私は９歳で鬱になりました

第１章

ａｙａ

小学３年生の私

　小学３年生となった私は、なにかすっきりとしない気持ちのままズルズルと学生生活を送っていた。小学校へ入学し３年の月日が経ち、今年の5月を迎えれば９歳となる。

大人たちは子供たちを,もの珍しそうに可愛がっていたけれど、もう今年からは中学年となり本当の子供と大人の境目に立たされていた。

私ははっきりとこの頃から自我があることを自分でよく自覚出来ていた。けれど自我が強くなっていく反面、規則に従って生きる毎日に疑問を持ったのもこの頃からだった。

日常に支障が命じるくらい深く悩むだなんて自分で自分を疑ったし、周りももちろん、ただわがままを言っているようにしか見えなかったんだろう。この悩みが、私の人生を大きく揺るがし、うつ病の疑いがあることに誰しも気付いてはくれなかった。

両親、友達、先生など接する人に対してただ不信感しか抱けない。だから、その人たちの言葉は全てトゲトゲしくしか聞こえなかった。
私の心の中は常に雨雲で、いつ土砂降りの雨になるのかもわからないようなもどかしさと不安定さでいっぱいで、ランドセルを背負いけだるい一日が今日もまた始まると、青空が広がるその下で私はため息がただ止まらなかった。

言われたことをやることが必死で毎日の私の生活には、「余裕」というものが一切感じられなかった。それでも目まぐるしい学校生活は待ってはくれない。
私はお風呂に、あまり入れなくて不衛生な状態でいつも過ごしていた。それももちろん良くない
。
とにかくもうお風呂にさえ入る気力さえなかったのだ。面倒臭いという気持ちよりも億劫過ぎて入れないのだ。学校から帰宅をすれば灰のように横になるばかりで、両親たちもその時点で気付いてくれればよいのにと思うのだけれど、見て見ぬふりであるばかりか、自分達の仕事の負担を子供にも影響させるばかりであった。

友達と私

　気分の落ち込みが激しい時は横になり果てしなく続くテレビ画面をずっとただぼーっと眺めていた。親や友達との関係が良好じゃなかったからそのこと自体にも苛立ちがあったけれど、生き方に「正解」という決められた正解はなくて、本当に自分にとって良いか悪い人生かは、人それぞれで、だからこそ、とても深く果てしないブラックホールの中を彷徨っているようだった。そのブラックホールから抜け出すために１日２４時間じゃ、まるで追いつかない。いや、それ以上の時間があっても足りないぐらい。

とりあえず朝何も考えず学校に登校するのが精一杯で、
私は今の時点で既に学校の授業や宿題が手につかなくなり始めていた。父は病弱で、何とか普通に正社員として会社で働いていたけれど、休みの日は決まって寝たきりでいることも多かったから、いつどうなるかわからないという理由で母もパートに出るようになり、仕事と妹の面倒を見るばかりで、家のことや私のこともますます放ったらかしになった。近所では私の家の周りだけ草花が生え放題でまるでジャングル状態と化していた。
そんな日々が続いて、春の日の太陽の温かみも私は感じられなくなっていた。

　「バスケ習わない？」
いつも一緒に学校に登校している、近所に住む幼稚園の頃から唯一友達の海夏にそう何度も誘われたのだからなかなか断れないだろう。
彼女の両親はどちらとも教師で、安定した家庭の中で育ってきたスポーツが好きな女の子だ。
その子とはただ家が近所だったという理由だけで親しくなった間柄であった。その地区のバスケットが、彼女の習いごとの一つであった。その後も、海夏のバスケのチームメイトから
「人数が足りなくて、チームが成り立つかの存続の運命があなたにかかっているから」とか言って、しつこく勧誘され、結局そのしつこさに負けて私はバスケを習うことになってしまった。
仲の良い友達が習っていて自分だけがそのチームに入っていないとなんとなく仲間外れにされているような感覚にもなっていたことは間違いではない。

　身の回りのことが出来ていないのに、焦るようにして友達たちには合わせた。
それで私は安心感を得ていた。誰にも言えない、本当は学校や家での私の「居場所」がなかったことを。

１人になるとその気持ちは強くなっていくばかりだった。

「じゃ、さっそく今週の土曜日から練習あるから来てね。」
学校で取り囲まれるように同級生のバスケクラブのメンバー達にそう言われた。当日を迎えて実際バズケットの練習を体力づくりから３時間も６時間も１日中やり続けた。私はただ周りに合わせることだけで一杯になった。その誘ってくれた友達は学年でもトップ争いが出来るぐらいの運動神経の良さの持ち主なのだからいくら仲が良いと言ったって私とは全然釣り合っていないのである。

　「体育館まで送り向かい出来ないから、１人で行ってくれないか。」

他のチームメイト達は練習場の学校の体育館まで皆両親に送迎してもらっていた。というよりかはそのクラブは地区で運営していて私の両親を取り除いて他の両親達はその運営などに積極的に参加していた。だからそう言われた時は駄々をこねて何とか毎週送り向かいをしてもらっていた。

土日が唯一の休息時間であったのに、それもなくなって心どころか身体の疲労さえ取り除けなくなっていた。そんな最初からバスケのクラブに何て入らなければ良かったと思ったけれど、友達の言うことを聞いていれば学校で１人になる可能性も低くなる、苛めにあうリスクも減る。だから這い蹲るようにクラブは辞められなかった。