



2021_0426未_心の
耳体験談_うつ病-

こころの広場からのお知らせ

(2021年7月26日)

こころの耳（厚生労働省）の「こころの病・克服体験記」より、抜粋したものです。
画像などアレンジしています。

リストカットと自殺未遂

(sandy 34歳 女性 会社員)

初めてのリストカット

私は過去にリストカットと自殺未遂をしました。私のリストカットが始まったのは中学2年生の時。最初のきっかけは何だったのか覚えていません。中学の時は常習じゃなくて、何回かだけ。学校に行けば元気だったけど、家で自分の部屋で一人になるとしてました。学校を休んだりしないから、親も友達も全然気づいていなかったと思います。親と言合いになった時が多かったです。別に死にたいとかはなくて、気づいたら手首を切っていたという感じ。なんだかスーっとして。でも、やった後、「またやっちゃった・・・」とすごく落ち込んでました。



高校に入って同じクラスに彼氏ができました。それでしばらくリスカはおさまったんですけど。彼と一緒にいる時は幸せいっぱいなのに、連絡がつかないとすごく不安になって。またリスカしちゃって。高2の秋に、彼氏にふられて。今思えば、束縛しすぎたし、リスカの跡とかあるし、怖かったのかもしれない。もう、何のために生きていけばいいのか分からなくなりました。リスカも増えて、だいたい週に1、2回くらい。彼氏が同じクラスだったから教室にもいづらくなって。ときどき学校を休むようになりました。

さすがに回数が増えたので親にバレました。母親に泣かれ、父親には怒られました。こんなにつらいのに何でこれ以上怒られなきゃいけないんだろうと思いました。家中の刃物を隠されましたが、新しいのをお小遣いで買って隠し持ってたので、回数は減ったけどやめることはありませんでした。

自殺未遂がきっかけで

それからの毎日、死ぬことを考える時間が増えました。ある日学校を2、3日連続で休んだら、母親にすごく怒られて。もう何もかも嫌で家を飛び出しました。持っていたお金で風邪薬を買ってネットカフェの個室に行って一気に飲みました。でも死ねなかった（今思えば生きてよかったですけど）。あまり覚えてないけど、気づいたら家に帰ってきて、様子がおかしかったのか救急車を呼ばれ病院に行ったみたいで。気づいたのは病院のベッドの上でした。



お医者さんと相談して心療内科とカウンセリングに通うことになりました。カウンセリングを受けながら自分で自分を責めていたこと、いつも笑顔の私でいなくちゃいけないという「理想の自分」にこだわりすぎていたこと、もっと親に関心を持ってもらいたかったことに気づくことができました。

親も同じカウンセラーさんのカウンセリングを受けることになって、最初は代弁してもらったりしながら、少しずつ自分の気持ちを伝えられるようになりました。親が自分のことを分かろうとしてくれたことがすごく嬉しかったです。自分が思っていたよりも親が自分のことを考えてくれていたのも分かりました。ずっと、そのことが引っかかってたんだなと思います。

その後…一人暮らしと親との距離

高校は遅刻しながらも通って、調子の悪い日は保健室で過ごしました。高3になったらクラス替えもあったので教室に入れる時間が少しずつ増えました。薬が効いてくれたのもあると思います。それに不安でも友達が一緒にいてくれるとなんだか頑張れて、何とか卒業できました。リスクはすごくたまにしたけれど、高3の後半からはしなくなりました。



それから大学入学。恋愛もまたして、失恋もあってすごく落ち込むことはあったけど、友達には恵まれたし、終わった恋も時間をおいたら「楽しかった思い出を大切にしていこう」と思えるようになって、高校の時ほど大変な状況にはならず済みました。心療内科医から指示されていた薬もどんどん減って、飲まなくても大丈夫になりました。

無事大学を卒業し、就職して落ち着いてから一人暮らしを始めました。親との関係もなんだか良くなった気がします。今は困ったことも相談できるし、親が自分と違う意見を言っても、深く傷つくことはなくなりました。つらいことがあると正直リスクしたいくらいの気持ちになることもあり

ますけど、何とか耐えています。そんな時は気分転換に家の近くをジョギングしたり、友達と遊んだり、とにかく一人にならないようにしています。

私の場合、自殺未遂がきっかけでいろいろと変わっていきました。本当はもっと早く周りに気づいてほしかった。今は、もっと自分からも気持ちを言ってよかったんだなと思っています。