
問題少女

五十嵐りえ

タテ書き小説ネット Byヒナプロジェクト

<http://pdfnovels.net/>

注意事項

このPDFファイルは「小説家になろう」で掲載中の小説を「タテ書き小説ネット」のシステムが自動的にPDF化させたものです。この小説の著作権は小説の作者にあります。そのため、作者または「小説家になろう」および「タテ書き小説ネット」を運営するヒナプロジェクトに無断でこのPDFファイル及び小説を、引用の範囲を超える形で転載、改変、再配布、販売することを一切禁止致します。小説の紹介や個人用途での印刷および保存はご自由にどうぞ。

【小説タイトル】

問題少女

【Nコード】

N9502E

【作者名】

五十嵐りえ

【あらすじ】

自殺願望、リストカット、アームカット、自己採血、対人恐怖症、薬…。普通って何？メンタルでもいいじゃないか。

包帯で隠した少女達

はじめに…

死にたいから切ってるんじゃないよ。

同情されたくて切ってるんじゃないよ。

追い詰められて苦しかったんだ。

可愛そうなんて言われたくないよ。

私は可愛そうなんかじゃない。

少し疲れただけ。そう、疲れたの。

現実逃避したくって剃刀を手にした。

そつと腕を切ってみた。

どうしてだろう…。

温かい血が流れたとたん、自然に涙がこぼれてきた。

もう一度切ってみた。

どうしてだろう…。

罪悪感と生きる希望がわいてきた。

「死にたいの…誰か助けて」

「腕切っちゃった…誰にも理解されない」

「人が怖い…学校も親も嫌い。消えたい」

これは少女達が唯一、自分の存在を主張できるネット世界で、ホームページ（ホームと省略される）と呼ばれる自分だけの架空の居場所を作り、主に精神病についてブログや詩、掲示板などで頻繁に目にする、ごくありふれた言葉なのです。

ちなみに、このように精神病を扱うサイトを一般的に「メンタルサイト」と呼びます。

そこで少女達はハンドルネームを使い、自分の考えや不満不安を自由に書くのですね。

リストカットやアームカット、さらには体全体に傷を付けるボディカット、自分で注射器で血を抜く瀉血と呼ばれる行為を行う事を「自傷自分」と言い、メンタルサイトでは自傷した時の画像や動画を載せる事も、この空間では決して異様な事では無いのですよ。

自傷で使われる代表的な道具といえば、剃刀やカッター、医療用メスに注射器などです。私は主に剃刀と注射針愛好家。自傷行動が趣味になっちゃってます。ははは…。

ちなみに、自傷という行為は自殺する為の手段としては、決して賢い方法では無いっすね。それは彼女達自身が一番よくわかっていていると思います。

「首吊りか飛び降りが確定だね」なんて会話も、彼女達の間では普通に使われとるわけよ。

彼女達の多くは心になんらかの消えない傷を負っていたり、自分の心の声を口にするのが上手くない「甘え下手」なんじゃないかと私は考えるのです。うん。

私は個人的に、メディアなんかで使われてる「心の闇」って響きが嫌いです。なんか違和感感じちゃうんだよねあ。

体の病気と同じく、ココロ系の病気にも沢山種類があるのですよ。

リストカッター

最近では、鬱病に関して多少は理解され始めているようですが、私がメンクリ（メンタツクリニック）で診断された「社会不安障害」など、他のココロ系の病はまだまだ一般的に知られていませんよね。私もネットの世界では「五十嵐莉依」と言うハンドルネームを使い「マシユマ口姫」という名前のメンタル系ホムペを製作、管理しちやいます。

私と少女達の共通点…。

「貝殻印の剃刀と内科では処方されない沢山の薬を持って…」

皆様、お願いです。今この瞬間も孤独や差別、そして病氣と闘っている少女達がいる事を忘れないで下さい。

皆、自分なりに懸命に生きているのです。

腕と心に沢山の傷を抱えて…。

「死んでしまいたい…」みんなはそんな事を考えた事はありませんか？私はしょっちゅうあります。特に、人間関係が煩わしくなると無意識にそんな風に考えてしまったり…。ぐはっ。

私が「五十嵐莉依」として接してきたネット上の少女達は、一見明るく振舞っていても心と腕には無数の生々しい傷を抱えていたりするのです。

最初に書いたように自傷行動は自殺するには有効な手段ではないんです。はい。鋭い痛みと1リットルにも及ばない出血、そして体に痛々しい傷跡を残すだけなのです。残念ながら…。

ドラマなんかでありがちな、剃刀で浅く手首を切っただけで救急車で運ばれて重体なんて展開…現実にはまずありえない！

まあ、手首でも切り落とせばそんな事にもなるだろうけど、そこまでして死にたいなら、首吊りか飛び降りのが何倍も成功率は上がると思います。ま、リストカッターでアームカット、瀉血（注射針で自己採血する自傷行動の一つ）までしてる私が言うのもなんですが、そんな根性なかとです（苦笑）元々私はグロテスクな物が嫌いなんです…って、こんな事言っただけ誰が信用しますでしょう？ははは。

私は自分のブログで「自傷行動が趣味」と公言しています。自殺願望はあまり無いかと自分では思っています…が、何度かやりましたね。自殺未遂。

オーバードーズ

これまでODでの自殺失敗が1回、瀉血での自殺失敗が覚えているだけで5回、リストカットでは貧血にすらなった事がない。

たくまし過ぎるぜ私の体！

死ねない事はわかっていても、私は自分を傷つける行為を辞めませんでした。気づくのが遅かった…。気づいた時には、私にとって自傷行為は只のストレス発散の方法になっていたのです。

流れ出るドス黒く暖かい血が、自分の腕から流れ出るのをウツトリ見つめてはニヤニヤする…。なんて行動を繰り返しては、自分だけの癒しの趣味を見つけたような感覚にとらわれていました。

もつとたくさん…血が見たい…。

私がリストカットを始めたキツカケは、彼との些細な喧嘩が原因でした。

当時、神戸と大阪という中途半端な距離の遠距離恋愛をしていた私達は、お互い寂しさもつのつて電話で口論に…。

その頃彼に対して言いたいことの半分も言えなかった私は、彼に何を言われても只泣くばかりで、反論も一切出来なかったのです。彼とののはじめての喧嘩で、私の心の中は絶望感でいっぱい。

そこで私はある事を思いつきました。自分の気持ちをぶつける方法を。

「確か剃刀で手首切ったら死ぬるんだよね…」そう考えた私は夜中に家を飛び出し、泣きはらした目のまま近所のドラッグストアへ走りしました。その時に貝殻印の剃刀を購入。意外と冷静なのが、ちゃんと消毒液と包帯まで買っていたのだ。だけれど、初めてのリストカットはとても怖くて、結局私は手首にかすり傷をつけただけで終わった。

この時私は心の中で「自分はなんて勇氣の無い人間なんだ…」と、妙なところで落ちこんでいました。ぐはっ。

それからというものの、自分の理想とするリストカット（救急車で運ばれるような強烈な）をしたい！と、変な負けず嫌い精神を発揮した。もう本当に言いようのない馬鹿です（笑）

私はもう自分で自分をコントロール出来なくなっていました。

毎日毎日、泣きながら剃刀で自分の腕を血まみれにしては、見えない恐怖や現実から逃げ続けました。いや、現実逃避出来ると自分に言い聞かせていたんです。

不思議なのが、腕を切った後は安心して眠れるのです。いわば安眠方法。すこぶる体に悪い安眠法です（笑）

しかし、頻繁に繰り返し返されるリストカットとアームカット。心は自傷行動で救われても、腕には無数の傷跡が当然残りました…。傷跡の上から、更に切ったりしていましたから。

で、ここで問題発生。傷跡が目立つ…。当然彼氏にも私の自傷癖はスグにバレました（そりやそうだ）

最初の頃はとても心配され怒られましたが、彼もいい加減呆れたのでしよう。今では何も言われません。

きつと、私が彼から幾度となく「そんな事は辞める」と言われても、それを拒否し続けて、更には通販で購入した注射針まで使って瀉血をおこなう異様な行動に「コイツに何を言っても無駄だな」と判断したんでしようね。うんうん。

辞めると言われて辞められるなら、そんな簡単な事はありませんよ。辞められない、止められない自傷行動です。むふふ。

私のメンヘラ七つ道具

- - - - -
- - - - -
- - - - -

リスカに限らず、その他の自傷にも使ってる道具やら、宝物をご紹介します。

これから紹介する物は、全部私がいつも鞆に入れて持ち歩いてる物です。みんな引くなよ（笑）

？剃刀。まずはやっぱり剃刀ちゃんですね。これは基本。私は主に貝殻印の剃刀ちゃんを愛用してます。ここの剃刀は自傷ラー様みん

なに人気ありますね。簡単に手に入るし、切れ味がいいからでしょうか。

？ガーゼと包帯と消毒液。これは自傷しちゃった後に使います。意外と消毒をちゃんとしてない人も多いんですが、ちゃんと消毒しないとダメですぜい。包帯は個人的にピンク色の包帯が好きで、ピンク色の包帯を見つけては買いあさってます。個人的には黒色の包帯も出して欲しいですねえ。まあ、見た目としては「真っ白な包帯が血液の赤で染まっていく…」のが一番綺麗ですけどねえ。むふふ。

？リストバンド、ブレスレット。これは凄く便利ですね。手首を切った時に、包帯の上からリストバンドをつけます。元々シンプルなパンクファッションが好きで私にとってはマストなアイテムです。さすがに、二の腕なんかを切っちゃうと、これは役には立ちませんが、手首くらいなら余裕で隠せちゃいますから。よく包帯からあふれ出した血でリストバンドを汚しちゃうので、これもピンクの包帯同様、お気に入りを見つけると即買いつすね。

？サングラスか帽子。これは視線が怖い私には、とっても重要な物なんです。いつもは眼鏡をかけて生活してますけど、人ごみに行かなきゃならない時は眼鏡の変わりにサングラスをします。キャップの帽子なら、多少は人の視線を気にしなくていいですからね。これかなり効果的ですぜ。奥さん（誰だよ）。

？音楽プレイヤー。こいつもサングラスと同じく、外の世界と自分を遮断する為に使います。自分の好きな音楽を聴いてると、なんだか少し安心しますしね。

サングラスかけて、音楽聴いて、下向いて歩くのが一番落ち着きます。「誰も私に近寄るな…」なんてオーラを出しながら歩いてます。

一度、偶然に街で母親とすれ違った時に「あんた何でそんな下向いてあるいてるん？」と指摘されましたが、「いや、ちょっと歩き疲れてさ…あはは」なんて言ってごまかした事を思い出します。

私の両親は、私が自傷している事はなんとなく知っているようですが、私の病気の事までは知りません。差別したり、罵るような事はされないでしょうが、余計な心配をかけたくないもんでね…。バラタラバラで仕方ないです。笑い話として報告します。はい。親が笑ってくれるかはわかりませんがね（苦笑）

変態な娘に育ってすいやせん。これからメンヘラ道を駆け上げります。ぐふっ。

？お薬。これがないと私はさらにダメ人間になっちまいます。

現在処方されているお薬を、いくつものピルケースに入れて持ち歩いています。電車やら街中でパニックになったら飲んでますよお。何故か中には、私には処方されていない薬が入ってるとか、いないとか…。それはお友達からの貢ぎ物とか、違うとか…。永遠の謎。ミステリーなのねん。

？お注射セット。ピルケースの中には注射針と駆血帯の変わりになる紐が。自分の家以外で自傷行動をすることはあまりありませんが、持つてただけで安心出来る、私のお守りでございます。

最初はなかなか血管にヒットしませんでした、ある日針を腕にぶっ刺したら、見事にビューワー！と血管にヒットして私は歓喜の祭りをあげたもんです。うひょひょひょ。それからというもの、私は瀉血の虜になり、とりつかれたように貧血でクラクラするまで瀉血し続けました。

しかし、少しばかり調子に乗りすぎまして、一度本気でバタンツと倒れ皆に心配をかけてしまったので、それからは出血の量をセーブしながら楽しんでます。って、アホな事ばかり書きすぎだな私。でも、私の考えに賛同してくださる方は沢山います。以外に多いんですよ。瀉血愛好家様は。

あ、でも決して真似されませぬように。こんなことをするのは、私みたいな変態ですからねん。ひひひ…ってフォローになってませんね。…いやいや、全てフィクションですがな。フィクション。

自分を傷つける理由

- - - - -
今まで何度も、この事について自分なりに考えてみた。

私の場合は「現実逃避」をしたいって気持ちと、「理想と現実のギャップ」に悩んで自傷行動をしていると思うのです。

こんな状態は嫌じゃ〜！とか、なんで私は普通の事が普通に出来ないんだよ〜！って、マイナスの方向に悩みそが引つ張られると、もう駄目。

隠してある剃刀と注射針を持って、風呂場に駆け込んでますね。

なんで風呂場なんじゃ？と聞かれると、単純に自傷行動をした後の片付けが楽だからです。どんなに血だらけになっても、シャワーで流しちゃえば綺麗サッパリなんですえ。

血の付いたティッシュなんて、家族とか恋人にバレたら何を言われるか…。気づかないうちに、絨毯に血がついてて「お前またやったな」なんて言われるのは鬱陶しいから勘弁です（おい）

その点、風呂場でなら自分がへボしなれば、完璧な証拠隠滅が出来ますからね。ふふふ。

自傷する理由…。これは本当に人それぞれなんですよね。

私の場合は「現実逃避」と「理想と現実のギャップ」に悩んでやっちゃまうと書きましたが、色んな人の話を聞くと「誰かに助けを求めたい」って人や、自傷することによって「相手を精神的に傷つけたい」なんて事もあるようです。あと「自分の存在確認」や「寂しくて…」なんて理由もあったりするんです。

自傷行動っていうのは一般的には剃刀を使って…と思ってる人が多いみたいですが、私みたいに注射針で自己採血しちゃうなんて変人もいます。はい。

他にも、額を壁にガスガス打ちつけてみたり、壁なんかを思いつき

り殴る、爪で思いつきり皮膚をウリヤツ！と引つかく、腕なんかをガブツ！と噛みまくるなんてのも立派な自傷行動なんですね。私よくやってますわあ…（苦笑）

最近は大分、自分の自傷行動をコントロール出来るようになってきたよる気がします。

でもまあ、まだまだ「自傷卒業」までは程遠いつてのが現実です。

精神科

- - - - -
- - - - -
- - - - -

精神科。彼に精神科へ行く事を進められました（苦笑）

彼に精神科を進められた事により、私は始めてココロ系の病気の恐ろしさと、メンタル系ホムペの存在を知ったのです。

私は彼に言われるがまま、初めて精神科なる所へ行ってみました。内心かなりビビりながらも、受付で渡された問診表に出来るだけ詳しく自分の症状を書いてみた。正直にね。

「落ち込みが激しい。人の視線が怖い。リストカットをしている」と。

それをまた受付に提出して、自分の名前が呼ばれるのを待っておりました。待ち時間2分。私は立ち上がって診察室へ。

ちなみに、後で知った事なのですがこの精神科はネット上でかなり評判が悪いと書かれていた事を知りました…（汗）

いざ診察室へ！

緊張しながらも「この可笑しな精神状態を治してもらっじゃー」と意気込んでいた私は、極度の緊張で先生と目も合わせられないのにベラベラと自分の状態を細かく説明しました。

すると先生が一言「じゃあ薬出しますね」と。おいおい…今の話聞いてたんか。ぐあ。私の望んでいたアドバイスのな会話は一切無

しで、いきなりハルシオンやらデパスやらを処方されました。診察終了の先生の最後の言葉は「腕は切らないで下さい」だって…。

「切るなって言われて済むならココには来ないちゅーの！」と思いながらも、適当に相槌をうつて初・精神科は終了したのです。

それかも何度とこの病院には通院しましたが、先生の冷たい態度と視線が気になるんですって言う私の言葉は無視されて、ついに病院通いは辞めてしまいました。今でも思い出すと腹の立つ医者です。

ふがつ。あんな奴が精神科の医者でいいんかいな…と今でも思いませんね。

この時診断された私の病気は「鬱病」と「不眠症」です。自分でも予想はしていた答えだったので、感想としてはヤッパリかあ…ってなもんです。

病院で出された薬はキチンと飲んでいました。イライラしたり落ち込んだらデパス。寝る時にはハルシオンと。デパスに関しての個人的な感想はイマイチ…ですね。まあ最初の頃は数飲めば効きました。ばわ〜んとマツタリした感覚になりましたし。

ちなみにこの頃寝つきが悪いと言う父親に、ハルシオン1錠飲ませてみたら見事に爆睡しちよりました。耐性がついてない人には良い薬だと思います。スコーンと寝れますから。

鬱だった頃の私

始めて精神科に行つて、私へと下された病名。それが鬱病でした。精神科へ行く前に、ネットやら本で鬱病という病気があると知っていた私は、先生に「鬱病ですね」と言わた時に「やっぱりか…」と思っていましたね。

病院に行く前に、ネットで「セルフ鬱病チェック」をやってみた時に「鬱病の可能性があります。すぐに病院へ行くことをオススメします」なんて言われていましたからねえ。

もう本当に、この時の私の精神状態は酷いものでした。

意味も無いのに突然泣き出したり、自傷行動は日に日に悪くなるし、ひたすら自分を責めてばかりいました。

綺麗な花なんかを見ると「花って綺麗だよね」。なのに私の腕はこんなにも汚い。もう嫌」なんて思い突然号泣したり、自分と同世代の女の子の綺麗な腕を見ては「私はもう、あんな綺麗な腕には戻れない。消えちゃいたい」ナドナド物事を全て悪い方へと考えて、家に引きこもって泣きじゃくっていました。今、当時を思い出しても悲惨な状況しか思い出せません。それほど私はヤバかったんでしょうなあ。うんうん。

この頃に瀉血という新しい自傷の方法を考えついたり、首吊りを決行しようとしてたり、彼氏にも泣き喚いて本当にたくさん迷惑をかけてしまいました。

しかし、私の鬱は幸いにも軽いものだったようで、1年とたたないうちに症状はみるみる改善したのです。

神戸へ行く

病院にも通わなくなっただけでしばらくしてから、彼から「一緒に住もう」との申し出がありました。こりゃ行くっきゃねえ！と思った私は親に「神戸へ行きます」と一方的に告げて神戸へGO！私の両親は何の反対もせず、そうですか。うんうん。感じで送り出してくれました。負担が減ったわなんて思われてたりして。ううう。まあ反対されるよりはいいですけどお（汗）

私と彼は神戸で同棲開始。この頃は少し私の精神状態も安定していたみたいでしたが、しばらくするとヤツパリあの癖が出てしまいました。はい、リストカットしちゃったんです。段々と恐怖心も無くなってきた私は、二の腕を紐できつく縛ってから左腕全体を切るようになっていました。二の腕を縛ると浅い傷でもよく血が出るんですよ。この頃には完全に血が見たいってだけでリストカットやら

アームカット、さらに太ももを切ったりするボディーカットまで行っていました。

さらにさらに、通販で注射針を購入した私は二の腕や手の甲、足の甲からの瀉血遊びを始めました…。

これにはさすがに彼も驚き、また私に病院を勧めてきたのです。

思い返せば、この頃が一番自傷行動が酷かったように思います。

自分自身のホムペでも堂々と自傷画像を載せたりしてましたから…。

ゲーマー彼氏と自傷ラー彼女

さて。アホなことばかり書いてる私ですけども、これでも一応彼氏なる人がおります。ただいま彼と、彼の両親と一緒に住んでいます。ちなみにメタボリックな彼氏です。ぐはっ。

で、ここで問題なのが彼がゲーマーなんざんすよ。本当に呆れるくらい。休みの日なんて一日中ゲームしてますからね、この人。私の自傷癖なんかよりも、ゲームに関しては異常なまでに執着して、殺気を漂わせるんです。おぉ、怖い怖い。

でも彼の「病院に行こう」という発言のお陰で、私の精神状態もだいぶ楽になりましたからねえ。感謝せねばバチが当たります。にしても、ゲームもほどほどにして欲しいっす(汗)

私が話しかけても、ゲームしてる時には上の空…。たまに本気でゲームの本体を破壊してやりたくなります。はい。

自分がゲームしてる時は人の話なんて聞きもしやがらねえのに、私が拗ねてお薬達飲んで寝ようとしたら必死に引き止めてきます。そこで私が反撃。

「もう薬飲んだんだから寝かせてよ！一生ゲームしてる！アホ」と叫んで布団に潜り込むと、急に甘えてきやがります。はい。

「ごめんって」とか「怒ってるん？」とか聞いてくるのでシカト

…(おい)

たまに喧嘩になって大騒ぎにもなったりしますが、私の異常なまで

の自傷への愛と、メンタルに関して理解してくれている彼は、ある意味器がデカイな〜と考えさせられますね。

だって普通、彼女とか恋人がメンヘルなんて知ったら引かれたりするじゃないですか。なのに彼は私がココロ系にホムペを作っていると知っても驚きませんでしたし、なおかつ一緒にホムペのタイトルまで考えてくれちゃったり…。うごうご。

私にとって彼は、最強の友達であり、家族であり、ときどき恋人なんです。

私のメンタルが治るのが先が、彼がゲーマーから卒業するのが先か、それは神のみぞ知る…です。（たぶん彼のゲームへの情熱が消える事は無さそうっす。はあ…）

対人恐怖症

- - - - -
- - - - -
- - - - -

神戸で通い始めた病院は精神科では無く、心療内科でした。メンタルクリニックと呼んだりもしますねえ。精神科と対したち違いはありませんが、心療内科と看板を掲げている方が患者にとっては気構えせずに行けるようになっていきます。

私は驚きました。まず、病院自体の雰囲気以前通院していた精神科より断然心地いい！お洒落な観葉植物が置いてあったり、待合室のソファーや壁の色も凄く可愛い。雑誌やらテレビもあるからリラックス出来るし。

病院によってこんなにも差があるのか…と少し考えさせられましたね（笑）

ここでもまた問診表を書いて提出。待ち時間は少し長かったです。が、テレビが観られるお陰で退屈しませんでした。名前を呼ばれてウリヤーと診察室へ。

診察室も凄い…。血圧を測る機械や体重計、それにデカデカと最新

のパソコンが先生の目の前に置かれていました。

緊張しながらも優しいそんなオジサン先生の質問に答えていきました。自傷癖についてはあまり深くは聞かれませんでした。人の視線が怖いんです…と言う、私が書いた問診表を見ながらその事について色々質問されました。勿論、正直に出来るだけありのまま答えました。

すると先生に「対人恐怖症の症状が強いねえ」と、子供に言い聞かせるような優しい口調でアツサリ新しい病名を告げられました。これまたビックリ。

私がポカーンとしていると対人恐怖症の症状について詳しく説明されました。その症状がまさしく長年私が悩まされていた精神状態そのもの。ズバリ言い当てられて、私はただただ頷く事しか出来ませんでした。

お薬も増えて、デパスとハルシオン以外にもジェイゾロフトやらロヒプノールやらと、ありとあらゆる薬を処方されました。特に就寝薬として処方されたレスリンは効果抜群！心の中と、私のブログの中でレスリン君は素晴らしい薬？！としてあがめられました（笑）

診断名・社会恐怖症

私が通院している心療内科で診断書を渡されました。

そこに「主たる精神障害」という欄にデカデカと「社会恐怖症」と書かれていました。

次に「従たる精神状態」の欄に「抑うつ状態・妄想性障害」と…。なにもこんなにデカデカ書かなくても…ってくらいに太字で書いてあります。なんかコレ見ると、ああ～やっぱ私は可笑しいんだ…と考えちゃいますね。そしてちよっぴり落ち込んでみたり。ま、これが現実ですな。仕方ねえ。

で、発病から現在までの病歴と書かれた所に「物心ついた頃から外

出するのが嫌だった。小学校高学年は学校に行きなくなかった。皆で集まったりすると、息がしにくかったり緊張する。中学で強くなった。中卒後はバイトなどしていた。外を歩くと見られていると思いい、しんどくって息がしにくくなる。平成17年にはリストカットをしていたが、H17年3月頃から11月頃まで精神科クリニックに通院し睡眠剤、安定剤と抗うつ剤をもらって症状は軽快してたので平成18年10月頃にはリストカットはなかった。H18年11月頃から彼氏と一緒に暮らしているが、最近再び症状が強くなり当クリニックを初診する」なんて事が書かれています。

これ、私が先生に診察の時に話したまんまや〜ん！（笑）
なんていうか…もっと先生らしい文章と見解を期待してたのにガツカリ。

こんな診断書で3千円以上とるんだから、儲けもんだよなんて思っちゃったり。それに自傷に関して、この先生かなり無関心なんだよねえ。

私が「注射針で自分で採血してます…」と話したら、思いつきり引いてたし。いやいや、自分でも頭可笑しいって事は重々わかって発言してるんですよ。でもちゃんと自分の事は話さないと治らないと思って、勇気出して言ったのにい。うぐえ。

先生ものすごい顔して、無理やりに笑顔作ってましたけど、あんまりにも不自然な笑顔で思わず私が笑いそうになりましたよ。

先生へ、驚かせてごめんなさいです。でも、もう少し自然な笑顔が出来るように頑張りますよう（お前が言うな）

さてさて、一般的にこの社会不安障害（SAD）という病気は、鬱病や他のココロ系の病気と違って「幼少期」に発病する事が多く、そのせいか社会不安障害の症状が明らかに強くでていても「これが私の性格なんだ」とか「自分もずっと頑張ればいいんだ」と思い込みがちなのが難点だと思いますね。う〜ん…。

鬱病は、最近になって、やっと一般的に知られるようになった病気

ですが、社会不安障害はまだまだ知らない方のほうが凄く多いですよ。このままじゃいけない！と私は思うのです。

いつも「なんで鬱関連の本はこんなに沢山あるのに、社会不安障害は全然無いんじゃ〜！」と私の怒りがかつていますよ。けっ。

ココロ系の病気は放っておけば大変な事になるんです。他のココロ系の病気を併発したり、最悪自殺してしまう人も珍しくありません。だからこそ、最初は凄く怖いと思うけどメンタルクリニックへぜひ行って欲しいのですよ。

「一人で頑張って治そうとしないこと」そして「メンタルクリニックへ行く事を恥ずかしがらないこと」です。

私みたいな社会不安障害で、自傷癖もある血液大好き変態人間も、メンタルクリニックへ行ってるんですよ。大丈夫。大丈夫。クリニックの先生は、色んなココロ系の患者さんを診てるんです。

最初は上手く話せないかもしれないって思ったら、自分の症状や悩みを手紙に書いて先生に渡せばいいんです。この方法は結構使えますよ。病院で書く問診表よりも、何倍も貴方や貴女の気持ち伝わります。オススメです。無理に話そうとか、目を合わせなくちゃなんて考えなくていいんです。頷いて「YES」と伝えたり、首を横に振って「NO」の意思表示をすればいいんです。私も最初はこの方法使ってみましたから。

私なんて最近じゃ、先生に「あの薬出してよ〜」なんてワガママを言えるまでに成長しましたから。ひよほほ。

明るく楽しくリストカッター

- - - - -
- - - - -
- - - - -
- - - - -

お薬達を飲んでみよう

今現在、私はメンタルクリニックでジェイゾロフト、ハルシオン、

ロヒプノール、セロクエル、レスリン、デパス、PZC、ランドセン、レンドルミンを処方されとるわけなんです。イマイチ効果がわからない薬も多いんですよえ。

就寝時にだされている睡眠薬は効果バツチりなんです。自傷行動しなくなつた時に飲んでくださいなと処方されたPZCは効きめがよくわかりません。まあ気休めに飲むって感じですね。はい。

基本的にお薬とお酒の相性は良くないし、一緒に飲むと薬が効きすぎてダメらしいんですが、私はよくやっちゃいます。

発泡酒片手にお薬ガボガボ飲んでいたりね。肝臓には負担かけます。にやはは…。

元々お酒に強い方ではないんでスグにヘロンヘロンになります。自暴自棄になつちやつた時には、寝逃げかお酒を飲むのも私には良い気分転換になります。って、こんなこと先生に言ったら怒られそうやわ（苦笑）

薬減らされたら嫌だから内緒にしていますけどね。効かなくても、沢山お薬あるほうが安心するでしょ？薬が無くなると不安でしょうがないんですわい。これじゃ完璧なお薬依存だけども…まあいいじゃないかあゝ（いいのかよ）

いつか上手にお薬達と付き合っていけたらいいなあ。

一応、今のところはちゃんと先生に言われた通り飲んでますよん。たまに勝手に睡眠薬の量増やしちゃうけどね。もふっ。

私の愛するレスリンとハルシオンちゃん。これからも仲良くしてね。

明るく楽しくリストカッター

みんな健康ですか？心と体、どちらも健康第一だな…と最近しみじみと思います。

心はおいといて、体が健康じゃないとリストカットも出来ませんか
らねえ（そこかい）

私も一人のリストカッターとして、自傷をなかなか辞められない変

わりに「自傷を続けるなら、死なない程度にほどほどに健康でいよう」と、少し…いやかなり？矛盾した考えを持ちちよります。自傷してしまつて、かなり出血が多い時には安静にして、水分沢山とつて、鉄剤なんかのサプリメントを飲むようにしてます。

貧血で救急車でピーポーピーポーと運ばれる…なんて状態に少し憧れちゃうところはありますが、現実本当にそんな事になったら周りの人間になんて言われるか…。それに金銭的にも精神的にもみんなに迷惑かけちゃうじゃないですか。

私の中で「自傷も自殺も、迷惑をかけるのは最低限の人数で」なんちゅー事を自分と約束してます。まあ、今のところ自殺する気はないんで大丈夫つす。たぶん…ね。ははは。

でも本当にサプリはいいですよ。食事で栄養とれる時はそれが一番なんです。鬱な時には食事食べる気力なんて無いですからねえ…。

リストカットも健康も、無理せず自分の方法だったり、ペースでやればいいんです。辛い時は無理しない！これ大事。

自分のペースでいいんじゃないか

新しい病院に通いだしてから、私を長年苦しませてきた「人の視線」があまり気にならなくなってきたのです。おお。凄い事だ！

悲しい事があつたらお薬をちゃんと飲んで、自分の気持ちをブログでありのままに吐き出しました。私は文章にして自分の気持ちと向き合うのは素晴らしい事だと思っています。

昔のブログを読んで「ああ…こんな事もあつたなあ」なんて思つたり、「なんでこんな事でクヨクヨしてたんだろ。情けないな」と笑つてみたり。今でも私にとってホームペは自分自身を見直す良い機会になっています。

私のホームペに来て掲示板に励ましの言葉を書いてくれる人も沢山い

ます。彼女達もそれぞれ色々な悩みを抱えて、それでも自分のペースで前向きに生きていこうする子達ばかりです。

メンヘラーに生きる

皆様ご存知の通り、私はメンヘラーでございます。

でもでも、皆様が思っているよりも、以外に普通に生きてます。メンヘラじゃない方よりも、確かに弱い部分はあるかもしれませんが、いや、あります。しかし、私がネットを通じて知り合い、時に、リアルの世界で出会った少女達は驚くほど一生懸命に生きています。そこらの「親の金で適当に大学行って」ブランド物買って貰って「適当に会社に勤めて」最後は結婚すればいいか」なんて考えている女性達よりも、私の目には「メンヘラでも生きる事を真面目に考えて、悩んで、時に時分を傷付けてしまう」彼女達の生き方の方が、何倍もキラキラと輝いている気がするのです。

そりゃ「ココロ系の病気なんて甘えだ！」なんて考えてる方には理解されないでしょうがね。ふんっ。

甘えているというなら、私のこの根性を叩きなおしてみてくださいよ。それで長年悩まされていた病気が治るなら、そんな幸せなことには無いです。

でも現実、親や友達、恋人にも理解されないまま一人ぼっちで戦っている人がいるんです。この瞬間も。

私は「頑張れ」なんてヤバなことは言いません。

ただ「病気に負けないでほしい」んです。

苦しくなったら、お薬飲んで休憩しましょう。

ゆっくりと貴女や貴方のペースで生きましょう。

私は今日も、お薬飲んで自分のペースで呼吸をしていますよ。

考え方や感じ方は人それぞれなんだもん。

人に合わせて、無理に早く歩く必要はないんだよん。

立ち止まって歩けなくなっても、そっと手を差し伸べてくれる人が

いると信じて、最後までゆっくりゆっくり歩いてみよう。
私もそう信じて今日を歩いていくから。

薬に頼ってもいいじゃないか

メンタル系サイトを運営していると、薬に依存してます…って感じが凄くするのだけれど、私の個人的な意見としては薬に頼って楽になれるならそれでいいんじゃないかと思うのです。苦しい時に我慢して余計に辛くなったら大変でしょ？だから、ああ…しんどいなって感じたらお薬のお世話になればいいんです。リストカットもしかり。

無理やりに自分の感情を押さえ込もうとすると、あとで痛い目にあります。私の場合がそうなのだ。我慢の限界に達すると「もう死んでやる〜！」とエラく極端に落ち込んでしまうので、苦しくなったらデパス食って気を紛らわせたり、腕をガスガス殴って気分が落ち着くの待ちます。私にはこれが一番効果的な対処法なんですけどね…。はい。

無理に感情を押さえ込むよりも、ガーツと泣いてスッキリしちゃったほうが良かったりするんですよね。泣く。これはお勧めです。涙が止まった頃には少し気分もマシになってたりするもんですから。最終的にお薬に頼らず、ゆっくりと自分のペースで元気になればそれでいいんです。焦らない事…これって結構大事です。ゆっくり休んで、また少しずつ進めればいいじゃないですか。

私のホムペに来てくれる常連の人達が「薬減ったよ〜良かったよ〜」と嬉しい報告をしてくれると、ほんのりと私の心も温かくなります。自傷しても薬に頼っても、誰かに少し甘えてみてもいいじゃないか。いつかきつと腕に巻かれた包帯も必要無くなる時が来るから。

面倒くさがりも役に立つ？

私は根っからのO型人間でして、細かい事を言われるのが大嫌いなんです。部屋の片付けに関してもそう。バババツと服やら本やらを整理するのは苦痛じゃないんですが、細々した物の片付けをしてると発狂しそうになります（苦笑）

だから「これは必要ない！」と判断した物はガバツと捨ててしまいます。これも意外とストレス発散になるんだよねえ。要らない服をハサミでチヨキチヨキして捨てる…これが案外楽しいんですよ。

昔はネイルアートにハマッてみたりもしたんですが、結局途中で面倒になって辞めてしまいました。観葉植物を買った時もそう。最初は熱心に世話をする癖に、気がついたら枯れてる…なんて事もしばしば。

でもでも、こんな性格が役に立つ事もあるんです。特にメンタルが落ち込んでるような状況で。

元々大雑把な性格だからか、悩み事があってもずっと引きずる事は無いんです。最近では「こんなに悩んでも答えなんて見つからないっての。今日は薬飲んでさっさと寝逃げしよつと」なんて思えるようになったり。まあ、悩みを引きずらない変わりに、凄く些細な事でしょっちゅうグデグデしてたりするんですけどね。あはは…。

片付けなんかは別にしても、メンタル面が落ち込んだ時に大雑把になれるのは良いと思いますねえ。頭では分かっても、人間はどうしても答えの出ない悩みを抱え続けてしまうもんですから。

そんな時に「まあ、いつか」って思える人間になりたいですね。そんな風になれたら心にグルグルと包帯を巻いて生きる人も減るだろうし。勿論、これが出来たら苦労はしないんですけどね…。心が優しく、繊細な人程精神病にかかりやすいそう。私は全然優しくも無いし、繊細な部分なんて全く無い筈なんだけどなあ。可笑しいなあ。まっ、何はともあれ…。

目指せ！メンタル面大雑把人間！（笑）

好きなことを見つけてみる

私の趣味は「自傷行動です」なんて書いてますが、他にもちゃんと人に言える趣味もあります（笑）

最近ではカラオケとか編み物、読書やらパソコンでホムペをリニューールするのにはハマッてますね。パソコンの前に座っちゃうと平気で何時間でも力チ力チやってたりします。もう夢中になっちゃうんですよね。編み物もかなり無表情で無心にコツコツとやっています。「無」になってる瞬間って意外と良いもんです。時間の経過も早い。カラオケなんて喉がつぶれるくらい歌いまくりたい性分なんです、アップテンポな曲やらアニソンなど何でも歌います。好きな事があるっていうのは素晴らしいと思いますねえ。好きな事の一つも無いと、何事にもやる気が出ないっす。

部屋の中で好きなアーティストの音楽を流して、自分も一緒に歌うつてのも私は好きですね。たま〜に「この部屋が盗聴されてたらこの音痴な歌声を誰かに聞かれてたりして…」なんてアホみたいな妄想して勝手に心配したりしてますが…（苦笑）

睡眠にこだわる！

私は昔から枕が無いと寝れないんですよ…。

それも硬くて高い枕じゃないとダメ。今も普通の枕の下にデカいクッションを置いて寝てます。周りの人間には「そんな高い枕アカンよ」と言われますが、こうしないと安眠出来ないんだよ…。ホテルなんか行くといつも困りますね。枕がやわらかくて低いんです。そんな時はバスタオルを畳んで枕の下に敷いて、理想の高さにするのです。

抱き枕も必需品だなあ。抱き枕にもこだわりがあって、自分の身長に合った程よい長さで、さらに少し硬めがナイスです。

私はベットが好きなんです、今の家は狭くてとてもベットなんて置けないので、いつか引越して素敵なベットを購入したいなあ…。

皆も寝具にこだわってみませんか？素敵な物と出会えると意外と安眠出来たりしちゃうんです。

私は真っ暗で何の音も聞こえない夜が大好きです。少しでも明かりが射し込むとダメ。睡眠に関してはかなり神経質だな〜と自分でもよく思います。

今の家は夜中真っ暗なんで最高なんです、問題は彼のイビキ…。ほんとに煩くてかきません。

どうしても気になる時は、彼の足を軽くキック！するとしばらくは静かになりますね。ふふふ。でもすぐにまたガーガー聞こえてきます。うぐう…。

私の安眠の最大の敵は彼氏なのです。何か効果抜群なイビキ防止グッズはないでしょうか？耳栓すると気になって寝れないし…。そういえば、何故か夜中になるとダークな気持ちになっちゃう私。よく「私はなんて駄目人間なんだ。もう生きてるのが嫌だあ」とか「このまま眠るように死にたい」なんて考えちゃう時は大変。朝までモンモンと悩み続けて眠れなかった…なんて事もしばしば。当然睡眠をとってない体はダルダルで、さらに気持ちちが落ち込むんだよねえ。

病院の先生には「朝日を浴びた方がいい」とよく言われますが、鬱状態の時にそんな余裕は無いんですよ。だから、そんな時はなるべく無理しないで、お薬追加して無理やり寝逃げするに限ります。

対人恐怖症を克服するのだ

- - - - -
- - - - -
- - - - -

元々、対人恐怖症という病気は自分の表情やら見た目、他人の視線や、自分の行動なんか人が人に「なんて思われてるんだろう…」と意識しすぎちゃう事から病気になっちゃうんだって。

特に、思春期の時にこの病気にかかっちゃう人がかなり居て、思い起こせば、私も小学生の高学年の時にはこの症状が強く出てました。人の視線が怖いもんだから、学校に行くのが苦痛でしかたなくて、母親にキツく怒られても「学校は嫌なんじゃー」と駄々をこねて、何度も学校をズル休みしたもんです。学校に行きたくないあまり、毎朝、体温計をお湯に付けてみたり、ゴシゴシと布で包んだ体温計を摩擦で暖めて、さも熱があるように小細工&演技したもんです。勿論、母親にあっさりバレて無理やり学校に行かされたもんです。たま〜に、学校に行くフリをして家を出て、公衆電話から母親になりすまして学校に「今日は休ませますう…」と嘘ついて、誰も居ない公園で学校が終わるまで時間をつぶしたりもして、何とか小学生時代はやり過ごしました。今思えば、悪いガキですわい…（汗）中学生になってからは、さらに症状が酷くなって「人ごみは嫌！怖い！」と強く思っちゃって、学校に行く度に吐き気・足が震える、息苦しくなるなんて体の異変までおきちゃいました。

母親もこの頃には「勝手にしなさい」と言って、無理やりに学校へ行かされる事も無くなってハッピーな学生生活をエンジョイしちょりました。

基本、登校拒否児童で、たま〜に学校に行っても保健室で先生とお話したり、宿題してみたりして保健室登校生として、自由気ままにやってました。

それでも症状は一向に良くなりず、神戸に移り住んで通い始めたメンタルクリニックで「対人恐怖症です」と、診断されてから治療が始まりました。

お薬の種類と数も増えて、ジェイゾロフト、ハルシオン、ロヒプノール、セロクエル、レスリン、デパス、PZC、ランドセン、レンドルミンなんかを処方してもらって、社会復帰出来るように自分であみ出した治療方法を開始！

その名も「お薬飲んで、気合で外に出してみよう」大作戦ちゅーもんです（ネーミングセンス無さ過ぎだろ…）

26

「死にたい…」

「消えたい…」

「手首切った…このまま死にたい」

そんな心の声をよく目にする。

私も五十嵐莉依として、小さいながらもメンタルサイトを運営している一人。私自身もこんなセリフをふと書いている事があります。自分なんて必要ない存在だって思う事もあるし、もう死んじやいたい…自分はなんて最低な人間なんだって思う事も少くない。

でもね、生きるという事を諦めないで欲しいんだよ。

長年メンタルサイトをやっていっていると、沢山の人との出会いがある。

中には、私のサイトに来てくれた人と直接メールを交換したりする事もある。

そんな中で、私は何度もメール友達が自殺したと言う事実を、彼女達の両親や親友から聞かされた。

昨日まであんなに明るくて元気だったのに…。どうして相談してくれなかったんだろう…。そんな思いが溢れて、「こんなに悲しい思いをするくらいならホムペなんて辞めてしまおう」何度もそう考えたことがある。だけど、それでも私がまだホムペを通じて自分の気持ちを書き続けるのは、死んでしまった彼女達の分も生きようって決めたから。

どんなに悲しくても、苦しくても死んで終わらせる事はしちゃいけないって感じたから。

残された人間の悲しみは決して消えない。私も自殺してやる！なんて考えるけど、まだここで逃げちゃいけないんだよね。私はどんなに苦しくなっても悲しくなっても、腕がズダズタになっても自分で自分の命を放棄する事はしないよ。

死んでしまった彼女達が言ってくれたんだ。

「莉依、死なないで。一緒に生きようよ。約束だよ」って。

彼女達はもう居ないけど、ちゃんと約束は覚えてるよ。

いつか私が生をまっとうして、そっちに行ったら私を褒めてね。

「莉依、頑張って生き抜いたんだね」って。

最後に

精神病は確かに理解されにくい病気なんだよね。風邪みたいに熱が出たり、咳が出るような目に見えてわかる病気じゃないから。本人にしかその苦しみはわからんのだよ。

でもね、もしも貴方や貴女の傍で心の病気で苦しんでる人がいたら、そつと見守ってあげて欲しいのです。少女達の傷ついた腕と心を優しく包んであげて欲しい。

少女達に本当に必要なのは剃刀でも、傷を隠すための包帯でもないんだよ。メンタルサイトで見せる彼女達の本当の心の声を聞いてあげて欲しい。

そして今、絶望と虚無感で苦しくなってしまうっている皆、一人だけで頑張ろうとしないでもいいんだと思うよん。苦しい時は無理せず薬飲んでいいんだよ。甘える事は悪い事じゃないんす。いっぱい甘えても、いつかその恩返しが出来ればいいんじゃないかな。私はそう思います。

理解の無い親、薬だけ処方すればいいと思ってる医者、彼氏、旦那、彼女、奥さん、友達なんかの親しい人達からの無神経な言葉。本当に傷つきますよねえ。

「なんでそんな事言うの？ヒドイよ」と言えればどんなに楽か…。

誰にも理解されない辛さや悔しさ、孤独に襲われた時、そつとメンタルサイトを巡ってみる事を私はお勧めします。

「辛いのは自分だけじゃない。一人ぼっちだと感じてるのは自分だけじゃないんだ」って思えたりする事もあるんだよ。これが結構、良い気分転換になったり、励まされたりするんだよね。私もそんな一人なのですよ。うんうん。

そして、今、自分も「心の病気かも？」なんて少しでも思った方、

気軽に近所のメンタルクリニックへ行ってみよう。心療内科だったり、大学病院みたいな大きな病院なら、あまり人目も気にならないしね。イメージと違って、案外「なんだ、こんなもんか」。緊張する必要なんて無かったな」と思えたりするもんです。

私は今でも、やっぱり普通の人（たまに普通って何だろう？と考えるなあ）よりも凄く不安感や恐怖感に襲われるので、お薬飲んで、少し休憩して、また自分のペースで生きる……ってな感じで毎日を過ごしています。

焦るとろくな事ないねんなあ……と色々痛い目にあってやつとこさわかりました。うんうん。

私はメンタルな病気になった事も、腕に残っている沢山の傷跡も、今では良い経験だったな」と今では心からそう思えます。

まだまだ完治って所までは程遠いけれど、病気になって、ホムペを作って、色んな苦悩を抱えた少女達と出会えて、いろんな事を学ばせてくれた事に感謝感謝。

包帯で苦しみや悲しみ、消えない傷跡を隠したっていいじゃないか。包帯で隠した少女達は、今日も毎日を懸命に生きている。

そんな姿をネットを通して見ると、私も励まされるんです。

みんなの心にグルグル巻かれた包帯が、少しづつでもとれますように。

ありがとう。

でわでわ。

PDF小説ネット発足にあたって

PDF小説ネット（現、タテ書き小説ネット）は2007年、ルビ対応の縦書き小説をインターネット上で配布するという目的の基、小説家になろうの子サイトとして誕生しました。ケータイ小説が流行し、最近では横書きの書籍も誕生しており、既存書籍の電子出版など一部を除きインターネット関連「横書き」という考えが定着しようとしています。そんな中、誰もが簡単にPDF形式の小説を作成、公開できるようにしたのがこのPDF小説ネットです。インターネット発の縦書き小説を思う存分、たんのう堪能してください。

この小説の詳細については以下のURLをご覧ください。
<http://ncode.syosetu.com/n9502e/>

問題少女

2010年10月16日09時13分発行