

「自殺未遂の時の自傷は死ぬためでしたが、その後の自傷は生きるためでした。」

Aさん 30代 女性
(被虐待経験のある現在は3児の母)

私は今30代で、夫と3人の子供と5人で暮らしています。一見ごく普通の主婦ですが、実は周りには決して言えないくらいの過去があります。

今から十数年前、都内にあるワンルームマンションの浴室で、私は自ら命を絶とうとしました。理由は人生に疲れたから。そして、どんなにあがいても自分の欲しかったものが手に入らなかったからです。

死のうと決めたら心がすっと軽くなり、これでやっと楽になれるのだという解放感と、自分をねぎらうようなつもりで、鏡に向かって満面の笑みで手を振ったのをよく覚えています。

気づくと私は病院にいて、手術をした医師にあと1時間遅かったら死んでいたよと言われました。偶然、私の家を訪れてきた友人が、意識のない私を病院まで運んだようでした。動脈と臍が切れ、出血多量で死ぬ一歩手前のところで、間一髪死ななかつたのでした。私の家から病院まではきつと点々と赤い血が落ちていたことでしょう。

横には父がいて、私はまず何よりも先に「お母さんに言わないで」と言いました。この私の母と私の希死念慮は、切り離すことができないほど深く関係しあっています。

なぜ自殺に至るほど病んでしまったのか、それにはまず私の母の生い立ちから話す必要があります。

私の母は実の両親（祖父母）から虐待を受けていました。祖父は酒乱で飲むと必ず私の母だけを殴り、それをただ見ていた祖母は、後で「お父さんは絶対私を殴らないのよ」と得意そうに言っていたそうです。

祖母と母の妹がけったくして母の悪口を言う、母だけ無理やり家事を手伝わされるなどがあったそうです。

母は祖父やきょうだいの面倒を見させられ、きょうだいも母になついていると祖母は嫉妬から母に当たることもあったそうです。また自分が望む進路ではなく親の希望通りの人生を送ることを強制させられたり、今の私の父と出会い、妊娠して報告に行くと猛反対され、もう20週にも育っていたのに、泣く泣くこどもを墮ろさせられたそうです。

その後、二人は駆け落ちし、母はやっと安寧の場を得られたそうですが、強烈な過去から精神的に病んでしまいました。摂食障害、うつ、自律神経失調症、睡眠障害、パニック障害などで日常生活も満足にできず、外出の際は父におんぶされていたと聞いています。

10年以上の時をかけて少しずつ回復していたものの、母を支えているうちに今度は父がうつ状態になってしまいました。母はどうにかして父に生きる希望を与えたいと思い、もう一度子供を作ることを決心しました。そうして生まれたのが私です。

子供時代のことはうっすらとしか覚えていませんが、成人してからホームビデオを観たことがあります。なんとなく、なんだかんだいっても愛してもらっていた、と盲目に信じようとしてきた私はビデオを見て愕然としました。虐待が行われていたからです。

生後7ヶ月ほどの赤ちゃんの私がおやつを食べていたとき、母が「Aちゃんそのおやつママにもちょうだい。」と言っていました。赤子の私は当然わかるはずありません。美味しそうに食べ続けています。それを何度か続け、私がおやつを渡さないと見ると、母は「この子、私にしてくれない。」と半分泣いたような口ぶりで私を責めるのです。

また、離乳食をどうしても食べなかったり落としたりこぼしたりすると、大げさのため息をついたり大きな声を出したり、私にも撮っている父にも怒鳴り散らしているシーンもありました。

このビデオは祖母が撮影し、母を虐待していた張本人でもある祖母に贈るものでもあったようで、私をほったらかしにして、いかに自分が優れた母親であるかを永遠に自慢し続けるシーンもありました。

母は私の行動をコントロールして母の意にそぐわないことをすると、叱責してくるのです。まるで植木が整えられていくように、私の可能性は幼い頃から少しずつ摘まれていったのだとわかりました。

一番衝撃を受けたのは、一緒に見ていた両親がこのビデオの内容に違和感を感じていないということでした。私は気分が悪くなり、最後まで観ることはできませんでした。

小学生になると、母は塾の仕事を始め、私はそこに入り浸るようになりました。勉強が好きだったわけではありません。外向きの母は家と違って、とても愛想がよく、優しいのです。母に愛されたい、褒められたい一心で勉強をし続け、いつも1位を取りました。いつしか、私は1位でなければ母に愛されないと思うようになります。

また疲れて帰ってくる母のために、家事も覚えました。掃除、洗濯、洗い物、料理、トイレの紙まで三角に折っておくのです。帰った母はとても疲れていますが、喜んでくれますし、母に愛されるために頑張りました。

でも今日学校であった話やたわいのないことを話したいのに、ほとんど聞いてもらえず、迷惑そうな顔をされて、おしまいでした。それで私は母にもっと愛されるために母の話聞くようになりました。毎日、父の愚痴、仕事の愚痴、親兄弟の愚痴、学校の愚痴、何時間も一生懸命に聞き続け、「私のことをわかってくれるのはあなただけだわ。」と言われることに小さな誇りを感じていました。

ちなみに、先ほど話した母のおいたちのほとんどは、小学校低学年で聞かされてきたことです。このように小さな子どもに世界のあらゆる悪口を聞かせ続けることで、私はすっかり「母以外のすべてが怖い。母だけが正しいのに、世界中の人がそれをわかってくれない、母がかわいそうだから私が守らないといけない。」と思うようになっていました。そして、こうも思っていました。「こんなに私は母を愛して癒して元気を与えている。母が元気になったら、今度は私が母から愛してもらえる番だ。だから頑張ろう。」でも、その日が来ることはついぞなかったのです。

小学校高学年になり、親の異常な行動にさすがに不信感を抱くようになりました。学校でどこか自分はみんなと違うという劣等感や孤独を感じていましたが、勉強だけはできたので、自分が優れていて周りに合わないのだと思い込もうとしました。なん

となく、このまま親と一緒にいたらよくないような気がして、ふと目にした全寮制の中高一貫校の文字に飛びつき、受験したいと土下座で頼み込み、必死で勉強しました。

その申妻あって、希望の中学には入れたものの、人間関係の作法がまったくわからず、周りとは溶け込むことができませんでした。通常、最初の社会である家族からコミュニケーションを学び、それから学校などの大きな社会に出ていきますが、間違った知識を持っていることは致命的で、個人でのやり取りも難しくなるし、集団は異なるものを排除しようと働くので、私たちアダルトチルドレンは大変な思いをします。

順応できる器用な人もいますが、私は発達に少し偏りがあり不器用な人間のため、いまだに人間関係に悩んでいます。当時、保健室の先生やスクールカウンセラーの先生はあまり相手にしてくれませんでした。

部活で音楽をしている時間だけが救いで、そこでも人と関係を持つのが苦手でしたが、音楽はみんなに平等で、感情を自由に表現できて、言葉がいらぬのです。音楽をしているときだけ孤独を感じずに済みました。人をやめて音になりたいとさえ思っていました。

その後、問題行動が目立つようになり、三者面談で児童相談所を紹介されました。その帰り道、母は一言も口を聞かずにブルブルと震えていて、翌日、思いつめたような顔をして「最寄り駅まで車で送って行く。」と言って助手席に私が乗り込むと、フラフラとおぼつかない運転で「ねえ、もう一緒に死んじゃおうか？」と言ってアクセルを踏んで反対車線に突っ込んでいきました。前から車が来るのをかわしながら、私はあわてて体を伸ばしてハンドルの操作をしました。

そして母を説得しながら、どうすれば生き残ることができるか、文字通り必死に計算し、自分のせいで先生たちから悪く言われたことを謝り、「お母さんは何も悪くない。悪いのは全部私だから。」と言ってなんとか近くの駐車場に誘導しました。

そこで30分ほど突っ伏して泣いていた母が突然、「Aはお母さんのことを愛している？」と聞いてきました。そのときの自分の感じは忘れられません。

「愛しているよ。」と言った後、初めて強い解離が起きて、ぼーっとしながら学校へ向かいました。

自分に何が起きているのか、これからどうなってしまうのか、そんな思いにすべてに無理やりふたをして辛うじて生活を続けていました。

セントジョーンズワートのサプリメントやラム酒の入っているチョコやエナジードリンクを毎日のように飲み出したのもこの頃からです。

児童相談所では親と離れて暮らすことも提案してもらいましたが、いろいろな理由から断ってしまいました。

一つは、音楽をやめたくなかったこと、私の楽器を続けるのにはお金も環境も必要でした。それから、母は私が小さい頃から行政についての悪口もたくさん言ってきたため、怖かった。負けたような気がして悔しかった。母が間違っていたと認めたら何かが壊れてしまうというような思いもありました。母もおかしくなってしまうって最悪、戻ったときに殺されてしまうのでは、という恐怖もありました。行政につながる以上、親との関係も多少はつながってしまう。これ以上自分の人生をコントロールされたくない。私は私の意思で生きたい。もし離れるとしても、この形ではない。根底にはそんな思いがありました。

しかし、高校進学後、事態はさらに悪化していきます。音楽コンクールで思うような成績を取れなかったことから、音楽と距離を取るようになり、女子高生らしく恋愛に夢中になりました。

ですが、初めて彼氏を家に連れてきたとき、なんと私の親は無断で相手の家に行って「娘と別れないと警察を呼ぶ。」と脅してきたのです。

それで私の何かがプツンと切れてしまって、私は親がいる限り、何も自分の思い通りにできないならば、自分をとことん傷つけることで親に復讐しよう。私の今まで受けてきた痛みをわからせてやろうと思いました。

夜は家を出て行き、不良仲間とタムロして時間を潰し、朝帰るか、たまに高校に行く生活です。たばこや酒を教師に見せつけるようにして、謹慎をくらったり、コンビニ前で泥酔して警察に補導されたり、とにかくひどいものでした。

そうこうしていると父が手を挙げるようになりました。「この悪魔、道端で死んじまえ！」など暴言もひどく、私は家に見切りをつけ、家出することにしました。

SNSを通じて16歳でも働ける水商売の仕事を紹介してもらい、そこから18歳になるまでの2年間、健康保険証の使えないアンダーグラウンドの世界に行きました。

どうにかこうにか食べてはいけましたが、世間知らずのまだ16歳の子供にはつらいことが多すぎました。もともと精神的に強くなかったのに負荷を与えすぎたせいで、すぐにうつ病になってしまいました。

なんとかごまかしてやり過ごしていましたが、2年後、冒頭の自殺未遂事件を起こしてしまいます。そしてそこからが本当の地獄だったのです。

退院後、あれだけ離れたかった実家に戻らざるをえず、症状がどんどんひどくなっていきました。家中の刃物が隠されてしまったので、首を自分で締めたり、ホッチキスや爪を使って自傷する日々が始まりました。

自傷する理由はいろいろとありますが、心のつらさは目に見えないからこそ、つらいものです。心と同じくらい体を傷つけることで私はどこか自分は傷ついているのだ、と安心したかったのだと思います。

強烈なトラウマのフラッシュバックが起きたときにとっさに死なないために、頓服薬のように自傷をしました。自殺未遂時の自傷は死ぬためでしたが、その後の自傷は生きるためでした。

この間に何度か入院をしています。親と離れることで一時的に楽になるのです。そうこうして最もひどかった時を過ぎると一進一退ではありましたが、少しずつ活動範囲が広がっていきました。

介護の資格を取ったり、初めて講演会にも出させていただきました。何度か家を出たり戻ったりを繰り返し、その度に母と衝突しましたが、どん底の日々を開き直って生きているうちに、肩書きのようなステータスではなく、ただ生きていていいのだという自己肯定感の芽がゆっくりと育っていきました。

ふと、押し入れにしまえばなしの楽器を再び演奏したときに生き返ったような衝撃を覚え、音楽を再開しました。

人生がつらいとき、何かするものがが必要です。お酒やギャンブル、特定の人間関係などはリスクが大きく、逆に人生をさらにつらいものにしてしまう可能性があります。

私はこの音楽に依存しようと思いました。音楽をしているときだけは、何も苦しくなかったし、安全な方法だと思ったからです。それで精神薬をやめることもできました。

また、閉じこもっていた私が音楽を通じていろいろな人と関わられたおかげで世界が広がりました。自分の親よりも、世間の方がよっぽど優しいじゃないかと感動しました。

24歳のとき、これまた音楽を通じて今の主人と出会い、結婚してからは加速的に良くなっていきました。生まれて初めての平穏な暮らしでした。そして、子どもが一人二人と生まれ、目まぐるしく子育てをしているうちに今日に至ります。子どもたちには、自分のような思いをさせることなく、幸せになってもらいたいと願っています。

ですが、まだ子育ては始まったばかりで、私は虐待サバイバーで完全に解毒できる頃には寿命が来ているかもしれません。

常に気を配って目をかけ、愛情をかけ育てているつもりですが、もしかすると私の親もそのつもりだったのかもしれないのです。自分の対応は間違えていないか、子どもにSOSのサインは出ていないかな、と、普通の母親がしなくていいことも、気をつけなければ同じになってしまうかもしれないという恐怖がいつもあります。

普通のお母さんではない申し訳なさもいつも感じます。早くおばあちゃんになってみんな元気に育って毎日楽しく暮らしていてよかったと思いたい。そう心から願っています。

その人によって、死にたいと思う理由は違います。仕事が原因の人もいるでしょうし、生まれつきの病気や借金などつらいことは世の中にたくさんあるでしょう。

私の死にたい気持ちがどこから来ていたのかというと、それは母からの愛情の欠如です。スキンシップを受けなかった赤ちゃんは生存率が低いという実験結果をどこかでご覧になったことはあるでしょうか。養育者と安定した絆が形成できなかったこと、求めても拒絶されてしまうがゆえに終わらない苦しみと言えます。自分をこの世界に生み出してくれた母親は、この世界にたった一人、そんな母親から愛されなければ誰が自分を愛せるというのでしょうか。

誰か父親や第三者の大人が愛情をかけて守ってくれていたら少し違っていたかもしれませんが、たまたま出会うことができなかったのです。

今、私が比較的安定しているのは、夫がすべてを肯定してくれ、ありのままの私を尊重してくれている保護者の役割を果たしてくれているというのが大きいです。そして、子どもたちが私をお母さんにしてくれました。「私の中に求めている本当のお

母さんがいる。」つまり自分が自分の母親になることでやっと苦しみから解放されました。

生みの母親はただ人の機能に従って産んだだけ。私の魂の母はこの地球という星であり、宇宙であり神様であると思うことでも楽になりました。

地球で共に暮らしている仲間たちから、少しずつ母のかけらとでも呼べるような愛や優しさをかき集めるようにして、不_レなる母を育てました。

特定の人間関係に依存すると思ひ通りにならなかったり、相手も自分も疲れてしまったりと、悲しみを繰り返してしまうことがあります。本当に欲しいものは自分の中にしかないということを今でも自分に言い聞かせています。

とはいえ、苦しかった時に誰かの優しさに救われたことは本当にありがたかったです。「もっと、もっと」と求めてしまい、関係が破綻したり、子供のようにダダをこねて嫌われたこともあり、未熟だった当時の自分の対応を申し訳なく思っていますが、すべての助けてくれた方々にこの場を借りてお礼申し上げます。

まだ私自身は誰かの助けになれるような力はありませんが、このような経験の告白で何か感じていただけたら嬉しく思います。

これからも過去を少しずつ清算し、今の自分と向き合うことをやめず、いい未来に向かって何度でも諦めずに立ち上がっていきたいと思います。

最後にネットで素敵な記事を見つけたので少し抜粋してご紹介して終わりにしたいと思います。

AさんはRADWIMPSの野田洋次郎さんの「死にたいと思っている君へ」というメッセージをご紹介してくださりました。

以上です。長くなりましたが、ありがとうございました。