

【エッセイ部門・奨励賞】

ちゃんと向き合うということ

大谷高等学校 第1学年 和気 永佳

なぜ大人は「自殺」という話題に触れるのを嫌がるのでしょうか。この話題にはある程度の距離感と配慮が必要です。だからこそ目を背けずに、向き合うべきだと思うのです。

私の腕には無数の傷があります。リストカット、自傷行為の一つです。これを目にした人は、可哀想とか気持ち悪いとよく言います。その通りです。傷自体は見るに耐えられません。でも本当に見て欲しいのは腕の傷ではなく、その背景にあった苦しみや心の痛みなんです。友達と遊ぶ、1人で熱唱する、本を読む、好きなものをいっぱい食べる。普通の人はそうやってストレス発散します。でも私はそれができませんでした。できないというよりその方法を知らなかったんです。日々の不満やストレスを発散することなく心に押し込んで、平気なフリをして生きてきました。そんな中で出会ったのが自分を傷つけることでした。もちろん痛いし怖かったです。でもどうしてもできなかった心の痛みを、目に見える痛みに変換できたような気がして、少しだけホッとしました。

ある日、1人の先生が私の腕の傷に気づきました。私をこっそり呼び出して、話をしてくれました。今まで言えなかった思いを伝えられて、心が軽くなりました。「母には言わないでください」と言うと、「分かった」と返してくれました。大人の優しさに触れ、帰り道でいっぱい泣きました。でも次の日、母が学校に呼び出されました。「危険なことをする生徒はうちでは受け入れられない」そう言われたそうです。

その日から私はリストカットをやめました。学校に行きたかったからです。いや、将来のために学校に行くのがベストだと思ったからです。そして同時に、大人は信用しちゃだめなんだと思いました。学校のマニュアル通りに行動した先生は教師としては満点だったかもしれませぬ。でも私が信頼したたった1人の大人が、自殺を考える私から遠ざかろうとしているのが伝わってきて、とても悲しかったことを覚えています。

それから数ヶ月後、今度は友人が私の腕の傷に気づきました。3年間切り続けた腕の傷はもう消えることはなかったのです。「腕どうしたん」とあんまりにもさらっと聞かれたので、「昔に自分で、、、」と答えました。すると、彼女は「死なんといてやー」と笑っていつも通り私の隣を歩いてくれました。その時、私は気づきました。私が求めていたのは、目に見える痛みでも死ぬことでもなく、ただありのままの自分を受け入れてくれる人でした。高校生になった今でもその友人とはとてもいい関係です。勉強面ではいいライバルとなり、生活面ではお互いに支え合える大切な友達です。彼女の何気ない一言のおかげで、私は新しい人生を歩み始めることができました。

大人は難しく物事を考えすぎているような気がします。「死んだ人の分まで生きなければ」と必死になる大人をよく見ます。でも、あなたの人生はあなただけのものなんだから、別の

人の死を重荷にして生きなくてもいいんじゃないかと言いたくなります。ただ忘れないように心の奥にその人の存在をしまっておくだけで、もう十分なのではないかと思ってしまう。まだ私は15年しか生きていないので、あまりに楽観的すぎるかもしれません。でもそれくらい単純に考えていくしかないようなこともあると思います。

希死念慮がある人に関わる時も同じだと思います。どれだけ複雑に考えてもどうにもならないときもあります。そんな時は直球に「生きていてほしい」と伝えてあげてください。そして何も言わずに隣にいてあげてください。それだけで人の温かみって伝わるんです。どうか逃げないでください。その人にはあなたしかいないかもしれませんから。

そして、自分を大切にしてください。助けを求めることは弱さじゃありません。恐れなくてください。それは必死に生きようとしてるってことですから。