

---

# メンヘラですが...何か？

中洲夜來屯

---

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】

メンヘラですが…何か？

### 【Nコード】

N6297Y

### 【作者名】

中洲夜來屯

### 【あらすじ】

メンヘラです。

正しく表記するなら「精神病患者」とするべきですが、何しろこういう性格なもので。

なので自分の事をあえて「メンヘラ」と断言します！そんな人間のたわごとです。

## 生きててごめんなさい

初っ端からこのタイトルですか・・・。

その通りです。ごめんなさい。

通院、投薬、入院と経験してきて未だに完治はしていませんが、初めまして。

リアルメンヘラです。

うちを産んで、育ててくれた両親、うちはこんな人間に育ちました。冗談だったのだろうけど、

「お前を産ますか堕ろすか迷った」

その言葉は今でも忘れていません。産まれてこなければ良かった、そう思った時期もありました。

でも生きてます。

躁鬱繰り返し返し、ODもたまにするけど生きてます。

外に出るのが怖い時があります。

診察に、薬を飲むのに、寝るのに怖い時があります。

でも、今はまだ死ねません。

この世に一人でもうちが死んだら哀しむ存在が居るから。

前置きが長くなりましたが、こんなうちが連々と闘病生活についてつぶやいていこうと思っています。

ちなみに診断では「うつ病」。でも実際は人格障害、適応障害、躁鬱、不眠症と合併しています。

こんなうちでも生きて、働いて、こつやってネット出来るのだから希望は捨てていません。

頑張ってるんじゃないよ。

うちが今出来る事。それをやっているだけ。

メンヘラのたわごとだと思ってたわい。それでまじっかは、生きています。

## リストカット

記憶にあるのは小学生高学年の時。

うちが初めてリストカットをしたのは、その年頃だった。別に本気で死にたかったからじゃない、と思う。いや、少しは死にたい気持ちがあったのかも。

カッターを腕に押し当て、肉を裂く感触、開いた傷口から流れてくる血を見て、

「ああ、生きているんだな」

と、生を感じたから、嫌な事があるといつもそうしていた。

だから今でも傷口が両腕に残っている。

でもカミソリで切るのは嫌いだった。使うのはカッターか、工作用ナイフ。

この頃から病んでたんだな。

生きている実感を味わいたいから、自分を傷つける。

他に発散方法がなかったから、自分に当たる。

矛盾しているようでしていない？

現役精神科医さん、もしくはそのタマゴ達。この心理を説明できる？

今はリストカットはしていないけどね。実生活がそれなりに充実しているからかな？

でもうちはそれでもまだ軽い方だと思う。もっと生々しい傷跡が残っている人の腕を生で見た事あるから。

自己判断でボーダー（境界例人格障害）と決めつけてはいけないのは知ってる。

だからこそ通院して先生に話をするのだが、そう判断は下されない。実際問題として人格障害を扱う先生は全体的には少ないんだって。うかつに判断できないからだろうね。

じゃあ誰から教わったのでもなく子供時代からこの行為を繰り返すのは何故？  
知らない。

タワーと同じで一度刻み込まれた後を消すのは難しい。  
遊び感覚でやるのは止めてね。  
うちみたいになったら駄目だよ。

## 謎のめまい

めまいというかフラフラするとか。  
大人しく座っているだけなのに、常時揺れてる、フラフラする。  
そんな現象がたまに起きる。

昨日もそうだった。

道を歩くのもしんどくて、参った。

薬は飲んでるから離脱症状ではないと思うが、副作用？

初めての経験じゃないからそんな時は、

「あ、まただ」

と思うだけだけ。

もっとひどい時は文字すらまともに書けない。

手が震えて横棒一つでも字が波打っている。

パソコンはキーを押すだけだから問題ないけどね、手書きの時そういう状態に陥ると困る。

今日は安定しているかな？

そうでもないか。今日書いたスケジュールの文字がw

メンヘラだけど、普通の人からはそう見えないみたいで、道を聞かれる事がある。

今月だけで2〜3回。

何だろう？話しかけやすく見られるのか？

他人と接する時、一人の時、確実に人格が違うのに。

孤独が好き。

結婚は諦めてる。

そもそもこんなんじゃない絶対無理だしww

でも、結婚して家庭を持つてる人もいっぱい知ってるから、希望は捨てちゃダメだよ。

うちはどうなってもいいけどね。

そろそろ寝ないとヤバイかな？

薬飲んで寝ます。

薬についてはまた今度。



## 薬との付き合い方

うちは現在毎食後、症状変化時対応の頓服（これは状態によって出される薬が変わる）、睡眠導入剤と、毎回出される。

うちの主治医はなるべく多くの薬は投薬させない主義みたい。油断すると減らされるw

ホントはその方がいいんだけどね。

でも今の状態だとこれ以上減らされたら困る。

で、今日は休み、という事もあって、昨晚は入眠前の薬を増やして就寝。

・・・これ、絶対にマネしちゃダメだからね。

長年薬と付き合っていると、どんなタイミングでどの薬をどれだけ飲んだらいいか、分かってしまう。

睡眠導入剤の1つにベゲA（ベゲタミンにはAとBの2種類あって、Aの方がBより効果は強い）が処方されてるけど、それを倍量飲んだ。

おかげで今日は半日寝てた。

でも、これを貯めて大量飲んだとしても、死ねません。

せいぜい病院で強制胃洗浄されるのがオチ。

死ぬより苦しむだけ。

だから、薬の違法入手（購入や人から貰う、など）は絶対にしないで。

あと、勝手に薬を飲み物に混ぜ他人に飲ます行為。

・・・うちはされた事あるけどw w

まあ、これは自業自得だから。

こつしてだらだらとつぶやいている意図ってなんだろう？  
記録として残したいからなのかも。  
うちみたいな人間でも生きていけると証明したいからかも。

しかし、子供時代は「寝付きがいい」と言われていたうちが今は薬  
に頼らなきゃならないなんて。  
笑える。

## 躁鬱疑惑

うちは明確に『躁鬱病』と診断されたんじゃないけど、可能性はある、と思ってる。

こういう自己判断が危険なのは分かってるけどさ。

精神状態が の時は寝るのも嫌で、30時間以上起きっぱなし。

精神状態が の時は人に会うのも嫌で、引き籠って何も出来ない。

診察時はほぼ 状態なので、『鬱』と診断されているのかな。

他にもある。 だとも何でも出来る気がして仕事以外もバリバリやっちゃうし、テンションが高い。

外に出まくりだし。

そんな時、数度幻聴に悩まされた事も。

頭の中で大音量の知らない歌が流れたり、大声が同時に聞こえたり。妄想もたまに酷くなる。

薬飲まずに寝ようと無茶して寝ようとしたが勿論眠れず、もしかしたら今寝たら二度と目覚めないかも……。

そうだ、死ぬ前に家族宛に手紙を書いておかなきゃ、カードはこれで、印鑑は何処にしまってあって、そうそう、今までの感謝の気持ちも書き忘れずに、それから……。

延々と考えてから、ハッと気づいて薬投入。

数時間後ちゃんと起きましたw

もう一つ例を上げると、やはり同じ状態で寝ようとしたら（いや、この時は眠剤入れてたかな？）なかなか眠れず、この状況でもし強

盗が押し入ったらずうちが困になって家族を優先で逃し、木刀があるからそれを武器に応戦、相手の持つてる刃物を叩き落とし攻撃。そして殺さない程度に痛みつけて。  
あ、拳銃持っていた。撃たれたらさすがに死ぬかな？

・・・ここまで考えて眠剤再投入。

統矢の可能性もあるかな？

面白いでしょ？メンヘラ全員がこういう人だと決めつけは困るけど、うちの場合はこう。

今日は休みなのに、早起きしちゃったw

後で買い物行かなきゃ。しんどいな・・・。

多分・・・そう(躁)

今日は薬飲んでない。  
でもテンション高い。  
このまま寝たくない。

久しぶりに一番大切な友と会った。

この人はうちの為に、傷ついてボロボロになって、どうしようもなく精神科に行こう、と決意したうちの為に病院を調べてくれて、予約を入れてくれて、仕事を休んでまで初診に付き添ってくれた人。お世話になりっぱなしで何の恩返しもしてないうちに、「そんな事気にしなくていいよ」と言ってくれた。  
そう、再会。

ランチに行つて、カラオケに行つて、互いの近況を話し合い凄く楽しい一日。

しかし、こんなに近くにいたのに、違う方向へと行っている反面、『ライオン』をデュエット出来たり、大槻ケンヂで盛り上がりたり、共通点あつて笑つたww  
薬無しでこんなに笑つたのは久しぶり。

だからこの今の気分を壊したくない。

このまま起きてても大丈夫な気分。

・・・でもこれって危険信号だと分かつてる。  
それでもいい？

ダメだろ。

やっぱ寝たくない。

困つたな。

上げる薬はあるけど、下げる薬は無いや。

ワイパックスはお呼びじゃない。  
デパス？もつと違うしあれはラムネだ。

あー！探しても上げる薬ばかり！！

はははww

もう笑うしかないwww

そんな一日だった。

## たどり着いた歌

時間・6:48

結局寝てませんw

友との会話の中に出てきたキーワードを頼りにニコ動見ていたら、たどり着いたのが『ムック』の『断絶』で歌。  
今リピート中。

あ、目覚まし時計が鳴ったw

家族が起きる時間だ。

寝てないのバレるとまた説教食らうなw

隠して出勤せねばww

時間・6:52

何故『断絶』に行き着いたかと言うと、「死にたくなるBGM」から。

うちみたいな希死念慮の強いタイプは、逆に冷静に聞けるんだけど、また違ったタイプ……。

表現が難しいな。

影響受けやすいタイプは聞かない方がいい。

なら書くなつて？

いや、この中には『断絶』は含まれてないんだ。

だからこの歌聞いただけならYouTubeで。

時間・7:02

家族におはようと挨拶。

朝食は・・・チョコだけでいいか。

昨日食べ過ぎたから。

一応体型は気にしてるからww

時間・7:08

家族と会話で一時中断。

足の指が吊っているw

この痛みが面白くて、治す方法知ってるけど、あえてそのままwww  
家出るまでに治ったらいいか。

この前「30時間以上起きてても」て書いたけど、あれってまだ  
普通。全然大丈夫。(うちの場合はね)

3日以上だと確実にヤバいから。

その時はさすがに眠剤キツめに入れるから。

時間・7:16

タイムリミット。

そろそろ準備しよう。

行ってきます。



## 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、小説家になる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に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、堪能たんのうしてください。

---

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/n6297y/>

---

メンヘラですが...何か？

2011年11月28日07時45分発行