



私の世界の中で

柚木 紫音



いつも普通でなければイケナイ。
みんなと同じでなければイケナイ。
そう思って頑張ってきたけど、
もう、無理しなくてもいいみたい。

広汎性発達障害 ADHD

元々普通ではなかったってわかったから。
まだ、全然受け入れられていないけれど、
それが私なのだから仕方がない。

本当は、みんなと同じがよかったんよ。
私は普通だって信じて生きていたから。

私には、みんながキラキラして見えた。
私もキラキラしたかった。

うらめしいけれど、これが現実。
私は、普通ではない。
よく冗談で
「私は欠陥品だから」
なんて言ってたけど、

本当に欠陥品だったんだね。

少しずつ自分の障害を受け入れていこう。
この事実が変わることはないのだから……

少しずつ、少しずつ、少しずつ……

今の私でいいの。
って思えるようになりたい。



眠くて目を閉じるとぐるぐる目が回る。
ゆらゆら船に乗っているかのように
揺れて酔ってしまいそう。

眠くて少しでも眠りたいのに
気持ち悪くて目を閉じることもできず
ただ、ひたすらに耐えるしかないの。



目覚まし時計が、どこかで鳴っている。
ピピピッ、ピピピピ。
私は、闇の中で音の方向へ
這いつくばって行こうとするのだけど、辿りつけない。
近づいたと思ったら遠のいていく。
目覚まし時計に足なんてついてる訳ないのに
何故か辿りつけない。

音はどんどん大きく鳴っていく。
ピピピピピピピピ！
早く止めなきゃイケナイのに
闇に埋もれていってしまう。

音も聴こえなくなってきた。

目覚まし時計が、どこかで鳴っている。
ピピピッ、ピピピピ。
私は、闇に埋もれて動けない。
泥沼にハマって身動きがとれないのだ。
うるさいくらいに鳴っているのだろうけど、
でも、もういいの。

完全に闇に埋もれてしまったのだから————



休息のために現在求職中。
最低限の家事と育児の毎日。
眠れる時は寝て、
なるべく規則正しい生活を送っている。

けれど、
ひどく罪悪感に駆られる。
みんなは、ちゃんとやっているから。

「仕事もせず、何のんびりしてんのよ」
別の私が叫ぶ。

誰かが言った。
「今は、休息の時だから、休息を楽しんじゃえばいい」

でも、中々そう思えないよね。
たぶん、そう気楽に考えられていたら
鬱にはなっていない。
休息をのんびり過ごしたい気持ちもあるけど、
焦りのほうが気持ちとしては多い気もする。

休息っていつまで？
いつになったら鬱は治るの？
先も見えないから不安もたぶんある。

休息って中々難しい。



私には戻りたい過去がある。

まだ、家族が家族らしかった頃。

温かみがあって、平和で、団らんもあって……

ずっと、ずーっと過去の事。

遠すぎて記憶が徐々に薄らいでいって

忘れたくないのに

もう、消えてなくなってしまうそう。

こわい。

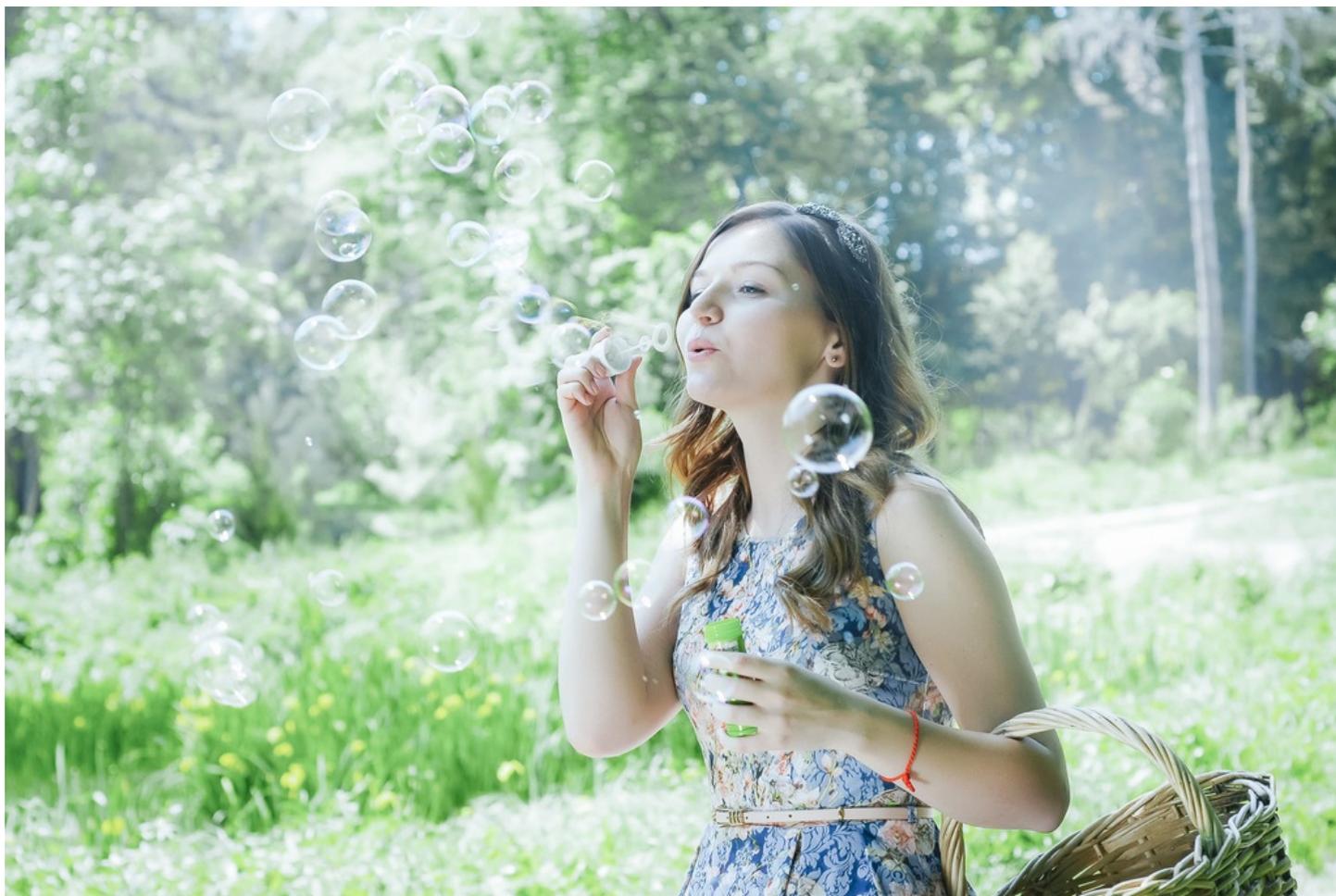
私が私らしかった頃。

汚れも何も知らなかった頃。

家族みんな笑顔だった。

もう、戻れない。

幸せだった私の過去の記憶。



パッと頭に浮かぶ考え。
気づくと消えていて
また、パッと新しい考えが浮かぶ。
さっき頭に浮かんだ事は思い出せない。

なんか大事な事だったような気がするけど、
消えてしまったモノは戻ってこない。

次から次へとポッポッポッポッ。
浮かんでは消え、消えては浮かび.....
なんだか、もったいないと思いつつも

そのまんま。



最近、まったく見る事のない夢。
眠ったら、ただの無。
光も闇も何もない。
眠りに入った時がわからないし
気づくと、あっという間に朝が来ている。

「また、夢を見なかった」
と、ひとり言。

怖い夢を見なくて済むのはありがたいが
何も見ないのは、少し寂しくもある。
何もないんだなって。



思考回路は常にフル活動。

考えたくもないのに考え疲れオーバーヒートする。

しばらくフリーズするも復活すると再び思考。

考えなくてもイイことばかり。

答えが出ないことでも永遠と考える。

考えたくて考えているのではなく

勝手に頭の中で始まるのだ。

人との会話の反省会。

何かのシミュレーション。

過去のわだかまり。

たらればの話。

私は、どこから来てどこへ行くのか。

キリがない。



朝起きてまずは、タバコを2本吸い。
それから、子供たちの朝食準備。
私は食べられない代わりに、温かいカフェラテをいれる。

子供たちを起こして着替えさせ、食卓へ導く。
朝食を食べるよう促し、私はカフェラテを飲む。
温かな液体が身体に入ってくるのが心地よい。
でも、ホッとしていただけるのも束の間で
朝食を食べ終わった子どもたちを学校へいけるように
歯磨き、洗顔、寝ぐせ直し、服薬等をやるよう導いていく。

1つ1つ声掛けが大事。
とても、手がかかる。

普通の子たちだったら
ここまで大変じゃないんだろうな。
なんて、思ってしまったって自己嫌悪。
自分だって普通じゃないじゃん。

でも、これが私の普通の日常の朝だったりする。



久しぶりに一人の時間ができた。
折角できたのに眠ってしまった。

ふわふわ
うとうと
ねむねむ.....

気持ちの良い時間だったなあ。

けれど、起きると現実に戻って
もったいない事をしたと後悔する
と共に寂しさが襲った。

子どもたち以外の人と接する事もなく
1日が終わってしまう事もあるから
休まってなんだか寂しいね。



煙草の煙のように消えてしまいたい。
なんて思ったが訂正。
茶色いやニとなって壁に張りつくのは
ごめんだ。

一瞬で消えられる何かになりたいな。



全て思うようにイカナイ。
私自身も人生も子どもたちも.....

どうしてこうも同じ言葉を吐くのだろう。

子どもたちが吐く言葉。
うん、私にもよくわかるよ。
だってそれは

私が昔、吐いてきた言葉たちなのだから————



子育てしていると、
たまにもう一人の私が「ずるい」と言う。
そして、思い出したくもない事を思い出す。

私がしてもらいたかった事を私の子どもたちにする。
母親ってよくわからないから
私の中での母親像を勝手に作り上げ演じる。

私も可愛がってもらいたかった。
抱きしめてほしかった。
ご飯が食べたかった。
話を聞いてほしかった。

高価なモノなんて望んでいない。
ただ、ふつうに可愛がってもらいたかっただけ。

小さな私が駄々をこねる。
「この子たちばっかずるいよ」って。



身体が重くだるくてしんどい。
やるべき事を最小限にやって横たわる。
カゼはひいていないけど、起きてるのが辛い。

横たわりながら録画した海外ドラマを観て消費する
つもりだったのに
1話目の途中で眠ってしまったらしい。
時間がたちTVはワイドショーを映し出していた。

また、録画を再生したけど
また、気づいたら眠ってしまっていた。
中々ドラマを観終わる事ができない。

眠って感じはあまりないはずなのに
横になると眠ってしまう。

いつになったら
ドラマを全て観れるのかね？



歯医者恐怖症な私。

虫歯を放っておいたら穴があき歯痛も強烈に。

それでも、こわくて歯医者に行けない。

痛み止めを通常量飲むも効かず

倍量飲んで少しマシになったけど

今度は、胃が痛くてたまらない。

腹を抱えうずくまるマヌケな私。

翌日も歯痛があるが、やっぱり行けない。

薬を倍量飲んでも痛くて

「う—————！」

と、呻いていると息子が

「ママ、サイレンみたいだね」

と、言った。

痛いながらも少し笑えた。

そんなこんなだが

当分歯医者には行けそうにないな。



何もない。

からっぽな頭ん中。

たまにはいいでしょ。

こんな日も。

何もない。

何も浮かんでこない。

これが平穏なのかしら？

でも、なにか違う気もする。

何もない。

ただ脳内がフリーズしてるだけ？

ポーっとして

何もない。

考えることもできない。



わたしは、わたしだよ？
それが、分からなくなる時がある。
自分が知らぬ間に出来たキズ。
身に覚えのないキズ。

左太もも内側に爪で書いたように大きく
「スキ」という字がミミズ腫れに浮き上がっている。

本当に覚えていなくて
偶然できる引っ掻きキズではなくて
お風呂に入って
初めてその事に気がついた。

いつやったのか？
なんなのか？
わからないから怖い。

誰が誰に対してスキと言ってるのか
わかんないよ。

わたしは、わたしじゃない時があるのかしら？



静かなところにいたい。
何も聴こえず
ただ、カーテンの隙間から入る
日差しを浴びながら
眠っていたい。

動かない身体を無理に
動かさなくても良いところにいたい。
もし、自分ひとりだけだったら
風呂に入らず、食べ物も食べず、
買い物にも行かないだろう。

ただ、眠り、眠り、眠り.....
そのまま死んでいくのだろう。

なすがまま
そのままでもいいんだよ。



一週間なんてあっという間だ。

ひよひよひ

ひよひよひ

時は過ぎていく。

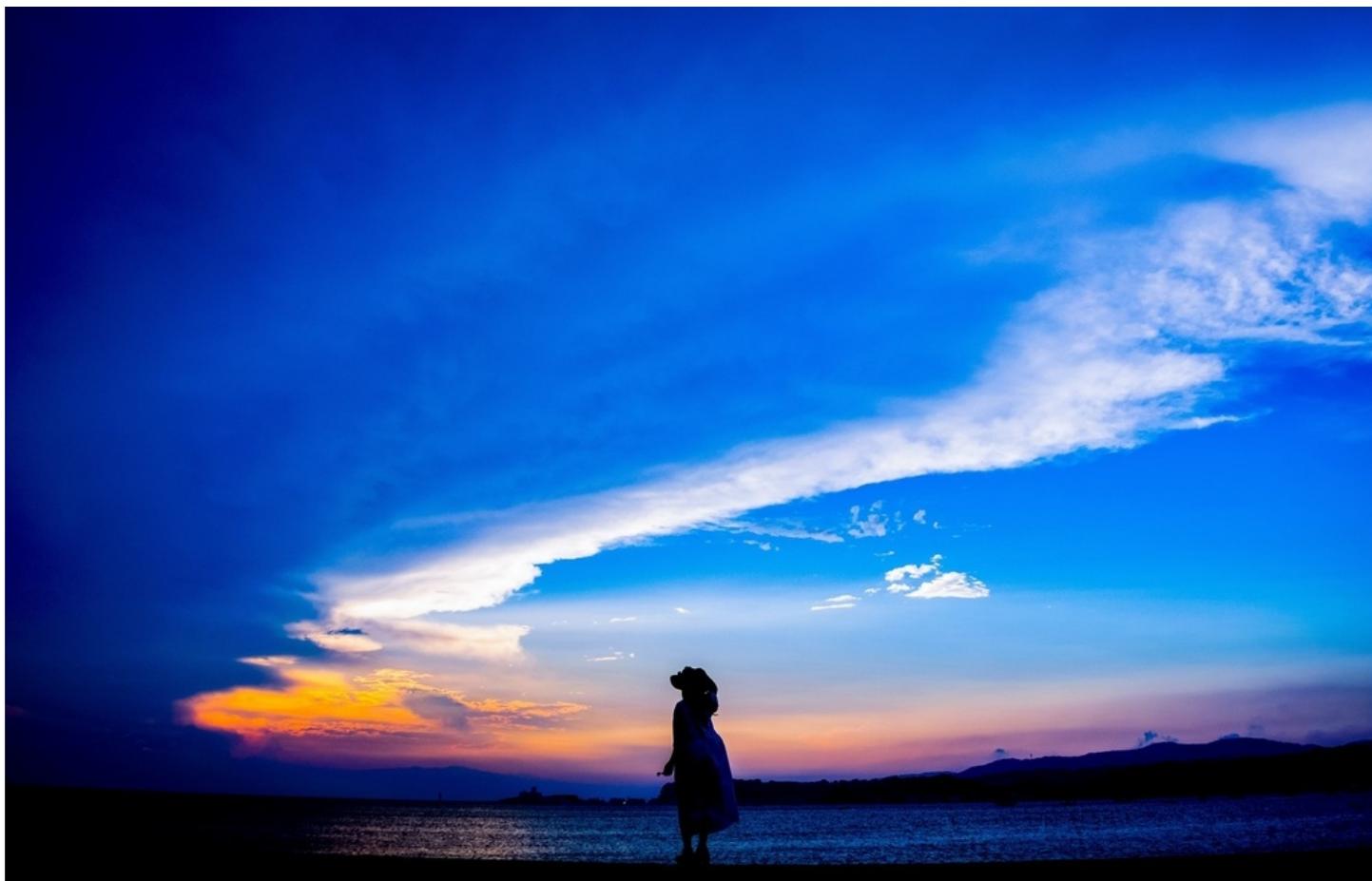
私が悩んでいることも変わっていく。

子どもたちも。



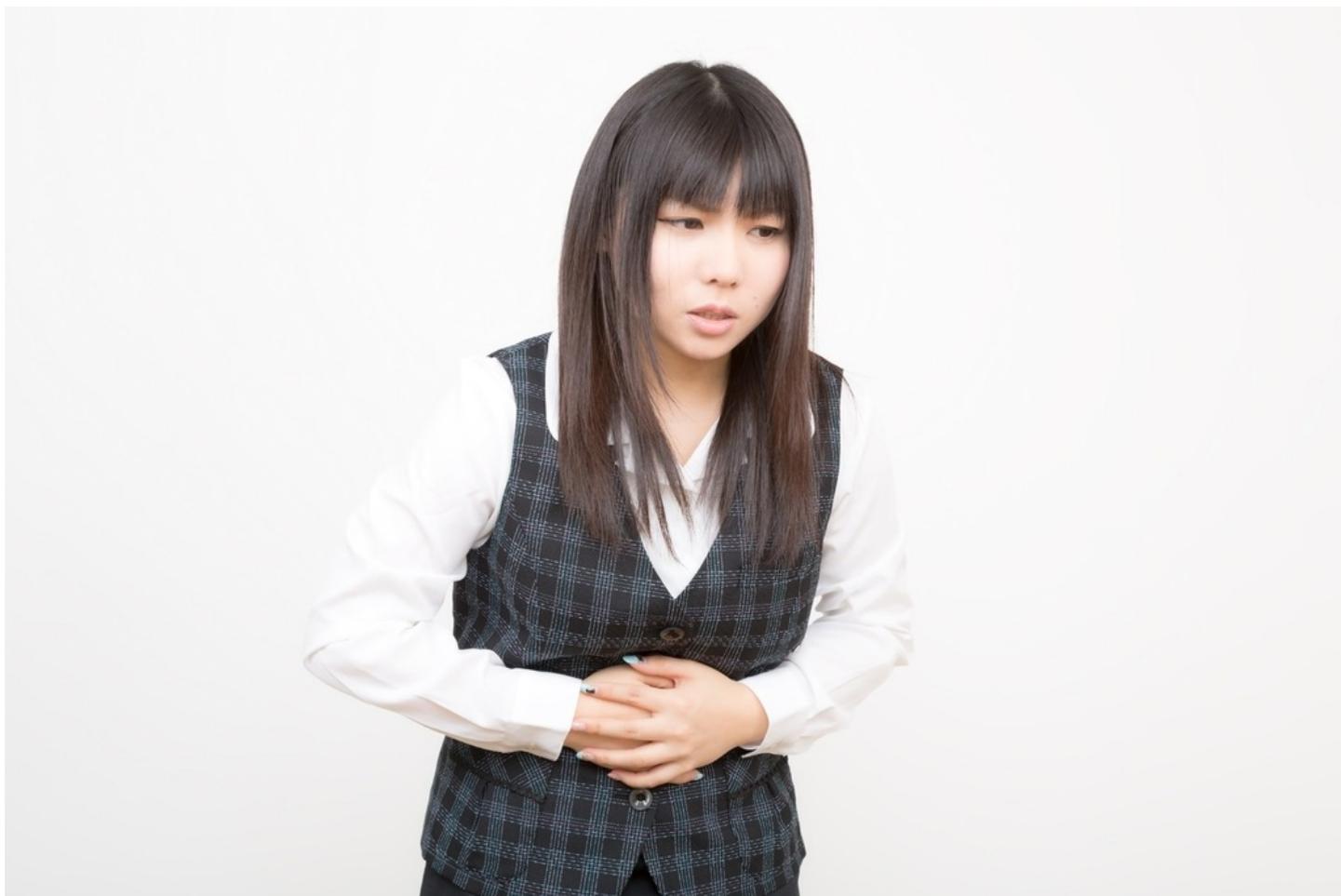
まだ朝の6時なのに暗く
お月様がキレイに見える。
お星様たちも。

空気が澄んでいて
寒いけれど
気持ちの良い朝だ。



引っ越してばかりで
自分のふるさとが何処になるのか
わからない。
どの土地への思いも冷たいものだ。
私のふるさとはきっと何処でもない。

私のふるさとは母なのかもしれない。



食べ物を食べて甘いカフェラテを飲む。
これを何回も繰り返す。
足りない何かを埋めるかのように
次から次へと物を口に入れる。

お腹がいっぱいになっても
何かが満たされない。

大きな穴が腹底に開いてるのか？

お腹が苦しくてもカロリー摂取が止まらない。
いや、止められない。

醜く膨らんだお腹が憎い。



動けない。
動かないのではなく動けない。
気力も何もない。
やることは山積みなのに

生ける屍か.....

らんらんスキップで
何でもこなせたら最高なんだけどね。



娘が

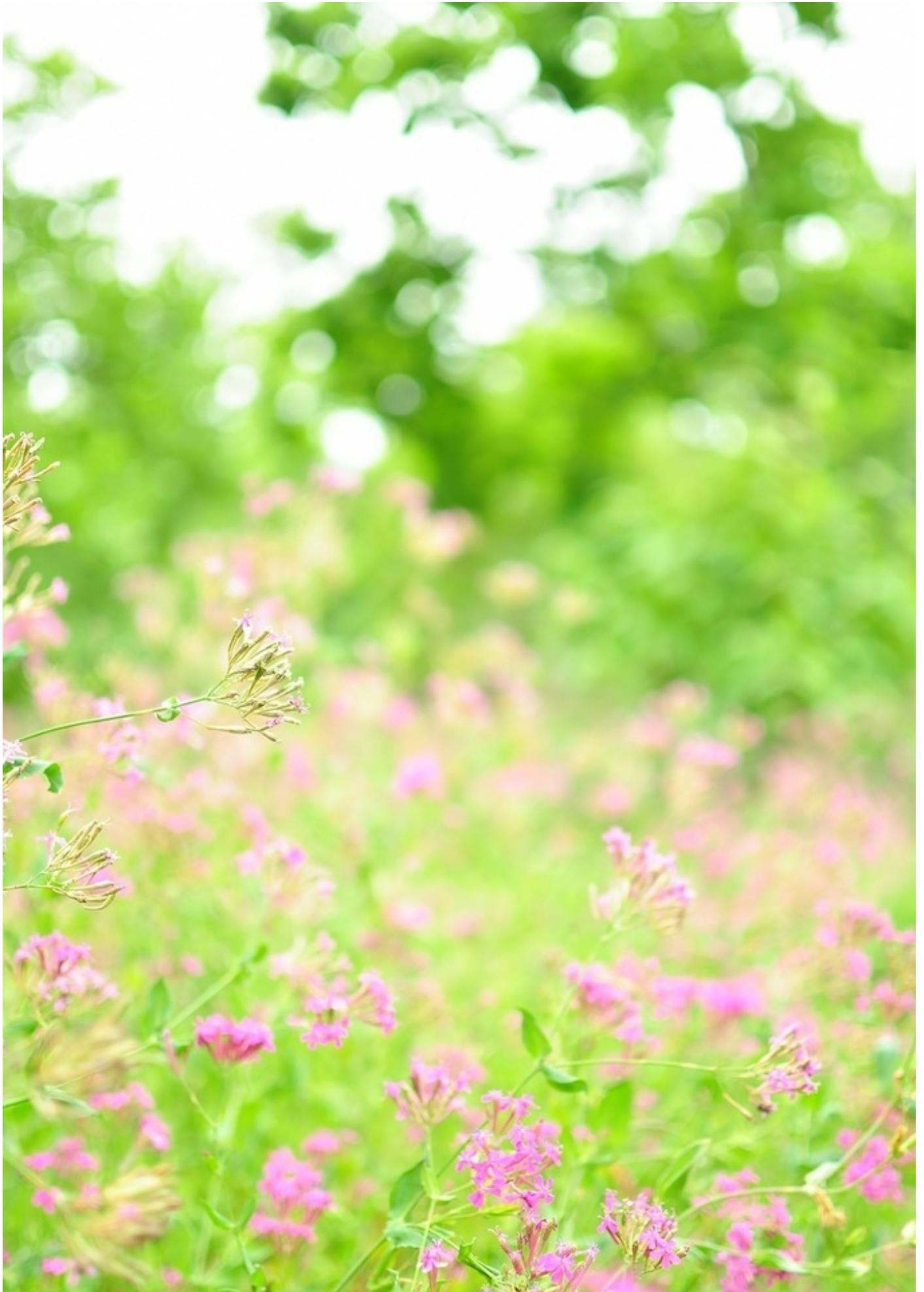
「女の先生って何でうるさいの？」
と聞いてきた。

適当に

「女はうるさいものだよ」
と応えると娘は
「ママもうるさいもんね」
と言ってきた。

それを聞いて心外だなと
思うと共に

ちょっと悲しくなった。





日照時間が短いせいか
ここんところ起きている時間より
眠っている時間の方が多い気がする。
読みたい本が山積みなのに
本を手に取り読み始めて
気づくと眠っていて
中々読み進められなくて

けれど、眠りは気持ちがよくて
日が差すお花畑にいるような感じで

これも悪くないなと思う。