

## ハルカ第2章 —オーラ奪回作戦—

### 【あらまし】

筆者、西山遥花(二十一歳)は自分が生きるために、また生きていくと実感するために、食べることを拒んだ。輝きを取り戻したいという一心で、時に、自分を切りつけた。これに対して、「うつ病予備軍」、「摂食障害」、「パニック障害」、「不眠症」、そして、「不安障害」という病名がつけられた。

病名を持つことは、社会から自分の身を守ることだった。自分を取り戻し、社会の中で飛躍するために、自分と真正面から向き合い、生き抜いた彼女の1年間。「生きていく意味が分からない」と、生と死の間をさまよう日々の中で、彼女が求めた小さな欲、生きる希望となった希望は何だったのか。

### ●小見出し

地下鉄に乗りたい

病名が欲しい

薬さん

もっと輝きたい

純な体でいたい

友達に会いたい

コントロールしたい

生きていく実感がほしい

落ち着きがほしい

アメリカに行きたい

地下鉄に乗りたい

## 地下鉄に乗りたい

平成二十一年四月下旬から六月中旬にかけて、毎日1、2時間ほどの浅い睡眠しか摂れていないことに頭を悩ませていた。寝ていてもすぐにパツと目を覚ます。夢なのか現実なのか分からない。「今私は寝ているのかな、起きているのかな？」と寝ている姿や、何かに苦しんでいる姿を、まるで別の場所にいる格上の自分が、見ているような睡眠だった。朝は寝不足で頭痛がひどい。頭の中に誰かが住んでいて、内側から木槌のようなもので常に叩かれているようだった。日中は偏頭痛に悩まされていた。毎日気だるい状態が2週間以上続き、市販の栄養ドリンク剤を、多い時で1日3本飲み、体力をごまかしながら過ごしていた。

## 病名がほしい

七月、私は初めてK病院の精神科を受診した。当時の私は、両親に精神科を受診したいと言いつけず、一人で病院へと向かった。診察時間は約15分。「あなたの職業は？」、「あなたの家庭環境は？」、「大学はどちら？ 今までの学歴を教えてください」と、個人的な事柄についての質問をたくさん受けた。その時の診断結果は、「うつ病予備軍」。医師からは、「悩み事としては、少しあなたの心にダメージがきているようですが、うつ病とまではいかないでしょう。次回の診察の予約だけで、ここでしていきますか？ でも今度は、こんなにあなたに時間かけられないからね」と言われた。

その言葉は、病院にすぐる思いで来た私に対して、やや冷たいように感じられた。「うつ病予備軍って何？」と思った。私は自分でも理解できないこの体に病名が欲しかった。最後の「次はこんなに時間をかけることはできない」という言葉に深くショックを受け、処方された2週

間分の精神安定剤をもらい、通院することを辞めた。

その日から、次の病院探しが始まった。次は総合病院ではなく、カウセリングなども行っている診療内科に絞った。私が電話をした病院の数は3軒。この時すでに、「電車に乗ることが恐い、息苦しくなる」と感じており、自転車を通える範囲の病院に限定した。しかし、どこもとても患者が多く、初診で2週間から1か月待ちという診療内科ばかりだった。そこで私は、2週間後の初診予約を自宅から一番近い病院で済ませたのだった。

K病院で処方された薬を服用してからも、不眠は続いた。今まで眠気すら感じなかったが、薬を服用するようになってからは、多少眠気は感じるが、眠れない、と言った感じで、ますます体がしんどくなっていった。また、真つ暗で、静寂な部屋で寝ていると、今置かれている状況に情けなさを強く感じ、執拗に自分自身を責め立てていた。私はなんて情けないんだろう。親に迷惑をかけ、心が空っぽな自分に怒りしか湧いてこなかった。

八月、私は「不安障害」と診断された。ようやく病名を持つことができ、少し安堵した。この日から精神安定剤と併用して、2種類の睡眠導入剤を服用するようになった。その後、睡眠は4時間ほどに増えて、眠気や睡眠障害による頭痛は以前より緩和されつつあった。

しばらくすると、その薬では眠ることができなくなっていた。毎日のように日中過度に感じる不安から、気分がますます落ち込み、誰とも会わず、体をあまり動かしていなかったこともあつてか、再度浅い眠りに引き戻される状態が続いており、より長く眠れる薬へと変更していった。この時の睡眠導入剤は3錠。それでも体が慣れてくるのか、眠れない夜が続き、次第に薬の種類も、長く眠れる薬から、深い睡眠が

摂れる薬へと変更されていった。

このような状態が数か月続き、何度も薬の種類や服用量は変わっていった。時には、アルコールをたくさん摂取してから睡眠導入剤を服用し、睡眠の相乗効果を図るなど、自ら無茶なこともしていた。しかし、この時は自制心など働いておらず、ただ「深く、長く眠りたい。寝ている時は何も考えなくていいから」と睡眠だけにこだわっていた。

## 薬さん

八月から十月、気候が段々と涼しくなり始めた頃、私は虚無感に襲われ、「何のために生きているのか？」と考えながら、「寝ている時が一番幸せだ」と感じていた。ある晩、「この薬を全部飲んでしまえば長く深く眠れるだろう」と思い付き、手元に残していた睡眠導入剤3日分と、頓服時に飲む精神安定剤20錠を一度に服用した。「死にたい」と思った訳ではない。ただ単に、「深く長く眠りたい」と思っただけだった。薬を服用して30分ほど経過すると、目の前がぼやぼやし始め、トイレへと向かおうと立ち上がった瞬間、足元がすくみ、立てなくなってしまう。意識もはつきりとしているのに、ひどく酔っ払っているような感覚。そのまま10分ほど少し座り込み、気分を落ち着かせて、這うようにしてリビングへと向かった。

ようやくペンを取り、両親宛てに、「ごめんなさい。薬をいっぱい飲んじゃいました。明日7時に起きて来なかったら起こして下さい。ごめんなさい」と綴った。そして翌朝、私は何も食べず飲まず、一度も目を覚ますこともなく、夕方まで眠り続けた。医師からは、「あらあ、とうとうやっつてしまいましたか」と言われた。しかし、薬の量は特に体に影響はなく、「もうしてはいけませんよ。何事も最終的には我慢ですからね」

と注意を受け、次の診察までの2週間分の薬を新しく処方してもらった。

## もっと輝きたい

私は気分が落ち込み始めた五月頃から、食欲も段々と落ち始めていた。当時の体重は62キロ。食欲が落ち始めて、58キロになった。私はこれを機会に、昔痩せていた54キロまで体重を落とそうと思った。何故54キロという数字に固執したかというと、その頃の私は、大学1、2回生で、夢を追いかけ、何事にも意欲に満ち溢れていた。いつも目標に向かって日々努力し、さらにはダイエットも成功したことで、心身ともに安定していた。そしてこの時を、自分の中で一番「輝いていた頃」と称していたのだ。

ダイエットに成功したことで、着たい洋服を着ることができるよう。54キロなら、周りの目も気にならず、みんなから「痩せたね」と言われる。また、「自分は随分太っている」という長期的な劣等感から逃れることができ、周りからの声に一層喜びを感じ、おしゃれがますます楽しくなった。私は昔の54キロだった自分と、何も上手く行かず、目標を失っていた62キロの太った自分とのギャップに耐えられなかった。「輝いていた頃」に比べて今の私はどうだろう。散々太ってしまった醜い体型。からっぽな心。夢も希望もない現状。まるで雲泥の差だった。そして、昔のような容姿に戻れば、気持ちも楽になると思い始めたのだ。

六月下旬から、「一食置き換えダイエット」に励んだ。それは、夜ご飯をダイエット・サポート食に換えることで、1日のカロリー摂取量を抑えるという方法だった。また、ダイエットを始める前から下剤を服用していたため、同じように、就寝前に下剤も服用していた。そして、暑

い七月や八月は、昼間1時間30分ほど、長袖と長いジャージを着てウォーキングを行った。ダイエット目的というよりも、汗をかくことで胸の内のモヤモヤした気分が消えるような気がしていたためだ。

その効果は2か月で4キロ落ち、念願の54キロになった。食欲が落ちていたため、一食置き換えダイエットも一切苦痛を感じなかったし、ウォーキングも自ら望んで行っていたため、挫折はなかった。また、「輝いていた頃」のように、髪色や髪型までも変えた。髪は明るく染め直し、エクステンションという人毛を付けて、昔とそっくりな雰囲気に戻した。しかし、昔のような容姿に戻っても、心は何も変わらなかった。もちろん54キロになったという達成感があったが、自分の姿を見ても、心が変わっていない自分に気づき、「なんで変わらないのか」と苛立ちだけが残った。

八月頃の食生活といえば、朝と昼兼用で、豆腐半丁と野菜サラダ、3口ほどの玄米、間食はもちろん止め、夜はダイエット・サポート食というのが定番であった。そんなある日、いつものように昼食を摂ろうとしたが、あまりお腹が空いておらず、それぞれ一口ずつしか口に運ばなかった。次の日の昼食時、いつも以上にお腹が空き、私は少し食べ過ぎてしまった。すると、その昼食を終えた直後、「昨日は食べずに済んだのに、今日は食べ過ぎた。また太る」と一気に罪悪感に駆られ、ついに、「太りたくない、吐き出そう」と思い立った。トイレに駆け込み、右手人差し指と中指を喉の奥に運んで、数回に渡って全て吐き出した。ここで、吐き出すとスッキリするという感覚を覚えた。ここから私の摂食障害は始まったのだ。

その日以来、毎日昼食は全て限界まで吐き出し始めた。時には、自分の爪で、のどを傷つけ、嘔吐物に血が混じっていたことも何度かあつ

た。しかし、嘔吐物に血が混じっていることよりも、食べ物が上がってくるという快感がたまらなかった。自分の嘔吐物を見て、「私、こんなにも食べたんだ。でも吐いたから、この分のカロリー摂取は抑えることができたな」と、異常なほど吐くことに満足していた。

そんな生活を続け、九月に入ったある日、「体の中に何か溜まっているから、気分がモヤモヤするんだ。悪いものは出さなきゃいけない」と思うようになった。自分の「吐きたい」という欲求から何かを食べ、嘔吐物を最後まで吐けたか確認して気分を落ち着かせるといった感じで、ダイエットとは目的が次第に変わっていった。ただひたすら、「汗を流して悪いものを出す」、「食べて吐いて悪いものを出す」といったように、とにかく、自分の体に入るものは全て毒だと感じていた。また、下剤の量も増やし、通常1日1回2錠と表記されているものを、1日毎食後2錠ずつ飲んでいった。この頃の体重は52キロ。

十月に入り、私の食生活は激変した。以前と同じく朝と昼兼用で、できるだけカロリーが低そうな食材だけを摂取し、すぐに吐き出す。そして夜はダイエット・サポート食から、ゼロカロリーの炭酸飲料に変わり、飲料だけで空腹を満たしていた。この頃から、お腹が空いていても食べることも怖くなり始めていた。「なんでお腹が空くの、人間、空腹感なんて感じなきゃいいのに！」と苛立ち、また、食べることで自分の体が毒されていくことが嫌で仕方がなかった。唯一、エネルギーとなっていたダイエット・サポート食も、体内にカロリーのある物が入るということが、とにかく許せなかった。

十月下旬、とうとう1日に何も摂らなくなった。朝目覚めた際、全くお腹が空いていなかった。お腹が空いていないのに、自ら食べ物を摂取する必要はないと思っていた私は、「しばらくしたら、お腹は空くだ

ろう。お腹が空いてきたら、何か食べてまた吐けばいい」と思ったが、しかし何故だかその日は、一向にお腹が減らなかった。

この時体重は50キロ。約5か月で体重は12キロ落ちていた。さらに、今まで誘発的に上手く吐き出せていたのだが、吐き出す生活をすでに2か月以上続け、体が慣れてきたのか、上手く吐き出せずにいたこともあり、私は絶食状態になってしまった。また、上手く吐き出せない時は、ひどく落ち込み、自分をひたすら責めた。「なんでこの体は上手く吐けないのか？」と自分自身に対する怒りしかなかった。

### 純な体でいたい

その日以来、私はついに絶食状態になり、この時私の体を動かしていたエネルギーは、1日3個ほどのノンシュガー飴と、ゼロカロリーの炭酸飲料だけだった。もちろん体はどんどん衰弱していった。完全なる栄養不足で、少しトイレに行こうにも、お風呂で浴槽から出ようにも立ちくらみがひどく、一回一回視点が定まるのを、どこかに寄りかかって待ち、落ち着いてからしか動けなかった。しかしそんな状況でも、「食べる」ということは怖かった。「また太って、元の自分に戻ってしまうのではないか、絶対に元の醜い姿には戻りたくない」、「体の中に食べ物を摂り入れると、体内がけがれる」という思いが先行していた。

十一月に入つてすぐ、10日ほど絶食状態が続いていた私の体重は47キロになっていた。骨盤と恥骨が浮き出ており、肋骨もはつきりと分かった。鎖骨はむき出しになり、肩の方まで骨の位置がはつきりとおかしくなっていた。163センチ、47キロ。健康的に痩せているならおかしくない体重だが、病気で、この47キロの体は実に気味が悪かった。私の体を見た母親に、「あんた、痩せたな。このままやったら、ママみたいになっちゃう

やうで？」と言われた。健康診断で、常にもう少し太るようと言われていた母に対して、私はいつも、「ママ、ガリガリじゃん。大丈夫？」と言っていた。そんな母との体重差はわずか2キロ。それでも、「まだ私の方が太いもん。それに、私ママみたいに、骨にはなりたくない」と言い、まだ痩せているという意識はなかった。

そんなことを話し、立ち上がった瞬間、私はどうとう倒れてしまった。幸い外傷もなく、立ちくらみから倒れただけだったため、意識もきちんとあつたが、母に、「もうあかん、何か食べなさい！」と言われ、チョコレートと歯で削つて3回ほど口に運んだ。もちろん少し削り取っただけだが、口の中で溶かし、飲み込むことには相当抵抗があり、時間がかかった。私は、「うーん、うーん」と必死に抵抗したが、「あんた、倒れてまで痩せてどうすんの？」と母に強い口調で言われ、ゆつくりと飲み込んだ。元々チョコレートは大好きで好んで食べていたが、この時ばかりは、チョコレートが私の体の中に入り、吸収されていくと思うと恐ろしかった。

そこから2日ほど経つたある朝、急に吐き気に襲われ、眠りから一気に覚めた。何も胃の中に入っていないのに、胃液だけが急にあがつてきたのだ。落ち着いてから胃薬を飲むと、それすらもまた吐き出した。そして病院を受診し、ベッドに寝かされて、点滴が始まった。過呼吸状態で言葉はたどたどしく、ただ涙が溢れ、意識もあまりなかったが、必死に携帯電話を取り出し、メール作成の画面に、「私はパニック障害と拒食症で47キロ、お薬手帳はカバンの中」と打ち込んだ。そして、その携帯電話を、手を震わせながら看護師に渡した。

点滴を済ませると、次に栄養剤の点滴が始まった。そして1時間ほど経ち、少し症状が落ち着いてきた頃に、医師が血液検査の結果、甲

甲状腺の数値が異様に低く、「甲状腺低下症」の可能性があると言い、K病院の内分泌科を受診するようにと紹介状が出された。私自身、「甲状腺低下症」ということはないだろうと、予測はついていた。また、拒食症という事実を受け入れたくないという気持ちから、甲状腺低下症という診断が下ればいいな、と淡い期待はしていたが、食べ物を自らの意思で口に運ばなかったことや、誘発的に吐き出していたこと、さらには、食べる量をコントロールしていたのは自分だったため、私は拒食症なんだ、と認めざるをえなかった。

そしてその週は、栄養剤の点滴を受けに、2回同じ内科を受診した。点滴から入る栄養は、不思議と嫌ではなかった。食べ物は消化され、やがて便となり、食べたことを実感させられるが、点滴はそうではないため、食べなくても倒れないようにと、進んで通った。

倒れた週から少し経った頃、少し体のことを自分で心配できるようになっていた。「何も食べなければ倒れる」と身をもって体験した私は、今まで「食べ物有毒」と思っていたが、「もしこのまま一向に体重が減り続けたら、精神科に入院させられる」と、急に「入院」という文字が頭をよぎった。私は入院だけは絶対にしたくないとずっと思っていた。精神科への入院ともなれば、閉鎖病棟で面会時間も厳しく決まっており、病院内を自由に歩くことさえできない。きつと嘔吐癖があるとすれば、病院内の売店にも行かないように、お金も持たしてもらえないかもしれない。入院になると、完全に自分の自由がなくなると予想がついた。さらには、大部屋で、他人と一緒に生活しなければならぬとする、後に出てくる自傷行為だつて自由にできなくなると考えた。そして私は、「何か食べないといけない」と思い始めたのだ。この内科を受診してからは、私の拒食症は「チューイング」というものになった。チュ

ーイングとは、その名の通り、食べ物を口の中で噛み砕き、飲み込まずに吐き出すというものだった。そして、うまく吐き出すことができずにいたこの頃の私にとって、このチューイングという方法はとても都合がよかった。

この時の食事といえば、毎朝、ミニクロワッサンと無塩無糖の野菜ジュース、昼に豆腐ステーキ、夜はキャラメル1個といったように、多少の炭水化物やタンパク質、さらには糖分までも摂取できるようにしていた。それほど、私にとって入院は嫌だったのだ。そして、徐々に食べるようになってきてからは、高カロリーな、揚げ物や焼き肉など、肉を中心に「食べたい」という欲が生まれ始めていた。

しかし、久しぶりに物を食べ始めるようになってからは、また違う悩みが生まれていた。段々と何のために痩せようとしているのか、分からなくなっていたのだ。最初は、「昔の自分に戻りたい」という気持ちから、ダイエットを始め、目標体重に、そしてそれ以上にも痩せた。それでも、環境や心の中は何も変わらない。とは言え、また太つては進歩を感じられなくて、再度もつと落ち込んでしまうのではないかとという不安から、太ることはできない。そして食べないことに、とり憑かれたかのようにこたわる。「痩せたい」という気持ちから、「痩せていなくてはならない」と、格上の自分に支配されているようだった。そして、食べたい、でも飲み込めない、飲み込んだら吐き出したい。吐いて体重が減ったら入院、入院は絶対に嫌だ、でも食べることができない、と堂堂巡りだった。

## 友達に会いたい

十一月六日、そんな私に大きな変化があった。無性に食べたい、ずっと

と食べ続けていたい、と思ったのだ。どうして急に食べようと思ったのか。それは友達との関係にあった。拒食症になつて約3か月、その間に、何度も友達から食事の誘いを受けていたが、ほとんど断つていた。しかし、このままでは友達が一人もいなくなってしまう。食べる練習をしなくてはならないと思うようになり、「よし、今日は食べる」と思いつたのだ。私は、友達というコミュニティから排除されることを恐れた。「またハルカは来ない」、「もう誘うだけ無駄」と思われているのではないか、という恐れが脳裏をよぎつたのだ。学校も休学し、友達からの誘いも断り、この時コミュニケーションを取っていたのは、ほとんど家族のみ。どんどん社会から追い出されているような感覚があり、怖くなった。

そして、私は家にある食材のほとんどを食べた。麻婆豆腐一人前、炊き込みご飯3杯、重湯をご飯1杯分、6枚切りの食パン4枚、野菜スープ1杯、さつまいも1/2個分、みかん2個、柿1個、抹茶もなか1個、チョコレート2かけら。この食べ方は異常であった。無心で4時間かけて食べ続けた。ひたすら食べ続け、いつまでも満たされないお腹にどんどん詰め込んでいった。そしてようやく満腹感を感じると、不思議と心が満たされていた。以前は、食べ物を体に入れてはいけないと思っていたが、今度は食べることで気持ち落ち着かせていた。これが過食症の始まりだった。

この日を境に、拒食症と過食症が繰り返された。また時に、チューリングも行っていたが、ほとんどの日は過食だった。六枚切りの食パンを一斤全部食べ、ご飯も2合平らげた。さらには、家中のお菓子とおかずを完食し、拒食時にあれだけ拒んでいた板チョコレートも、1日で2枚食べるなど、私の食欲はとにかく異常だった。アルバイトで稼いだ月約3万円のお給料は、全てお菓子や、総菜を買うための費用に消えて

いた。過食症に切り替わっていることを診療内科の医師に伝えたと、「そのお金は西山さん自身、もつたいないと思いますか?」と聞かれたが、もちろんそんな意識などなかった。お金がかかっても、食べ続けることの方が気持ちを抑えるために必要だったのである。

毎日スーパーに行き、ひたすら買い漁った。この頃よく買っていたのは、菓子パン。お菓子も買っていたが、菓子パンの方が、お菓子より満腹感をより感じるため、様々な種類の菓子パンを買い込んだ。しかし、1か月3万でやりくりしなければならぬため、できるだけ安く、ボリュームのあるものを選んだ。どうせ後から吐き出してしまうのだからと思ひ、正直、味などはどうでもよかった。買ったパンを口の中に、これでもかというほど詰め込み、咀嚼をして、時に飲み込み、吐き出しながら、食べているということに浸っていた。とにかく、歯茎がかゆくなるほど、顎が疲れるほど食べたかった。「今は食べている、生きている」という実感が欲しかった。

やがて、過食や嘔吐癖から顎関節症になつてしまい、また、右手人差し指は、吐きダコができて傷だらけだったため、誘発的に吐き出すことは更に難しくなっていた。そして、食べ過ぎてしまった日の次の日は、一切食べ物を口にしないと感で、とても極端だった。私はこういう状態を、「今日は食べてもいい日」、「今日は食べてはいけない日」と言っていた。全て自分のさじ加減なのだが、この「食べてもいい日」、「食べてはいけない日」に強くこだわった。過食症になり、体重は少しずつ増えていたが、私の摂食障害はまだ続いた。

十一月中旬、栄養失調で倒れた時に受診した内科医師からの紹介状で、K病院の内分科を受診した。診断結果はもちろん摂食障害。自分自身も期待はしていなかったが、振り出しに戻った気分、少

し落ち込んだ。その医師からは摂食障害を治すように、M病院へ行くよう告げられた。この時は52キロ。連日の暴飲暴食により、体重はあつと言う間に5キロ増だった。この過食症の間、体重計にはのらなかった。体重が増えていることも怖かったが、何より体重を見て数字を叩きつけられることで、「痩せなきゃ」と感じて、また拒食症に戻り、入院というふうにはなりたくなかった。

十二月下旬、M病院の精神科を受診した。その医師は、私に入院するようにと強く迫ったが、私は頑なに拒んだ。医師の思惑としては、入院してきちんとした生活リズムに戻し、同じような症状で入院している患者と接することで、不安や辛さなどを理解し合える環境を提供して、治療を行うというものであったのだろう。

いつもの診療内科医に入院を断つたことを伝えると、「断ってきたの？」とひどく驚いている様子だった。この時の私は、その驚いている意味が分からなかったのだが、今改めて思うと、私の摂食障害は、体重こそ安定していたものの、拒食時と過食時との差が激しく、一時的に、何でも食べ物が手に入る環境から離れた方が良かったのだろう。

年が明け、平成二十二年一月。この時には少しずつ過食も落ち着いていた。長期に渡る嘔吐癖から、体が慣れて吐き出せなくなっていたこともあつたが、だんだんと食べ過ぎることに心が慣れ始めていたのだ。さらには、あれだけ痩せていることにこだわっていた体重にも興味がなくなっていた。過食症になり、体重はあつという間に60キロ。しかし、47キロまで痩せた時も、60キロまで太った時も変わらず、友達や家族が傍にいることに気づき、社会から見放されているという不安が薄れていた。

そして何より、この心境の変化には、少し変わった一番大きな理由

があつた。それは、携帯から投稿するブログで続けていた、「レコーディング・ダイエット」を辞めたことだった。レコーディング・ダイエットとは、1日食べた物を記録し、客観視することで、食べ過ぎたと自分自身に意識させて減量するといったダイエット方法なのだが、ある日携帯電話が壊れ、ブログの投稿を一時的に辞めており、自然と「食へていることを忘れさせていたのだった。私の摂食障害は、こんなちっぽけな理由から落ち着いたのであつた。こうして食べることや、食べないことについても自分の安らぎを模索し、心のバランスを図っていた約半年におよぶ摂食障害はなくなり、長期に渡って、散々悩まされていたダイエットという呪縛からもようやく解放された。

### コントロールしたい

私の右太ももには数か所に渡って、短い切り傷がたくさんある。これはカミソリで自分を切りつけたものだ。

平成二十一年八月。摂食障害と共に、「切りたい」という気持ちが出し出していた。当時、摂食障害と同様に体内にあるものは毒だと感じており、モヤモヤ感を体内から流し出すために切り始めた。この私の醜い体の中に流れている血液が許せない、と思っていた。食べ物は吐くことでリセットされ、血液も切りつけて自分の目でどれだけ血が出てきたかを確認すると、私のモヤモヤとした思いはすうっと消え、リセットされていた。切ることは全く痛くなかった。注射が少しチクつとすするような感覚と同じで、5センチほど切ると切り口から点々と血が徐々に出始め、やがて太ももを這うようにして流れる。それを見ることで血が出た分、新しい、きれいな血が生まれると思っていたし、何より醜い容姿、醜い自分への戒めという気持ちが強かった。



「なんで上手に吐けないんだ、どうして親に心配ばかりかけているんだ、情けない」と悩み、苦しみ、苛立つては自分への罰として切りつけた。切りつけることでストレスを発散し、血を見ることで、私は生きていくと実感していた。

そもそも、私が「切りたい」と思った理由は単なる思い付きだった。ある日、いつものように昼食を済ませたが、思うように吐き出せず苛立っていた。その苛立ちから一人で泣き始め、ふと、「もう自分をぐちゃぐちゃにしたい」と思い、洗面所に置いてあったカミソリに手をつけた。そのカミソリには安全バーがあり、カミソリの刃がむき出しになっておらず、なかなか思うように切るができなかった。初めて切った時は、ただの擦り傷のような痕にしかならなかったが、何度も何度も同じところを切りつけ、やつと血が流れ始めた。その血を見ると、「やつと血が出てきた」と不思議な達成感と、自然と気持ちが落ち着くのを感じた。その傷口からプクプクと小さな水滴のようにして血が出始め、そのプクプク感が愛おしいとさえ感じた。

これに味をしめた私は、早速翌日、近くのドラッグストアへ安全バーのついていないカミソリを購入しに行った。家に着き、太ももにカミソリを当てた。すると、立派な切り傷になり嬉しかった。最初は切りつけることでモヤモヤとした気持ちが落ち着いていたのだが、段々とその自傷行為の目的は変わっていった。冒頭にも書いたように、「自分の戒め」という思いの方が強くなっていったのだ。醜い体が許せない。何もせず、ただ呼吸をして生きている自分が許せない。ただ淡々と、無情にも時間だけが過ぎていく自分の生活に、何か変化をつけたかったのか、そんな思いで1回につき最低3本、約5センチの傷を作った。

時にはカミソリをグイグイと太ももに押し付け、深い傷も作った。

その深い傷からは、赤黒い血が溢れ出し、心地よかった。また、気分の落ち込みが激しかった時は、連日連夜に渡って続いた。その頃、毎晩切りつけていた時に聞いていた歌があった。

人混みの中ひとりきり「寂しい」と呟く／誰も気付かない (中略)  
どうか私を必要としてよ(加藤ミリヤ「20-CRY」(アルバム「Ritchie」 Sony music records Inc. 2009)

この曲を聴きながら、歌詞に自分自身の姿を投影して涙を流し、太ももを切り付け眠りについていて。そしてその涙に、私自身を愛おしく思う感情や、自分に切られていることを憐れむ気持ちがこもっており、また自分を思いやる気持ちが残っていたのかと自分で感じながら、一層苦しみや悲しみに浸っていた。

切りつける度に今まで一生懸命生きていた21年間の自分や、きれいな体で産んで大切に育ててくれた両親に、「ごめんね」と言い、自分の正気な感情を「切る」という方法で確認していた。私にとってその歌はやがて自傷行為のスイッチが入る歌となっていた。

睡眠導入剤を飲んで床につき、いつものように音楽を聴きながら、眠りにつこうとして、この曲がかかると自然と涙が出てきた。私はたちまち起き上がり、「切りたい」という衝動に駆られ、切らずにはいられなかった。むしろ、気分が落ち込んでいる時や、自分自身に苛立ちを感じていた時は、自らこの曲を再生した。

また、傷が少しずつ治り始めるとさらに新しい傷を作った。傷がなくなってしまうと不安だった。どれだけ傷をつけても、やがて皮膚は全くくっついて元に戻るのだが、私の心は何も変わらない、ということが

嫌で仕方がなかったのだ。だから、傷が治れば不安になり、切っていることで、「切っている自分」と「切られている自分」を実感することができ、ひたすら切り続けたのだ。

### 生きている実感がほしい

自分自身の体が思い通りにならないと、ひたすら切り続けていたのだが、その自傷行為の目的はやがて、「自分自身への戒め」という気持ちから、「自分自身への憐れみ」という感情に変わっていた。本当の「私」が生きるためにその傷が必要だった。痛みを感じ、生きていると実感する。流れる血を見て、こんな感情でも生かされていると確認していた。私はなぜこんなにも醜くなってしまうのか、過去にケリをつけるため、傷を持った新しい「私」になるために切っていた。傷が増えれば増えるほど、新しい「私」になれるような気がしていた。まさに自己陶醉という言葉がぴったりである。その空間に浸っていることが心地よかったのだ。

また、深く切りたいと思った日は、薬を過剰摂取し、少し意識が朦朧とした状態で行った。それほど、切ることでしか上手く自分の存在価値を見出すことができなかった。前述の歌詞にあるように、誰かに「必要として」欲しかった。心の病いは、外見的变化がないため、傷を持つことで周囲に、「こんな身なりだけど生きています」ということを知らせたかったのだ。

ただ、毎日のように切っていたわけではない。2週間くらいの周期で落ち込む周期がやってくる。落ち込む周期を抜け出した時は、医師に「私、皮膚整形をしたいと思います。この傷があると、また切りたくなくなってしまいます」と突拍子のないことも言っていた。それほど、落ち込む周

期かそうでないかで心は大きく揺れていた。

そんな状態が半年ほど続き、しばらくして、不安や苛立ちによって切りつけていた私に変化があったのは、平成二十二年一月頃、摂食障害が落ち着き始めた頃と同時期であった。食べることで精神的に満たされ、摂食障害から少し立ち直ることができた理由と同様に、友人に銭湯に行こうと誘われ、太ももの傷のことを話すと、「別に、ハルカがよければ私は気にならないよ?」と言ってくれた。また、家族からも治りかけの傷口を指し、「ハルちゃん、掻いたら、また血出るで?」と傷口を見ても責めることもなかった。そんな親友や家族との関係で、心に少し余裕が生まれたのだ。

現在では、随分もの間カミソリを手にしていない。自傷行為は、当時の私にとつて一種の「自己表現」であって、切ることでしか私自身が生きていると実感できなかったため、今でも、完全にやめることは難しいかもしれない。だが医師があれほど言っていた「我慢」ができるようになったことで、今では切らずに済んでいる。

### 落ち着きがほしい

私の精神疾患の中には、不安障害という診断内容の中に、「パニック障害」という病気が含まれている。この「パニック障害」とは、電車やトンネルなど一時的に閉鎖される空間によって発作が引き起こされるケースや、人によってはスローパードなど行列に並ぶことを不安に感じ、突然、動悸や息切れ、呼吸困難などのパニック発作が起こり、その発作が何回か突然に繰り返される病気である。私の場合は、電車やトンネルの閉鎖的な空間や、ふとしたきっかけで、不安感が襲ってきた時、あるいは人混みによるストレスから発作が出ていた。

一番初めに発作が起こったのは、平成二十一年七月下旬。電車に乗っていると、急に周りの声や目が怖くなってきた。私のことを話しているのではないか、蔑んだ目で見ていてのではないかと他人からの圧迫感を感じた。さらには、今まで全く気にとめていなかったのだが、ある乗客は吊革を持って立ち、ある乗客は小さな輪になって話し込んでいる。そしてドアにもたれかかっている人もいれば、座っている人もいる。この光景は、どこの電車でも普段から見受けられる様子なのだが、この時の私は、他の乗客の不規則的な並び位置に、急に違和感を覚え、そういつたことも私を息苦しくさせていた。

「この場から今すぐにも抜け出したい」と思い、段々と息苦しくなり始め、動悸が始めた。次第に涙がこぼれそうになり、慌てて次の駅で途中下車をした。その駅のホームのベンチでしばらく休んでいると、次々にホームに入ってくる電車や、乗客を見て、私はその人達からほとんどんかけ離れ、置いて行かれていくような気がし始めた。そこから余計に電車が怖くなっていった。その日から私は、一切電車に乗らなくなった。再度あの感情になることが怖かったし、その時に出た、冷や汗は尋常じゃなく、息苦しさや恐怖を感じ、呼吸が浅くなるような感覚は、もう二度と味わいたくないものだった。

この頃はまた過呼吸といった、呼吸困難こそなかったものの、心臓が異様に圧迫される感じや、動悸と息苦しさを感ずることは、頻繁にあった。そのことを医師に伝えると、急に、「パニック障害」と診断名がついた。私は最初、「パニック障害」だと診断されたことも、その病氣も理解に苦しんだ。今まで不安感に押し潰されそうになると医師に言えば、「うつ病」と言われ、今度は電車に乗ることができなくなったと言え、**「パニック障害」**になったからである。

そんな生活の中でパニック障害による発作は、日常の中にも頻繁に起こるようになった。日中いつものように家事を済ませ、少し休憩していると、部屋の壁がどんどんと私に迫ってくるような感覚を覚えた。もちろん、私以外に誰も家にはいない。休学することで、日本特有の「人生レール」から外れ、社会から一時的に離脱した私を、執拗に迫ってくるような雰囲気さえ感じた。医師には、「そうやって苦しませてくるのは、西山さんの意思ではなく、病気がさせていることだから、あまり考えないこと」と言われ、どこか私自身この病氣による発作と、うまく向き合えずにいたことで、余計に苦しんでいたのだ。「なんで苦しくなるのか」、「この不安感はどこからくるのか」と考えても、もちろん答えなど出てこない。

### アメリカに行きたい

しばらくして私の発作は、電車や一時的な閉鎖空間だけに留まらず、人混みでも現れるようになった。もともとこのパニック障害は、人によつて、人混みでも起きると言われていたのだが、普段の生活の中でスーパーに行っても調子が悪くなることはなかったし、繁華街に出ても車で行けば何の問題もなかった。しかしある時、気分転換にと私の好きな球団の野球観戦チケットを知人からもらい、母と一緒に行くことにした。もちろん電車には乗れず、タクシーや徒歩といった手段で、球場へと向かった。そして球場に着き、観戦前は何も感しなかったのだが、観戦終了後、一度に多くの観客が帰宅するために同じ駅に向かい、人混みに紛れた。すると、途端に苦しくなり始めたのだ。

辺りはナイターゲームだったということもあり、すでに夜で多くの人が私の前や横を行き交い、通り過ぎていく。人に酔うという言葉が

あるが、この時はそんな言葉では片づけられないほど、周りの通行人を怖く感じた。四方八方から次々に来る人々が、まるで私を覆い囲んでいるようで、私はその場に座り込んでしまった。人混みで迷子にならないようにと、私の服を掴んでいた母は、急にしゃがみ込んで泣き出した私に驚きをみせていた。すると恐怖から足がすくんで、その場から立てなくなってしまう。母は私の手を取り、邪魔にならないように道の脇に私を連れて行った。

母に、「大丈夫やで」と何度も声をかけられ少し落ち着くと、貧血で血がすつと下りるような感覚と似た、何かが体の中をすつと落ちていき、正気に戻った。「私は人混みでも発作が起きるのか」とまた一段と怖くなり、人混みを避けるようになった。私の行動範囲は、また狭まった。電車に乗れないことから遠出をしなくなり、薬の過剰摂取も見受けられたため運転も控えるようになった。そして、今まで人の運転で行くことができていた繁華街も自然と遠ざけるようになっていった。

そんな私の生活の拠点は、家だった。家が唯一過ごしやすい場所だったことは、不幸中の幸いだった。家で変な圧迫感に駆られることや、軽い発作は頻繁にあったが、外出時よりは怖くなかった。医師には診察の度に、「動悸とか息が苦しくなったりはしていませんか？」と尋ねられる。そして、軽い発作を感じる人が多い週は、精神安定剤をいつもより多く処方され、次の診察までの期間も通常の3週間から2週間へと間隔が短くなった。

対処法も、薬を飲むことしかできない。発作が起きると段々と息が苦しくなってくる。走り終わった後のように呼吸が早くなり、呼吸器官を大きな拳でぎゅっと握りつけられているようだ。しばらく動悸がし

始めて、落ち着かなくなり、ゆっくり呼吸をしよう意識するが、呼吸は思うようにできない。誰かに胸を強く押さえつけられているような感覚。そしてそのまま過呼吸になり、脳への酸素不足なのか、段々と目の前が乱雑な画に変わっていき、手足がしびれ出す。

前に書いた摂食障害と自傷行為には、それとなく共通する理由がぼんやりとあり、引き起こされる理由も分かっていたため、怖いという感覚はなかったが、このパニック障害の発作は、いつ、どこで起こるか分からなかった。私はこのまま過呼吸状態で意識を失ってしまうのではないかと、発作が起きる度、恐怖感に駆られひどく悩まされた。

そんな私に転機が訪れたのは、海外に住む高校時代の友人、ミユキ（仮名）からのメールだった。当時、抜け出せない状況に苛立ちを感じており、この頃置かれている状況や悩みを全部書き、メールを送った。ミユキからは、「アメリカおいでよ」と最後に記されていた。この時の私はすでに、「何か変わりたい」という意思が少しずつ芽生えていたため、「いつか絶対アメリカに行きたい」と思うようになった。飛行機でアメリカに行くためには、まずは電車に乗れるようにならなくてはいけないと思い、急にあれほど遠ざけていた電車を、こんな小さなことをきっかけに、「まずは見に行こう」と思い立った。

そう思い立つてからは早かった。医師には、「電車に乗る練習がしたい」と告げた。医師は、「まだ早いのでは？ そんなに焦ることはない」と言ったが、私はそんな医師の意見を物ともせず、ほぼ毎日最寄りの駅に行き、遠くから電車を5分、多い時は15分ほど見続け、ただその電車に乗っている様子を想像した。夕方に電車を見に行った日は、帰宅ラッシュで乗客は昼間よりかなり多く、電車の本数も多い。そんな様子が遠くから見ても簡単に分かった。少し怖かったが、その時は

できるだけ発作が起きた時のことや、余計なことは一切考えず、ただ私が電車に乗った時に通過していく周りの景色だけを思い出すようにしていた。

その時の外の雰囲気にも、気持ちは左右された。どんよりとした空や空気が漂っていて、時には電車を見ながら、発作が起きた時の状況が思い出され、駅方面に行くことを止めた。そういう時は無理をせずに、駅へ向かうことを控えていた。そう、この時ようやく私のニック障害と少しずつ向き合うことができ始めていた。最初は、訳も分からなく苦しくなっていたが、この頃には、予兆というのを何となく掴め始めていた。そして私は、週に3、4日は電車をただ眺めに、駅方面へと行っていた。

そして五月下旬、私は今まで散々眺め続け、乗っている姿を毎回想像していた電車に、乗ろうと決意した。全てはアメリカに行くためだった。この日、電車に乗ってみようと思ったきっかけは、ケイコ(仮名)の誕生日会を兼ねて、就職内定の祝賀会を飲食店で開くことだった。ケイコが就職活動を始めた頃からずっと相談に乗るなどをして、頑張っていた姿を近くで見っていた私は、長い就職活動を終え、一つ壁を乗り越えたケイコの姿を見て、「私も何か頑張らなくては」と急に思い立った。友人が、かつて1年前に自分自身が達成することができなかった「内定」という大きな壁を乗り越ったということに、どこか就職活動中の私の姿を映し出し、そのことが大きな原動力に繋がった。私の最寄り駅から到着駅までは5区間、時間にして約20分。私は勢いで行ってしまおうと、薬を2錠服用した。

そして、いざ駅構内へ向かうと、その雰囲気は約1年前の私が電車に乗れなくなった頃と比べて、がらりと変わっていた。この8か月間

に駅構内を含め、駅周辺までも開発が進み、ホームは一階から二階へと変わり、以前までの駅をイメージさせるものが一つもなかった。これがまた当時の私にとって、とてもタイミングがよかった。何だか知らない駅に来たようで、不安感や緊張感は随分と薄れた。ホームに行き、電車を待っている時間も不安より、喜びの気持ちの方が強かった。ひたすら電車を眺め続けた4か月、そんな毎日を思い出し、「ようやく、ここまで来ることができるようになったか」と安堵感でいっぱいだった。

### 地下鉄に乗りたい

もし発作が起ころうと降ることができると思い、快速列車ではなく普通列車を選んだ。先に快速列車がホームに來たため、その電車を目の前で見送った。電車の中の様子は、ホームが変わっても全く変わっておらず、電車のドアが開いた瞬間、車内の独特な匂いを感じ、一瞬発作が起きた8か月前の思い出が蘇った。しかし薬の効果もあつてか、平常心は保たれていた。やがて、次の普通列車がホームに近づいてくると、「いよいよか」という思いで線路へと一歩近づいた。やがてドアが開き、電車へと乗り込んだ。車内は、ほぼ空席状態だったが、ドアが一番近いところで、脇のポールをギュッと握りしめ、ドアが閉まる瞬間まで外の空気を吸った。

ドアが閉まって電車が動き出し、どんどんスピードが上がっていく。緊張から手汗が出てきて足が震えたが、ずっと想像し続けた景色がそこにはあり、随分と心は落ち着いていた。そのまま2駅、3駅と通過して行き、私はとうとう目的の駅まで行くことに成功した。駅に着くと、真っ先に駆け下り、ホームのベンチになだれ込むようにして座った。「私はとうとう電車に乗ることができるようになったんだ。乗り切ったん

だ」と嬉し涙が込み上げてきた。そして、「よく頑張った」と私自身を褒めてあげたい一心だった。

こうして、地上を走る電車を無事克服することができたのだが、次の問題は地下鉄。地上を走る電車とは違い、両ドアから見える景色は全てコンクリート。開放感が全くなく、より閉鎖的な空間で、通学時間と重なるとなれば、辺りは私と同じような年齢の人達ばかり。きっと、周囲の目に再度押し潰されそうな感覚に陥るであろうと簡単に予想がついていた。しかし、この時の私は、「地下鉄にも乗れないと、飛行機なんて乗れない」とアメリカ行きを諦めておらず、六月に入ると、「地下鉄に乗ろう」と決めたのだった。

しかし、この時ばかりは足が重かった。決意したにもかかわらず、なかなか踏み出せずにいた。そんな時、友人からワールドカップの観戦ができる飲食店に一緒に行かないか？と誘われた。友人は、私が電車に乗ることができないと知っていたが、地上を走る電車を克服したのなら、地下鉄に乗る練習も一歩踏み出してみよう？と機会を設けてくれたのだ。私は少し悩んだが、地上を走る電車を克服できたということ、多少自信がついてきており、少し気持ちが大きくなっていったためその誘いにのった。何より、行動範囲が狭くなっていた頃や、気分によつて「会える人」と「会えない人」がいて、誘いを断つていた頃より、人に会えるようになったことが嬉しかったし、自分で出向くことができるようになったことも嬉しく感じていたため、挑戦しようと思えたのだ。

地下鉄に乗ることに不安はあったが、何もできなかった頃に逆戻りしたくないという気持ちの方が不安感より勝っていた。そしてその約束の日、その友人と一緒に地下鉄に乗ってくれると言い、地下鉄の改札

口で待ち合わせをした。友人に会うなり私の気持ちも随分と落ち着いたのか、会話が弾み、切符を買って自然と地下鉄のホームに向かっていた。その目的地までの区間は2駅、およそ5分だった。すぐに電車がホームへ来ると、そのまま話し込み、すんなりと2駅乗っていた。この時には1駅、1駅過ぎる感覚はあまりなく、あつという間の5分だった。

こうして難なく、地下鉄も再度乗ることができたのだが、後日、学校行きの地下鉄に乗り込んだ時は、だいぶ雰囲気違っていった。最初、友人と乗った地下鉄は、学校行きとは反対方面だったということもあり、不安感も少なかったのだろう。きつと、難なく地下鉄に乗っていた頃の私なら、どっち方面でも変わらないと思っていたが、この頃の私は、学校方面の地下鉄に乗ることは難しかった。休学する前に、地下鉄で特別嫌な思いをしたわけではないし、地下鉄で発作を起こした経験があるわけでもない。ならば何故、学校方面の地下鉄だけ自然と拒否反応が出てしまうのだろうか。このことについては、今現在でもはっきりとした理由が思い付かないが、きつとまだ学校に対して何らかの憂鬱感があるのだろう。

今では、学校方面の地下鉄にも一応乗ることはできるようになった。地下鉄に乗っていても以前のような呼吸が苦しくなるなど、パニック障害による発作はほとんどない。だがしかし、自ら進んで乗ろうと思えるまでは回復していないように思う。医師からは、「電車に乗ることができるようになったことはすごい。『また乗ろう』と思えるようになったことは、少しずついい方向に進んでいると言ってもおかしくないと思います。またあまり無理せず、車で通学できるのであれば、車で行きましょう」と言われており、治ったのか、治っていないのか分からない。もし治ったと医師が言えば、「先生は治ったと言うのに、まだ息が苦しく

なるのは何故だろう」と自分自身を責めてしまい、そこから落ち込み始めてしまう人もいます。きっとその見極めも、その患者によって違うのだろう。もつと言うのであれば、もしかすると、そのような判断基準など曖昧で、元々存在しないのかもしれない。