青春の左腕の「傷あと」

【あらまし】
　リストカットに走る思春期の子供たちは多い。本当に自殺をしようとするのではなく、誰かに何かを伝えたいという叫びだとも言われている。
　筆者はたまたま、中学三年生の時にリストカットに興味を持った。そんな時、同じようにリストカットをしている仲間を見つける。そのことがきっかけになり、リストカットをやめられなくなった。信頼できる先生に相談すると、リストカットをしている自分を受け入れてくれた。なぜ、中学校三年生の時にリストカットをしていたか本人にも説明できないという。受験が終わった時、リストカットも卒業、成長の証しと思えるように。

●小見出し
　テレビで見たリストカットに衝撃
　Sが告白した夜に
　K先生に見破られる
　わかってもらえない心の闇
　行きたくない高校を受験
　母の心配と私の苛立ち
　やめた理由は「飽きたから」
　リストカットの卒業式

テレビで見たリストカットに衝撃

左腕に無数の赤い線がある。短いものや長いもの。交差しているところには赤い玉が浮かんでいる。撫でるとガタガタしてかさぶたが引っ掛かる。そこは腕というより、木の幹に似た感触だった。

「自傷」と聞いて、人はどんな印象を抱くのだろう。「心の病を抱えている人がやること」とか「気持ち悪い」と思う人が大半なのだろうか。まぁ、そう思われても仕方がない。自分で自分を傷つけるなんてどうかしているし、好き好んで痛いことをしたくない。けれど、切らなきゃやってられない時だってある。怒りを自分の腕にぶつけるしかない時だってある。その気持ちがわかるのは、私が中学三年生の一年間、自傷行為をずっと続けていたから。

初めて「リストカット」という言葉を知ったのは小学校の高学年。何かの事件を取り上げたニュース番組だったと思う。暗い画面にスポットライトで照らされた白い腕が映し出され、ゆっくりとカッターが近づいて行った。その映像に衝撃を受けた。

それからだった。カッターで腕を切る感覚とはどんなものか、血を見ることで生きている実感がわいてくるというのは、どんな気持ちなのか知りたくなった。怖いもの見たさのところもあったかもしれない。でも自傷をしている人なんて周りにいなかったし、気持ち悪がられることが怖くて、自分で試してみることもできなかった。

Sが告白した夜に

中学三年生になったある日、友達との会話の中でなぜかリストカットのことが話題に出てきた。

「リストカットってさ、やっぱ痛いのかな？」

私は、みんなに聞いてみた。

「そりゃ、切るんだから痛いんじゃない？」

「やったことないからわかんない」

案の定、返ってきた答えは、当たり前の言葉ばかり。しかし、次の休み時間に話をしていた友達のうちの一人のSに呼び出され、

「あんね、うち、腕切ってる」

と、告白された。彼女はいつも元気で明るくて、バスケ部で活躍しているクラスのムードメーカー的存在の子。まさかSが自傷行為をしているなんて思ってもいなかったので、ひどく驚いた。打ち明けてくれた時のSは今まで見たこともないくらい不安そうな顔をしていて、拒絶されることをとても恐れている。そんな彼女を見て、妙な気持ちになった。

「やってる子、いるんじゃん」

それは安心感というか、高揚感というか。Sの告白は私にとって一線を越えるきっかけとなる。

その日の夜、私は初めて自分の腕をカッターで切った。周りの反応に対する不安なんて頭にない。腕に新しいカッターを押し当てゆっくり引いてみる。白い跡が付くだけで切

れていない。少し力を入れて引くと、紙を五枚ほど重ねて切ったような感覚がする。ピリピリした痛みに遅れて薄く血が滲んできた。あーあ、やっちゃった。

良いクラスに良い先生、それに成績もまあまあなので不満なんて何もなかった。しかし、切った後、スッと何かが肩から降りたような気がした。「イケナイことをしている」という背徳が中毒のようになり、私は何度も切って止められなくなったのだ。

K先生に見破られる

気持ちがふさがって心が落ち込むと、私はたまらず腕を切るという一般的な流れを下って行った。それも猛スピードで。腕の傷はどんどん増え、一日の気分の浮き沈みが激しくなっていった。友達と楽しく話している時は以前と変わらず明るい私でいられるのだが、一人になると一気に気持ちが落ちていった。脱力感が半端じゃない。帰宅したらとりあえず切る。学校ではなかなか切ることができないので、家に着いてから切った。

自分が自傷にはまっていくのと比例して、Sには自らを傷つけることを止めさせたいという気持ちが強くなった。彼女の傷は深い。絶対に将来まで跡に残る。

そこで、中三になったとき、赴任してきた非常勤のK先生に相談することにした。先生とは赴任してきてすぐに仲が良くなり、信頼していたため、他の人には言いにくい相談を持ちかけることができた。

Sのことを大まかに説明すると先生はこう言った。

「そういうのは止めろといって止められるものじゃない。時間と、お前みたいな切っていることを打ち明けられる友達の存在がいることで、少しずつ止められる」

私はその言葉を信じて、Sに何も言わず今まで通りに接した。確かに「止めろ」と言われると余計に止められなくなるし、そう言われると、切りたくなる。

K先生には、「お前もやってるだろ？」と、なぜか見破られ、私にとって、K先生は更に近い存在になった。

わかってもらえない心の闇

六月が来て衣替えの季節になった。今まで長袖で隠れていた無数の切り傷がさらされることになるが、私はあえてそれを隠すことなく、傷なんてないものとして夏服を着た。悪い意味での「人とは違う自分」を見せつけたかったのかもしれない。

リストカットを重く受け止めていなかったために、腕の傷を、「好奇な目」を集めるための一つの方法としか考えていなかった。「私は明るく振る舞っているようで、実はこんな一面も持っているんです」といった自己主張を、目に見える形で示すのだ。特別視されたい変な意地だったかもしれない。

その頃、私の胸ポケットにはいつも生徒手帳と手鏡と小さなカッターが入っていた。授業中でも机に隠れてスカート

を少しめくり太ももを切る。腕より太ももを切る方が全然痛くない。そのままスカートを戻すと授業が終わる頃には傷とスカートが血でくっつき、剝(は)がすのが地味に痛くて笑えてきた。数学の問題が解けなくて悩んでいる時間、シャーペンを手の甲に突き立てた。その跡がいつまでたっても治らず、どれだけ悩んでいたのだと可笑しくなった。そんなこともSと普通に話して二人で笑った。

自傷を後ろめたい行為なんて思わない。むしろ傷をさらすことで以前より大胆になった。ただ、他の友達には言わない。言わなかったけれど、気づいたら仲間が増えていた。彼女たちも切っているといつ知ったか今では思い出せないが、私たちは四人で秘密を共有していた。自傷をネタに笑い合える私たちだけど、実際に自傷をしている私たち。情緒不安定なことに変わりはない。

Sはいきなりトイレに駆け込んで左肩を切り、出血がひどすぎて保健室に連れて行かれた。Mは、登校中に橋の上で倒れ救急車に乗った。その日のうちに帰宅したらしいが二、三日学校を休んだ。Iは、突然二週間学校を休み、すごく痩(や)せて登校してきた。私は毎日ランチを食べず、その時間K先生に音楽室のカギを借り、一人でうずくまっていた。部活中、合奏の準備をしていたときに突然泣き出してしまったりもした。自分でも涙の理由は分からないけれど、嗚咽(おえつ)が出るほどの号泣だった。

夏休みの直前がピーク。かさぶたの上から切るから私の腕はボロボロである。部活も休みがちになり、ずっと音楽室に籠っていた。何をするわけもなく、ただボーッと床を眺めていたら涙が溢れてくる。この涙も理由が分からず、それにイラだってまた腕を切った。イライラが治まらなくて机や椅子を蹴(け)り倒す。その繰り返し。何もかもが嫌になっていた時、部活の顧問に見つかった。みんなが練習している時間に一人音楽室で座っている私を見て、顧問は冷ややかな目をして怒ってきた。でも説教はほとんど耳に入ってこず、顧問に対する嫌悪感だけがあった。

(うるさい、出ていけ、お前に何がわかる)

と、心の中で罵(ののし)る。顧問は私の投げ出している腕の傷に気付くこともなく延々と説教をした。私はそれに耐えられず、

「もう部活辞める」

と、一言告げて音楽室を出た。特別養護学級の担任をしていながら生徒の異変に気付かず、怒ることしかしない顧問に手を出すことも、帰り際にガラスを割ることも我慢した当時の私を褒めてあげたい。この時の私はそれくらい殺気立っていた。

帰宅して母に部活を辞めてきたことを話すと、ここでも怒られた。私が所属していた部活は十二月まで三年生が中心となるため、夏休み前に辞める三年生部員なんて私くらいだった。

行きたくない高校を受験

「最近のアンタは何に対してもやる気なくて見てるこっちが嫌になる」と母に言われた。

この時つけた傷は今でもうっすらわかる。ゴムを切った時の感覚と似ていた。重たい感触。血が一気に溢れてきた。めまいがして、しばらく立てなかった。それでも他の三人と比べると軽傷。こんなことを考えるのはおかしいことだとはわかっているけれど、浅い傷しかつけられない自分が意気地なしに思えて悲しくなった。どうしても深い傷が付けられない自分に嫌気がさす。

この頃、私は日記をつけていた。飽き性なので、四月から夏休み前までしか続いていなかったのだが、意外にも事細かく書かれている。読み返してみて驚いたが、自傷癖にどっぷりはまっていた時期にもかかわらず、内容はすこぶる明るい。

当時、ネットでリストカッターのブログを検索したり、本を読んだりしたが、彼らはみな、「今日は何ミリ血を流した」だの、「精神科で処方された薬が効かない」だの、読んでいる側も落ち込むような内容だった。

それに引き換え私の日記は、

「塾のテストで良い点取れた。ラッキー！」

「今日は片思いの人に会えない日だったのに、予想外にもばったり会ってテンション上がった！」

といった、なんとも中学生らしいものだった。日記として後々にも残したかったものが、自傷をしていたことではなく片思いのドキドキ。少しでも幸せを保っていたいという気持ちの表れだろうか。

夏休みはほとんどSとIと一緒の塾にいた。これでも受験生である。

私の志望校は一年の時からA高校。母がA高校の夏服に一目惚れしたからだ。進路選択が面倒だった私は、母の志望校を、そのまま自分の志望校にした。

一人だけの校内推薦を取るために朝から晩まで勉強し、そしてプレッシャーに負けた。勉強、勉強と言い続ける母は私にとって重荷でしかない。私は塾で授業が始まる前にSに抱きつき号泣した。何事かと他の生徒たちは私たちに注目し、誰かが呼んできた先生によって私は職員室に連れ込まれた。

塾長と話し合い、

「A高校に行きたくありません」

と言ってみると、塾長は戸惑っていろいろ説得してきた。けれど、話は何も進まなかった。

母の心配と私の苛立ち

「――それ、自分でやってるの？」

夏休みが終わる直前、ついに見つかった。本当に背中を冷たい汗が伝った。腕の傷を一切隠すことなく生活していたため、今までバレなかったことの方が奇跡に近いのだが、いざ

見つかるとすごく怖くなった。こういう場合、どんな風に怒られるのかまったく想像できなかったのだ。
　母は私に理由を聞いてきたが、
「ただなんとなく興味があって、切ったら辞められなくなった」とは到底言えない。
「勉強とか、なんかいろいろ……」
　そう答えるとボロボロと涙を流した。母の涙を真正面で見るのは初めてである。自傷を悪いことだとは思っていなかったが、申し訳ない気持ちになった。母とは本当に仲が良く、出掛ける時は手をつなぐほどであった。母を泣かせてしまった罪悪感は大きく、二人で向かい合って泣いて、私はひたすら謝った。
「勉強できなくても、高校へ行かなくても、生きていてくれればそれでいいから」
　と母は言った。子を思う親らしいことを言ったようだけど、
「傷が治らなかったら学校には行かせない」
　とも言った。さっき付けたばかりの傷が二日で治るはずがない。「あぁ、世間体を気にしているのか」と今の今まで罪悪感でいっぱいだったのだが、その言葉で嫌悪感に変わった。
　私はピンセットでかさぶたを少しずつ剥がし、始業式当日にかろうじて白い腕を取り戻した。見た目は良かったが、触るとでこぼこしていてとても腕を触っているようには思えなかった。傷があるならまだしも、見えない状態でこれだから、さすがにちょっと気持ち悪い。それでも腕をMやK先生に触らせ、反応を見てはケラケラと笑った。
　二学期になると、K先生が放課後まで残ってくれるようになった。相変わらず音楽室に籠っていた私に付き合って、非常勤なのに午後六時近くまで学校に残って他愛もない話をしてくれる。また、合唱コンクールや送る会など、私が合唱の伴奏を任されている行事が近いということで、ピアノの指導にも多くの時間を割(さ)いてもらった。
　K先生と一緒にいる時間が一番好きな時間。十一月には、「私は絶対推薦取れる」と根拠のない自信を持ち、塾を辞めていたので、先生と過ごす時間が増えた。学校にいる時間が増えたのはそれだけが理由ではない。帰宅してから母のチェックが入るようになったのだ。心配した母は児童相談所に電話をして、何やらアドバイスを受けたらしい。両腕、両足を見せ、新しい傷が増えていないかをチェックされる。それでも私の自傷癖は治っていなかったので、母は毎日私を咎(とが)めた。「生きていてくれればいい」と言ったのはどこのどいつだ。母は私の癖が続いていることに苛立ち、私はそんな母に苛立った。チェックするのは「私のことが心配だから？」、それとも、「自分に向けられる目が心配だから？」。家にいる時間が大嫌いになった。だから少しでも長く学校にいてK先生を引きとめていた。
　この時、母とは一か月近くまともに会話をしなかった。父は私を腫れもののように扱った。兄は私のことを知ってい

たのかわからないけれど、何も変わらなかった。

やめた理由は「飽きたから」

冬休みの間、当時専業主婦の母と二人きりの空間に耐えられず、ポツポツと話し始めた。まだ受験は終わっていなかったが、塾をやめたことで勉強や宿題に追われることがなくなり、気持ちに余裕が生まれて、少しずつだけど切る回数が減ってきた。ボーッとすることはまだあったけれど、イライラして切ることがあまりなくなった。

三学期になった。N高校の推薦を取ることができ、無事に合格した。お世話になった塾長にそれを報告すると、

「それで良かったのか？」

と、心配そうな顔をしながら聞かれたけれど、

「もう、どうしようもありません」

とだけ答えておいた。MもIも徐々に落ち着いてきたようだ。Sはまだ苦しんでいたけれど、受験が終わっていなかったために変に刺激できなかった。私はもう完全に自傷癖から抜け出していて、母との仲も元通りになっていた。もともと仲良し親子なので、ギスギスした関係からいち早く脱したかった。リストカットを止められた決定的な理由は私にもわからない。徐々に切らなくなってから、まるで飽きてしまったように。パタリと止めた。

周りにさんざん迷惑をかけたにもかかわらず、「飽きたから止めた」など、本当に心配してくれた人、自傷に苦しんで助けを求めている人に対して、大変失礼な表現であることはわかっている。だが、あえて理由づけをするならば最も適当な言葉である。これが、私と他のリストカッターとの最大の違いだ。当時感じた脱力感や情緒不安定な生活、切りたくなる衝動は確かなものであり、決して「かまってほしくて」といった演技ではないし、演技できるほど甘いものでもなかった。しかし、私は心の底からリストカッターになってはいなかったのだ。

リストカットの卒業式

三月八日、卒業式。私たちは四人並んで写真を撮った。みんな右の袖をまくって腕を突き出したポーズを取る。カメラを構えた友達に不思議そうな顔をされたが、笑顔で写真を撮って、左腕の傷を四人の思い出として記録しておきたかった。中学三年の一年間は、辛くて苦しくてたくさん泣いたけれど、その分、今まで感じたことのなかった感情をたくさん知ることができ、結果的には成長できた。

今でも学生生活で最も濃い一年だった。光にあたると左腕にはうっすら見える傷がたくさんある。それをみると、辛いなりにも楽しかった日々が思い出される。楽しいと思えるのはこの傷が過去のものとなり、今はいい思い出と言えるから。後悔なんて、一度もしたことがない。これが成長の証しだと思う。

自傷行為をしていた人の中でも私は極めて異例な存在だ

と思うが、自傷をしている人が全て精神的な病を抱え、死を意識しているわけではないという証明でもある。
リストカッターに向けられる目は圧倒的に否定的なものが多い。いつでもどこでも暗く落ち込んでいるんじゃないか、と。ダラダラ血を流しながら笑っているんじゃないか、と。そんな偏見を持っている人にこそ、私みたいな人もいるのだと知ってもらい、少しでもその偏見を緩和してもらいたい。