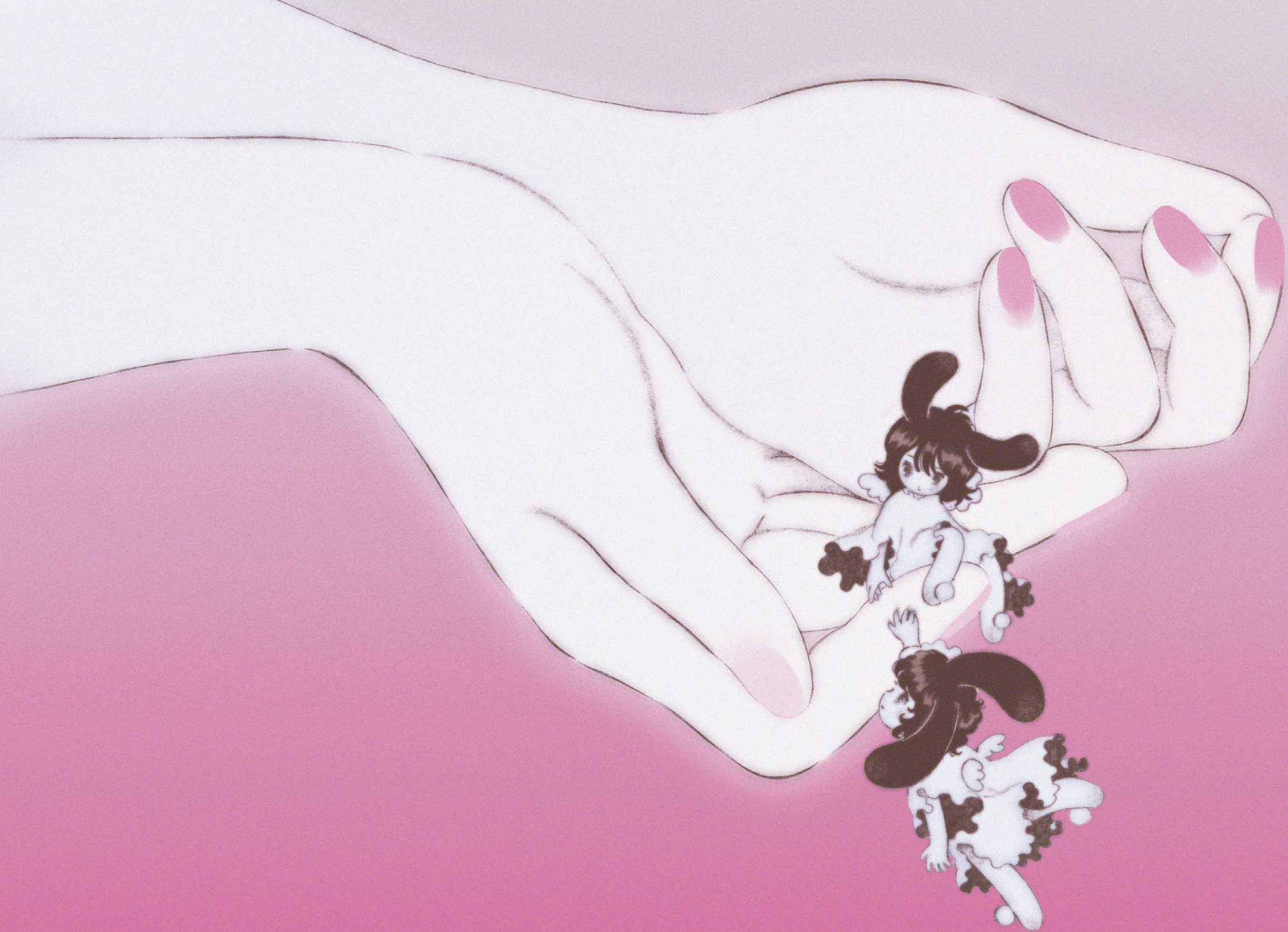


Cover story

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んの
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。



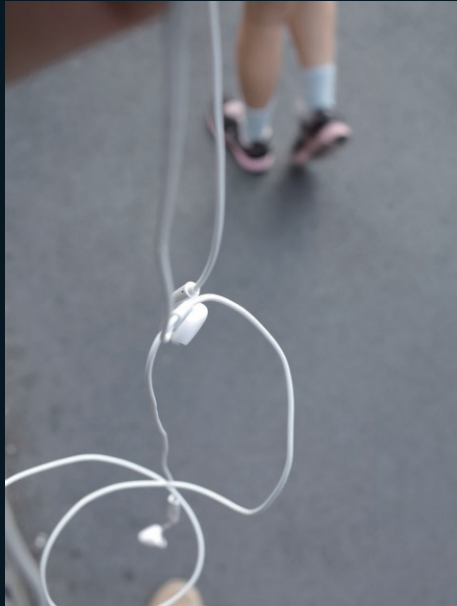
Episode 1

「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います。
自我なんか出さないで、可愛くて文脈が荒れてて透明で退廃的な文章を書きたい。
うさぎロリィタ少女性JK秋葉原大森靖子ピンク夏あの子パフエ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。
でもほんとうは空っぽみたく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、気づかないうちに4歳の頃から広がっていったのでしょう。

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、前回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ーになりたいと書いてあった。
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いました。
たぶんストレスだったろうなあと考えれば可哀想です。
10歳前後にそれはキツイですよ。

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したが、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。
スリットと、したらビククリ！

幼椎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。
食べたもい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。

Episode 2

「A Heart Full of Pain」

幼椎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。
食べたもい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のスビードを出される。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た。小学生に上がる頃、父が母をぶん殴って、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

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ャ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。
ボタボタ落ちるの楽しい。
誰もこんなこと周りでしてない。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。
ボタボタ、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型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、私は堕ちて行った。
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店舗で買った市販薬。制服でバレて販売中止になった。ガーン。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で詩を書いてみたり、それで寝てないままもう学校の時間。

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

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？とか気持ちいいってどんな感じ？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どハマリ真つ最中だったな。

あと中2と中3は薬とピンクのカミソリがずとお友達でした。
マイメロのお薬ケースに薬を20Tずつ分けていれて、ブ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。

ほんとう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いないなあと思いつながら、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。病院で血液検査したら肝臓の数値がめっちゃくちゃだよ。
わー、やってしまった。

そこから大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、堪えなかった。

いい意味でも悪い意味でも興味持たれたかった。

母親が私に興味なかった分、承認欲求が人一倍多かった。
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。

おかしなようになっていた。
誰か止めてくれてたらなあ。
それでも私の幸せ奪われ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なっても薬は私を

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、私も少しグレした。

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った。

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った。

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った。

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Twitt erで「病み垢」の存在を知ってしまった。やりとりを繰り返し、病み垢で繋がった人たちと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いた。

そこで知つた夜職。

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

めたかった。信じたかった。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、自傷やう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しまつた。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ッ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、イマイチわかってないけど、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。やっている時に見えたり感じて

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思うと、病んでる日は夜な夜な調べる。

ひとつ探すとどんとおすすめに薬の関連記事が出てきてこういうのも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いる。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、これで本当に死ねるのかな、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。

目が覚めるとたまふ感じるのは「また生きてたか。」の一言に尽きる。

でも、それと同時にに生きたい気持ちがあつて、命を繋いだんだろうなとも思っている。

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。

人生が壊れちゃうから簡単に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。

少しずつ、少しずつ、何年も何年もかけていいから、成長していいからね、諦めるな頑張れ自分！

「Voicelessness」

Episode 3

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の時に歌舞伎のトー横に行くようになって、友だちになった子と買つてその子の家でのかんだのが初めて。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。

トー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「ゴミ」つて呼ばれてるんだけど、でも、性行為してる時、その時だけは名前で呼んでくれる。そんな時だけ自分がゴミじゃなくなる。

日記は書きなくなった時に書いてる。自分の中に人格が何人かいて、名前がいろいろ出てきてるのはそのせい。なきくんは弟でゆうくんは彼氏だった人。

なんで日記を書くんだらう。心が悪い方に動いた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つ

手伝つてくる。

●2024年3月①
自分で決める。「どうしたい？好きなことしていいよ？ゆつくりしててね？」

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。明日も生きてるだろうなつてなるの。また一緒にいていいつてこと？

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。アフィリエイトを稼ぐためにまたババ活をして体を売るのが、馬鹿みたい。セックスされて、ふつと天井を見たとき、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。やつ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。

強そうなメイクがしたい。

●2024年3月⑤
死にたい
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、ずつと泥の中泥ん中這つてくのもう疲れたよ笑

●2024年3月⑥

殴られて目腫れてバイト飛んじやつた。

バイト行く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
昨日りんごちゃんかバイトがんばるつて言つたのにね。

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。

おやこどもつて食べたことないし

なんか名前がやだだけだ。

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。

ママに払つていってもらおうとか、いいなうちなんで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

優しいのかとおもっていた。
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、お父さんにおめでとうと言われた。
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きさらしてたきもち、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きさらして見えないよ。
お誕生日おめでとう、なんて大っきらい。

20個のドーナツでタワーみたいなの作ってくれた。すこかった。
お祝いでくれたあゆくんとか家族に申し訳ない、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ん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あ

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ることあるよね
わたしって何歳まで自傷すんだろw

め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
やめたらこゆのも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ないし傷ついてたいし心配されたいし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 ひますぎて日記かくことにした。寝れなすぎるよー。
ひまっ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。自分は今日はずついてません。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で、なんかいいかなゆがんでるかな。

嘘言うとき、本当のこともちょっとだけ混ぜてるよ
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。

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
なんでだろ、悲しくなった
決まった人じゃなくて、わたしの日もあったらしいな。

●2024年6月③
自分の家ってたくさん今まであったな。
今はゆうくん家、援の人とラブホ、パパの使ってた家、ネカフェ、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でいた。
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って、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。

だれか相手がいないと自分が何したらいいか、何も好きとかな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

「嘘はとびきりの愛なんだよ？」って、じゃあみんなにも自分にも許してもいいかな？
大丈夫になりたいよ、大丈夫じゃない、全然、ほんととは。

●2025年4月②
毎年この時期、さくら見に行ってる
ほんととは さくらなんて きらいだー！！

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

写真とってほしい
はかなく 笑えるよでもおちとそれやってたら、変じゃん!!？w

もう最後かなとおもって 見に行つた
さくら 散って かれて 葉っぱになるじゃん？
めぐも 散って 舞って 早く もうそろ 死にたい

くらー！w
だれか、写真とって見つけて 見めて みて 服きて かわいく動いてるから私 昼の 外で 笑って生きてるよ

●2024年8月
もう、無理かも、死にたい

今の歌舞伎には雨がふって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ってみんなどこにいるのかな、どこにいてるのかなって、こんなこと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って、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、馬鹿みたいほんと。

●2024年9月
もう耐えられない、電話に出るのも出ないの。
ラインを見ないのも消すのも、もう無理。
なのに自分から着拒にするのはなんかできなくて鬱
だから家戻ったほうが早いな、なんて。

自分って、拾われた猫みたいで、捨てられた猫みたい。
●2024年10月
家に帰ったらまた死にたくなった。ずっと家にいた時も死にたかったし、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死んじやうかもって思ってた。

それでも頑張らないと自分がだめになっちゃういそうで、頑張らない

●2025年4月③
止まったら終わりって思う。今は止まってる気がする。
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。

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。

「死ぬなら早く死ぬ」って帰ってから言われた笑
それからはもう連絡いらないようにしてたし、いつても来てくれなかったね。
3日間の大したことない世の中の出来事しらないで目が覚めて、一瞬だけ「死ねた!」「ここどこ?」ってなる。

いつもそう、大鬱だけどその一瞬少し好き笑
明日学校。まだ辞めてなかったんだつた、うざい、自分。

●2025年4月⑤
いま、となりに、パバいるw ねてる
スヤスヤ
私は 眠れないよ
こんなキラキラの深夜なんてなにされるかわかんないでしょ？

アイマスクじゃなくて、なんだw
ベルドだw
ベルトないとい日記持ちあるしてる。MCMちっちゃいけどいれてる
かくの忘れてたけどw
これはきつとくうちゃんてか、本

●2025年4月⑥
私いつまでタダで綺麗なシート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、人間が汚してる

●2025年4月⑦
家、帰ってきた。
BARで生誕やってくれることになったよ
死にたい。誕生日祝っ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ったから2回め。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。

20歳のうちに終わりにしなきゃって思ってた。失敗した。また失敗した。
21歳とか、もう大人で、この後どうやって生きてつたらいいかわかんないよ。
お母さんが自分？たち？本体を産んだ歳。
どうする？どうしよう？これでも死にたくて、もっともつと死のうとしてののが申し訳ない。情けない。けどやめられない。けどやめたい。

死にたいもp活も全部やめたい全部やめれない。
ごめんね。

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。なぎ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、知っちゃった幸せが、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て、何をすればいいかわかてる方が楽なの。
だれか、とめてよ。
やめれない、これも麻薬かな。

●2024年12月
家とか親に全然な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ってコーナーがあって、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つたら、スマホの中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。

だから写真撮ってくれるの好き、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？

ほんとにそこに居て、そこに居たつてなんか証明みたい。

●2025年3月①
お母さんの彼氏にレイプされた、ODしたリスカした
死ぬ死ぬアビールすんなー私のほうが大変なのに！死にたいとか死んでから言えよ!!
そんなにやりたいならアイツとやればいいだろ!? っていわれた。

お母さんの彼氏にも父親にも、お母さんにも、私は性別と体でしか見られてないんだ。

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

●2025年4月③
体の遺書みたいに
なと思うから
いま、3・17
かわいくないってゆつてきたヤツ、全いん 死んで

●2025年4月④
私いつまでタダで綺麗なシート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、人間が汚してる

●2025年4月⑤
家、帰ってきた。
BARで生誕やってくれることになったよ
死にたい。誕生日祝っ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ったから2回め。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。

20歳のうちに終わりにしなきゃって思ってた。失敗した。また失敗した。
21歳とか、もう大人で、この後どうやって生きてつたらいいかわかんないよ。
お母さんが自分？たち？本体を産んだ歳。
どうする？どうしよう？これでも死にたくて、もっともつと死のうとしてののが申し訳ない。情けない。けどやめられない。けどやめたい。

死にたいもp活も全部やめたい全部やめれない。
ごめんね。



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か月たつて、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る
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1、何処にいくの？
この時間ってなんで病むんだろう、なんでみんな寝るんだろ。
だれか時差ある人で日本人な人がいたらいのちの電話とかにも繋がってるの。

●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なさい、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

今まで、色んな人の家とかホテルとかカラオケとか道とか、毎日違うとこに泊まる方が普通で自然だったから、気がつかなかったよ
同じ帰り道があるっていいな
それが帰りたい道だったら、もっというな
帰れる場所があるっていいよね

●2025年9月⑥
紙の日記書き始めてから5ヶ月以上たつて
たくさん死にたかつたけど、生きてる
涙とまんない 動悸も
家だめかも

●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。
ばいばい。
けっこー本気で決めたよ。
辞めた。辞めた。辞めた。辞めたの何回目？ って感じだけど
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に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。
お客さんをお願いして、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なんだからもったいなくて、中々開けられなかった。
とっても甘かった、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イトゥーユーの歌がききらした。

●2025年6月
新しく、生まれました
滯音って言う、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。

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で、最初は怖さためらいのリスクも気づいたら慣れ。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。
急に衝動的なだけパパ活をやめる。中1から今まで8年続けた。昨日は久しぶりで「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

死ね 死ね 死ね てか一緒に死のうよとLINEがくる。
あー死にたい。
お母さんにもお父さんにも家帰って3日だけと会ってない。お母さん、何かあったんだろうな。
慣れていない、慣れないことが。私も死にたい。
けど今は、こういうこと、聞いてくれる人がいる
いても何を話したらいいかわかんないし、迷惑をかけたりしたくないし、自分でもう少し努力できるような気がして、話せないこともある。
見捨てないでほしいから、がんばってる自分ではない。
でも、話を聞いてくれる人がいるから、自分のことを話せるようになって、少しずつ、話すのが下手で話にくい感じが前よりはなくなつた。
これも多分、慣れなんだと思う。
真剣に聞いてくれる大人がいる、

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
曲がりが続ける
そうなりたいたい
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
今日で4日だ、今日の夜で5日だ
右に曲がろう
きたら表紙に右をつけたしていいことに決めた
がんばる、四角がたくさんできて

お父さんにやられてる時とかもベツ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てた。

●2025年8月①
きるところ間違えて鬱
手がすべった、浅っさー
どうしてこうなのかな？ 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
うせそれが無理なら全部全部不幸がいい

●2025年8月②
コース料理よりも、好きな人と食べるファミレス、大切な人達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③
自分がバカでごみだから人生やめたくなくてもそれを超人生
いよ
私も死にたいよ一緒に死んでもいいよ？ でもなまぐんは私は私と違つ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やん
いいの？ それ、もういいの？ けど



●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
ホテルをでる
救急車が通る
セミが泣き始める
みんな、うるさく大きく生きていく
●2025年9月③
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。

欲しいのそんな言葉じゃないよね
もういいよ、そうだよねしにたいよ
辞めてもいいんだよ、責任も庄も忘れていいよ

●2025年9月②
してないかな
酒もたくさん飲ませてもらってる
シタバコめっちゃ吸ってるし栄養あるもの取つてないしODしてるし
●2025年9月③
何度も讀いて、しにたい
私は死にたいけどむりなんだ
だつて何十回ももう無理だったから
またお金が必要になつて目の前のことなして止まりたい休みたい
けど止まれない
止まると壊れるから
今までの全部だめにしちゃうから眠りたい何もされず何もしたくない
●2025年9月④
●2025年9月⑤
●2025年9月⑥
●2025年9月⑦
●2025年9月⑧
●2025年9月⑨
●2025年9月⑩

