

## やっと見つけた葛藤から抜け出すヒント

### 【あらまし】

小さい頃に両親が離婚していた。保育園の時、そのことが原因で、いじめにあう。家族に言うとは悲しむだろうと我慢していたが、耐えられなくなり母親に打ち明けた。その母親から言われた一言で筆者は苦境を切り抜ける。小学校のころは優等生であったが、中学生になるとニキビに劣等感を持ち挫折する。

そして、高校二年の時、突然「自律神経失調症」に見舞われ、大学生になった今も、その病気と付き合っている。病気という現実を受け入れ、自分を見つめ直し葛藤から抜け出すヒントを見つけるまでの、ゆれ動く心を綴る。

### ●小見出し

私の生い立ち  
目からウロコの母の一言  
小学校では優等生に  
ニキビを馬鹿にされ自信をなくす  
中学のやる気のない先生に失望  
心機一転、放送部で開花  
高二の時突然めまいがして  
ライフストーリーを書いているうちに

今回、私は自分のライフストーリーを書いているうちに、過去の自分に勇気づけられるという、不思議で、とても貴重な体験ができた。二十年の人生の中で、大きな自己変革ができたとは思えないが、「葛藤」の中を生きる私の自己変革を試みようとした感情の揺れを、少しでもここに表すことができたらいいなと思う。

## 私の生い立ち

私の家族は、母、祖母、私の三人家族だ。私が一歳になる前に両親は離婚していたため、物心がついた時にはすでに父親と呼べる存在はいなかった。母が仕事に出て働き、祖母が家において家事をし、私が帰宅するのを待っているという生活スタイルは、二十年経った今でも変わっていない。私は小さい頃からこの役割分担に何の疑問も持たず、ごく自然な流れで生活していくことができた。

それは私が、「なぜうちにはお父さんがいないの?」、「どうして〇〇ちゃんのおうちとは違うの?」といった定番の疑問にぶつかる前に、母と祖母は私を子ども扱いせず、何でも事細かに話してくれたからである。

保育園の年少クラスの頃には「離婚」の意味から両親の離婚の経緯まで、子どもなりに全て理解していたように思う。働き者で寛大な心をもつ優しい母と、毎日美味しいご飯を作ってくれ、時には厳しいけれど私を甘やかしてくれる祖母。二人の愛情を一身に受けて育ったので、ほかの家庭を見て、「羨ましい」、「私もお父さんがほしい」と思ったことは、子どもの頃から本当にただの一度もなかった。

## 目からウロコの母の一言

毎日明るく元気いっぱい保育園へ通っていた私だが、年中クラスの時に急にいじめに遭った。同じクラスで仲良くしていた友達の中のある二人の子から、いきなり、「こっちは来な

いで」、「一緒に遊びたくない」と言われたのだ。今までこんな風に言われたことのなかった私はわけがわからず、冷たい言葉を投げつけて逃げ去って行く二人と遊ぼうとめげずに追いかけた。しかし、私を全く相手にしてくれなくなった。そのいじめは段々とエスカレートしていき、ある日、忘れられない事件が起きた。

私は教室のゴミ箱に突き入れるような形で頭をつかまれ、二人に髪の毛を引っ張られてグチャグチャにされ、髪を結んでいたゴムや、胸に着けていた名札を取られ、ゴミ箱に投げ捨てられたのだ。人生で初めて「屈辱」を味わった瞬間だった。悲しくて悔しくて、私は泣きながら大きな声で「やめて!」と何度も叫んでいた。

すると、汚いゴミ箱の前で頭を押さえつけられ、逆さまになった私の涙でゆがんだ視界の端に、違うクラスの先生の姿が見えた。先生は確かにこっちを見ていた。「これで先生が助けてくれる!」と思った私は、声をさらに大きくして助けを求めた。しかし、先生は何も言わず、見なかったことにしてフイツと通り過ぎてしまったのだ。この時の果てのない絶望感を、私は今でも昨日のこのように鮮明に思い出せる。「私はここに存在すらしていないのではないか」、「この苦しみから私を救い出してくれる人は誰もいないのではないか」という得体の知れない恐怖が一気に押し寄せた。二人が私の反応に飽きて頭を離してくれるまで、私はただただ泣くことしかできなかった。

この事件後、私は保育園に行くことが毎日嫌でたまらなくなつた。何でも話していた母や祖母にも、「私がいじめられてるなんて知ったら、悲しむだろうな…」と思ひ、このことだけはどうしても言えなかつた。どれくらいの間黙つていたのかは分からない。しかし、私の様子がおかしいと気付いた母が、「何かあつたなら話さない」と優しく聞いてくれた。

私はついに我慢できなくなつて、何かあつたのかを泣きながら話した。すると母は、

「典子ちゃんはほかに友達がいるんだから、その子たちと遊べばいいじゃない。あなたをいじめる子たちに、わざわざ遊んでもらう必要はないでしょう？」

と言つた。この言葉は、当時の私には衝撃だつた。そうだ、どうして気付かなかつたんだろう。私は目の前で世界が大きく広がつたように感じた。そして母は、

「いじめる子に、そのまま典子ちゃんの言葉で言つてやったらいいのよー」

と応援してくれた。母の言葉に勇気づけられた私は、翌日、私をいじめる二人に向かつて強くこう言つた。

「私はほかの子と遊ぶから、もうYちゃんとEちゃんに遊んでもらう必要ない！」

私の言葉に驚いた二人は、それからというものの、私をいじめることはなくなつた。私は母に自分が成し遂げたことを報告し、母と二人で喜んだ。

私はこの経験で大きな自信を得ることができた。先生が

いじめを見て見ぬふりをしたことは許せなかつたが、「大人の中には、ああやって助けてくれない人もいる」と、一種の諦めのような、子供らしからぬ解釈をして心の中に留めておくことにした。残りの保育園生活は友達と楽しく過ごし、卒園する頃には私をいじめていた子ともすっかり仲良くなつていた。

### 小学校では優等生に

いじめを乗り越えた自信を胸に小学校に入学した私は、ますます明るく元気な少女に成長していった。勉強ができ、特に漢字テストでは毎回百点を取つていた。運動はあまり得意ではなかつたが、走るのは速く、運動会ではリレーの選手に選ばれた。男女問わずたくさんの友達ができ、毎日学校へ行くのが楽しかつた。絵を描くことが好きで、家ではいつもノートに自分の考えたファッションのイラストを描きとめていた。一冊作り上げたファッション・ノートを見ながら、将来はファッション・デザイナーになりたいという夢をもつた。

しかし、家庭科の授業で私は裁縫が苦手だということがわかると、すぐにこの夢を断念した。ほかにもいくつか「〇〇になりたい」という夢をもつたが、そのたびにすぐ自分にはなれない、収入が少ないなどと悟り、あれこれ考え直した。現実主義で妙に諦めの早い子どもだつた。

高学年になると、家族や友達の薦めもあつて毎年学級委員に立候補した。どちらかという人前で喋るのは苦手で、

目立ちたがりというわけではなかったが、先生や皆の意見を聞いて物事を進め、クラスをひとつにまとめていくことに大きなやりがいを感じていた。私は気が付くと「優等生」と呼ばれるようになっていた。テストや行事のたびに周囲の人々の期待をひしひしと感じていたが、プレッシャーに感じることとはなかった。反対に、目立つ活躍をすると、家族や周りの大人が喜び私を褒めてくれるので、なによりもそれが嬉しかった。このような活躍が認められ、六年生の時には愛知県から「優良児童」として表彰された。この賞は小学校生活の集大成のようでとても誇らしく思った。

### ニキビを馬鹿にされ自信をなくす

順風満帆の小学校生活を送っているようにみえた私だが、小学五年生頃から大きな悩みを抱えるようになった。それは、顔にでき始めた「ニキビ」である。思春期になると誰にでもできるものだが、私は成長が早かったのか、まだ周りの友達がつるつるの肌をしている頃にたくさんニキビが増え始めたので、とても気にしていた。

ある日、同じクラスの男子生徒とちよつとした痴話喧嘩になった。私は男子生徒の言い分が間違っていると思い反論すると、その子は怒ってこんな事を言った。

「なんだよ！ お前なんかニキビだらけのくせに……！」

彼は、私の意見があまりにも的を射ていて反論する余地がなくなつたため、問題に関係ないことを持ち出してでも

私をなんとか黙らせたかっただと思う。だからこのような発言をしてしまったのだろう。そう頭では分かっていたが、当時一番気にしていた「ニキビ」のことで馬鹿にされたのは、本当にショックだった。この日から私はさらに自分の顔にできる「ニキビ」を恨めしく思い、また、容姿のことで他人から酷（ひどい）言葉を浴びせられるのは初めてだったので、自分の容姿を否定されたような気になり、自信がなくなつてしまったのだ。

小学生の間は自分を奮い立たせてなんとか頑張っていたが、人前に出ると「ニキビ女」、ブスだと思われてるんじゃないか、はたまた「こんな顔で人前に立つたらいじめられるかもしれない」とまで考え疑心暗鬼になり、中学校では「なるべく目立たずに過ごそう」と密かに決意していた。

### 中学のやる気のない先生に失望

中学に入学した私は、常に人前に立つことを恐れていた。以前学級委員をやっていたなんて信じられないほど、自分から発言することもできなくなり、周りの流れに身を任せることに徹していた。それなりに友達もでき、穏やかに生活していたが、小学生の頃のように「学校生活が楽しい」と強く感じることはなくなった。あつという間に三年生になり受験する高校を決める時になって、「優等生」で目立っていた小学生からの変貌に落胆した。

しかし、小学生の頃の栄光が忘れられない私は、「あまり

偏差値の悪い高校には行けない」と必死に勉強を始めた。夏休みには、母がつけてくれた家庭教師に毎日何時間もしごかれ、厳しい言葉で怒鳴られても泣きながら勉強した。母も祖母も私にプレッシャーをかけまいと、「行きたい高校は自分で決めればいいから」と優しく見守ってくれていたが、私は「家族の喜ぶ顔がみたい」という思いでいっぱいだった。そのため「ある程度有名な高校にさえ入れればいい」という気持ちだったので、結局、最後の最後までどの高校が第一志望なのか、自分でもはつきりしないまま受験を迎えた。

受験した私立も公立も合格。その中で一番偏差値の高かった、A高校に入学することになった。

高校受験を乗り越えて思ったことは、「どんなに勉強してテストの点数を上げて、通知表の成績は変わらない」ということだった。中学の先生は目立っている子や、偏差値の高い高校を目指している子ばかりに良い成績をつけていた。三年生の時の担任の先生は、「みんなのことをよく見ていますよ」と、生徒を理解しているフリをしていたので、余計に腹が立った。先生は私のことなんか何も見ていなかったし、中学時代を振り返ってみても、あの中学校はやる気のない先生ばかりだった。ここでも保育園の先生に感じた「大人の嫌な面」を見た。

### 心機一転、放送部で開花

A高校に入学した私は、心機一転、また人前に立つこと

を何か始めようという気になった。相変わらず容姿のことは気になっていたが、女子校ということもあって、「あの時みたいに酷く言われることはないだろう」と思っていた。一年生ではクラスの学級委員に立候補して、文化祭などの行事をサポートした。しかし、一緒に委員になった子がとてもやり手で、その子のやり方に圧倒され、私は何かにつけて補佐のような役割しかできなかった。小学生の時のように人をまとめる立場になつたものの、あの頃にできていたことが素直にできなくなっている自分に気付き、不甲斐なさで落ち込むこともたくさんあった。

そんな時、家族はもろろんのこと、高校で新しくできた友達や担任の先生が声を掛けて励ましてくれた。特に先生に言われた、「なにも〇〇と同じようにやらなくてもいい。お前はお前らしくクラスをまとめたらいんだ」という言葉が印象的だった。中学の先生とは違ってちゃんと私を見てくれる人がいるのだ。そう思い、とても感動した。

高校に入つてすぐ、私は人前に立つことに積極的になろうと、放送部に入った。顧問の先生にアナウンスの才能を見出され、熱心に指導していただき、一年生の終わりには、アナウンス・コンクールで新人賞を受賞することができた。また、放送部に入ったことで素敵な友達がたくさんでき、皆でラジオドラマの制作などをして有意義な学校生活を過ごしていた。

## 高二の時突然めまいがして

文化祭も終わり、楽しい高校生活を送っていた二年生の秋、自宅にいる時に突然めまいがして倒れてしまった。最初はたいしたことじゃないと思っていたが、それからというもの、何度もめまいに襲われるようになった。そして、朝になると身体がだるくて起きられないことが多くなった。病院で診てもらおうと、血圧が異常に低く、脈拍が異常に多いことが分かり、「自律神経失調症」という病名がついた。

「これはすぐに治る病気じゃないから、ゆっくり気長にね」と言われた時には、突然の診断にただ驚くばかりだった。三年生になるとさらに病状が悪くなり、朝から昼にかけて身体が動かなくなつて学校を休みがちになった。何度も病院に行き、何か違う病気なのではないかといろんな検査を受けた。しかし、結果はこの病気と付き合っていかなければならないのだということだった。

学校に行きたくても行けない辛さを、朝が来るたびに感じていた。思い通りに身体が動かず、自分がダメ人間のようない気がしてベッドで毎朝泣いていた。

家の中で暗く閉じ籠っている私を応援してくれたのは、祖母だった。祖母も若い頃は身体が弱くて辛い思いを経験したことや、もつと明るく気楽に生きる方法など、ありとあらゆることを話してくれた。

また、私が好きな歌手のDVDを「一緒に観よう」と言つて、曲に合わせながら歌ったり踊ったりと、私を元気づける

ために様々な手を尽くしてくれた。祖母の優しさに触れ、私は「このままふてくされてはいけけない」と思い、早く病気を治すことを考えようと思いついた。そして、大学に進学するため、成績だけはキープしようと、家でできるだけの勉強をするようになった。

しかし、なかなか病気はよくならず、三年生の十一月ごろ、母が担任の先生に呼び出された。このままだと出席日数が足りないの、卒業できなくなるかもしれないという。

母は勤務先に頼み込んで毎日昼からの出社に変えてもらった。身体が思うように動かない私を、学校まで車で送っていくためだ。

三年生の冬から卒業まで、毎日が闘いだだった。学校まで送ってもらっても気分が悪くて授業に出られず、一日中保健室で寝かせてもらったり、早退させてもらったりすることがしばしばあった。担任の先生が作ってくれる出席日数の表とにらめっこしながら、「なんとか普通に卒業できるように」とただそれだけを祈って毎日過ごしていた。そして、時間に厳しい体育の補講をすべて終え、卒業できることが決まった時には、涙が溢れて止まらなかった。病気に負けそうになっていた私を支えてくれた母・祖母・担任の先生には感謝の気持ちでいっぱいだった。

## ライフヒストリーを書いているうちに

大学に入学した私は、高校生の時より良くなったとはい

え、今でも病気と付き合いながら生活している。現実的で諦めが早いことで、「将来になりたい自分」に夢を見ることができず、自暴自棄になることもしばしばある。容姿のコンプレックスも根強く残っており、人前で話すことも苦手だ。まだ、私の中の何かが大きく変わったとは言えないかもしれない。

しかし、幼少時代から現在の私を見つめ直したことで、その時その時の困難を私は乗り越えるだけの力はあるのだということを知ることができた。これは少し自信につながった。大好きな先生が亡くなったことや、人間関係、自分の将来など、最近落ち込むことが多かった私にとって、今この機会に自分を見つめ直せたことは大きな意味があったのだと思う。「諦めている自分」と「諦められない自分」、「認められない自分」と「認められたい自分」というように、複雑な感情の間で行き来している私を客観視し、心の解明ができたことは「葛藤」から抜け出すヒントになった。これからも家族や友達、私をとりまいてくれる様々な人・もの・出来事に感謝しながら生きていきたい。