

ひきこもる

いつも通りに朝 6 時過ぎに起きて、学校に行く支度をしないでベッドの中でゴロゴロしながら過ごすようになりました。学校に行こうと思うと不安は強まり、実際に家を出て学校に行けたとしても不安が強くてつらい思いをするに経験上決まっている。これまでたくさんをつらい思いをしてきた。それは、高校の友人関係でも病気でも。私はこのときには本当にエネルギーが枯渇しており、またパニック発作などの不安に対する恐怖心が強かったです。

朝 7 時半過ぎになると次第に学校に行く児童生徒が家のそばを歩いていきます。そして、朝 8 時近くになると母親にお願いをするのです。

「ごめん。今日も学校に行けないから休みたい」

私立高校に通わせてもらっていて本当に申し訳ない気持ちでいっぱいになります。そして、母親が学校に休みを伝える電話をしているのを聞くことにより生まれる罪悪感。朝食のおかゆを食べてベッドに戻り寝る。当時は、本当によく寝ていたと思います。本当に疲れていたんだと思います。昼になると昼食を作り、母親が帰ってきておかゆと野菜炒めを食べて寝る。夜はたまご雑炊にしてもらってそれを食べて寝る。このルーティーンを繰り返す。食べる以外でやれることは何一つありませんでした。歯磨きができず虫歯になったり、お風呂に入らず臭かったり、ひげが伸びっぱなしだったり。髪は、外に行けないので風呂場で自分で切っていました。こんな生活を続けていくうち、なにもできない自分自身に対する怒りと親への申し訳ない気持ちが生まれてきます。学校に行けない自分の情けなさに駆られて 10 時頃になるとリストカットをするようになりました。自分への罰としてです。あと、14 時くらいからは空虚感がとても強くなるようになりました。寂しさや空虚感をなくすために中学生まで一緒だった友達に連絡を取りたいのですが、私が不登校なのを知られたくな

かった。空虚感を一時的に無くすためにまた切る。当時、左腕はリストカットの痕だらけでした。手首、二の腕に加えて太もも、足首を切り、空虚感を紛らわせる。二の腕と太ももは脂肪が出てくるくらい深く切ったので今でも痕が多く残っています。加えて、オーバードーズ^(注)もやるようになりました。処方されていた抗不安薬は頓服だったので不安場面に行かずに家にいると余りがたくさんでてくるのです。それを捨てないでおくと1か月で100錠くらい残ります。そして一度に20~30錠を飲み横になり眠る。眠ることで空虚感から逃れることができるようになります。ときには、強い空虚感から逃れるためにオーバードーズをしてあいまいな記憶のままリストカットをしていました。

このように、ひきこもり生活が始まり最初は寝てエネルギー補給をしていたのですが、現状に申し訳なくなり自傷行為をするようになりました。次第に、自分の部屋に誰も入れたくないと思うようになり、自分で部屋のドアに鍵を取りつけて私以外の人が入れないようにしました。この他に思っていたことは、不登校になっている同い年の人と友達になりたいという事です。そんなときに頼ったのがメンタルサイトでした。メンタルサイトでは、私のように苦しんでいる人がいっぱいいました。うつ病や統合失調症、境界性パーソナリティ障害などの中高生と連絡をとるようになり、今日はどこを切ったのか、どの抗不安薬を用いてオーバードーズをしたのかなどのメッセージ交換をします。私は、青森県に住む同い年の女性と愛知県に住む30代の男性と頻りに連絡を取るようになりました。青森県に住む女性とは何気ないやりとりやメンタルのことなどいろんな内容のメールと電話をしました。愛知県に住む男性はお兄さん役のようになってくれて私のことを励ましてくれたり、悩みを聞いてくれました。直接会ったことがないけれど、2人は私にとって本当に大切な「友人」でした。

2人とつながりながらもひきこもりは続き、リストカットやオーバードーズをする日々を高校2年生の冬まで過ごすこととなります。ひきこもることで50kgだった体重が90kgまで増えていました。最初はおかゆしか食べられなかったのですが、次第に普通の白米が食べられるようになり、野菜だけでなくお肉もたくさん食べられるようになって体重がすごく増

えました。こんな生活が続く中、高校2年生の初冬に高校だけは卒業したいという思いが生まれてきます。そして、リストカットやオーバードーズをしたり、メンタルサイトに頻繁に行っていたひきこもり生活から少し勉強したり高校に行く半ひきこもり生活に変化していったのです。

つづく

注) オーバードーズは非常に危険な行為なのでやってはいけません。脳や肝臓に大きなダメージを与えて日常生活を送ることが難しくなります。なので、今オーバードーズをやっている人はドクターや家族など周囲の人に相談して薬を管理してもらうなどして止めるようにしてください。肝臓などのダメージが大きいと透析をしないといけない場合がでてきます。