





十代二十代三十代の
「死にたいなあ」と
思っているあなたへ



《かたりべ》
からの手紙

播磨滯



目次

はじめに…《かたりべ》として	1
序章	2
自己紹介	3
おばさんが死の淵まで行った体験談	4
「死にたいなあ」と思う気持ちは分かるけど、自殺したら…。	6
第一章	7
〈恐怖〉から考える、『命は生きるというプログラミングがされている』という事	8
受精卵で分かってきた事	10
命は「生きる」という〈無意識の意思〉を内包している	11
『死について考えること』と『自分が死ぬこと』は違う	12
第二章	13
生きられる命を故意に遮断して自殺したら、起きること	14
死の臨界（死ぬギリギリのところ）では時間が止まり、同時に複数の思考が できる	15
〈窒息で死に向かっていたときの恐怖〉は異次元	16
カルフォルニア・ハイウェイ・パトロールに勤めていたケヴィン・ブルックス 氏の話	17
生きられる命を故意に遮断して自殺した人が味わうのは、地獄の苦しみ	18
第三章	19
心の傷には種類がある	20
泣きました、おまじないを唱えました、寝ました、食べました	21
涙と睡眠について、NHK「ヒューマニエンス」という番組から	22
睡眠について	24
何故、人は生まれて来たのか	25
命は生き切るために生まれて来た	26
生きているだけで意味がある	27
第四章	28
心の暗いトンネルを抜けたのは三五年後	29
脳の力を信じること、自分の生きる力を信じること	30
日常生活ができないなら日常生活から逃げる	31
心が壊れたときも自分の生きる力を信じること	32
「死ぬ道はない」と決めたら、生きる力が湧いてくる、それが命	33

社会には助けてくれる人が居る、助けてくれる窓口もある	34
終章	35
意識不明だったとき	36
〈生きることを最後まで諦めなかった命〉の終わりは	37
参考	39

はじめに…《かたりべ》として

「死にたいなあ」と思っているあなたに手紙を書こうと思ったのは、私が、四回ほど死の淵まで行ったことがあるからです。そしてね、何度も死の淵に行った人にしか分からない話を「死にたいなあ」と思っているあなたに、どうしてもお伝えしなくてはと思って書いています。戦争体験者の方々が、《かたりべ》としてその悲惨さを口承してきたように、死の淵を何度も体験した者にしかわからない事実を、これからお話していきます。

死の淵を何度も体験した者として〈生きられる命を故意に遮断＝自殺〉したら、本人にとっても悲惨なことが起こると思っています。本人にどんなことが起こるのかを分かってもらえるように頑張ってお伝えしますから、どうぞ、最後まで聞いてくださいね。

宜しく申し上げます。

序章

「死にたいなあ」と思っている、あなたへ

自己紹介

はじめまして、こんにちは。私は、播磨滞といます。六八歳で、孫がもうすぐ五人になります。一番上の孫が一歳で小六です。五番目の孫は、これから生まれてきます。みなさんから見たら立派なおばあちゃんですが、一応「おばさん」という事でよろしくお願いしますね（笑）。

その前に経歴を紹介しておきますね。おばさんは、北海道生まれで、大学を卒業して、札幌市内の私立中高一貫の女子校で現代国語を教えていました。二七歳で結婚して仕事を辞めて大阪に住み、子供が産まれて、夫がイギリス赴任となり四年間ロンドンで暮らしました。帰国して埼玉に住んで一九九二年から東京都内の予備校で医系論文の添削講師をしています。医学部を目指す高校生、浪人生の論文模試の添削をする仕事で、三〇年（二〇二一年現在）くらいしています。

死の淵まで行ったとは、どんなな体験だったのか、そこからお話していきますね。あなたの〈死にたい気持ち〉は頭の中で休憩させて読んでね。

おばさんが死の淵まで行った体験談

一回目は、本当に凄かったのよ。一六歳の高校二年生になったばかりの四月、登校途中の横断歩道で制限速度オーバーのトラックにはねられました。国道を二メートルも飛ばされ縁石に頭をぶつけて虫の息になって倒れていたそうです。髪を後ろに結んでいたポニーテールから血がしたり落ちて顔は血だらけだったみたいです。それでも病院に運ばれるまでは意識があったようですが、病院に運ばれて「寒い、寒い」と言って意識不明になりました。一週間後に意識が戻ったのですが、大怪我をしていたので元の体に戻るのに一年かかってしまいました。そのため、学校は留年して翌年の新学期からまた高二で復学しました。

復学した後がまた辛くてね。留年したので、同級生が一学年上の先輩になっていて、一歳下の人たちと同じ学年になったのね。こうなったら、心が凹むよね、かなり気持的にキツイの分かるでしょ。そんなわけで、復学してからの学校生活の辛かったこと辛かったこと、この頃は毎晩泣いていました。

二回目は、二八歳で、大阪に住んでいるときでした。妊娠三か月で出血性大腸炎になって入院したの。このときは、下腹部の激痛と下血（下痢で血便）が凄まじくてね、あのときの痛みは陣痛より痛かったから痛みの極みだったと思うわ。妊娠していたので薬が使えなくて、お医者さんに「先生、助けて」って言葉が口から突いて出ました。「このままだと母体が危険だから赤ちゃんの中絶を承諾してください」と夫に連絡があって母体を助けるために夫は承諾したそうです。中絶することになったけど、主治医の先生がもう少し様子を見ようと頑張って下さって中絶はせず、一週間、一滴の水さえ飲まない絶食で腸を休ませて少しずつ回復させたの。このときは身体がグッタリしていて考える力もなかったから、中絶の話は元気になってから聞きました。絶食後、最初に口にした「重湯（おもゆ・水分の多いお粥）」はドロドロだったけど、とても美味しくてね、体の細胞一つ一つに栄養が行き渡って細胞たちが喜んでる感じでした。それから回復して女の子が生まれました。

三回目は、三二歳のときです。女の子の次に男の子が生まれてその子が一歳になったとき、夫がイギリスに転勤になってロンドンで暮らしました。ヨーロッパは夏のバカンス旅行に行くのが恒例で、我が家も三歳と一歳の子供を連れてスペインのマジョルカ島というところに出かけました。ウキウキでした。マジョルカ島の地中海の海底は白い岩板で、プールの底のように平らでそれが沖の方まで続いていたの。だから、バカンス客は海に入って輪になってビーチボールでバレーなんかしていました。おばさんは三歳の娘を連れてビーチボールを持って手を繋いで走って行ったのね。浅瀬が続いていてとても気持ちよくキャキャと言いながら楽しく走っていたら、次の瞬間、足がつかなくなった

の。突然深みに嵌(は)まったのね。あわててビーチボールに娘とつかまって、娘に「手を放しちゃダメよ」と言って足をバタバタさせて浅瀬に戻ろうとしたけど沖に流されていくの。もう海辺は遠くなっていて、残念ながらお婆さんは全く泳げないので、娘とビーチボールを片手で抱えるようにつかんで、もう片方の手で水を漕いでみたの、だけど何の効果もなく沖に流されていくの。最後は必死にビーチボールにつかまって二人で海に浮かんでいたのね。すると後ろの方から小柄な白人男性が「助けましょうか」と叫んでくれてね、振り向いて「お願いします」と大声で叫んだの。男性は小さな岩の上に居てね、先に娘を次にお婆さんをその岩に上げてくれて、その後一人ずつ浅瀬まで運んでくれました。浅瀬に着いたときはホッとして、その男性に「ありがとう、ありがとう、ありがとう」と何回もお礼を言って、娘の手を引いて海辺で一歳の息子と遊んでいた夫のところに帰っていきました。そのときは興奮していたから何も感じなかったけど、後になってあのときあの男性に助けてもらわなかったらどうなっていたのかと思うと、物凄い「恐怖」が襲ってきたのよ。今でも、あのときの事を思い出すとゾッとしてしまいます。死の淵に行く前に助けられたけど、沖に流されていたときは死と隣り合わせでした。

四回目は四八歳のときで、突然アナフィラキシーショックになったの。アナフィラキシーショックはアレルギー反応です。夕方台所で生牡蠣(なまがき)を一個つまみ食したら、心臓がバクバクして呼吸が苦しくなってね、そのうちに気管支の中で数個の瘤(こぶ)が膨れ上がって来て呼吸が出来なくなってしまったの。数個の瘤がどんどん内側に膨れ上がってくるので透明人間の指で首を締め上げられている感じだったのよ。マンションの隣の奥さんに車で近くの病院に連れて行ってもらったの。息が出来ないから苦しくて苦しくて病院に着いたときは窒息寸前で、「もう息が出来ないっ」と思ったら先生が腕に注射をしてくれて、途端に瘤がスーと引いて息が出来るようになったの。先生に「三〇秒処置が遅れたら脳死になっていたね」と言われたのよ。

以上がお婆さんの〈死の淵まで行った体験〉です。お婆さんが、死んでいたとして整理しておきますね。

- 一、事故死(交通事故による)
- 二、病死(出血性大腸炎による)
- 三、水死(漂流後に)
- 四、窒息死(アレルギーによる)

これらは、全部「自分の死」に向かっていたけどアプローチの仕方が違っていただけから、種類の違う様々な死に方を体験したと思っています。

「死にたいなあ」と思う気持ちは分かるけど、自殺したら…。

「死にたいなあ」と思う理由はいろいろあると思うけど、突き詰めると「死んだら楽になれる」と思っているからだよね。それは「死にたい」というよりは「生きていたくない」ってことだよね。

思春期だと「何故、生きているのか」とか「何故、人は生まれてくるのか」とか「生きる意味ってなんだろう」とか考えちゃうよね。それが成長の証と大人は言うけど、いろいろ考えていたら、「生きるのが辛い」んだよね。友達とか親との関係がこじれていたらもっと辛いし、学校でいじめられていたなら心が壊れそうで、死にたくなるよね。で、「死んだら楽になれる」と思うと心が救われる感じにもなるよね。

その気持ちはよく分かります。とてもよく分かります。でもね、「自殺して楽になれるか」というと楽にはならないのよ、おばさんね、何回も死にぎわ体験しているからね、分るのだけど自殺したら楽になるどころか、地獄の苦しみを味わいながら死ななくてはいけない事になると断言できるのよ。

自殺したらどうして地獄の苦しみを味わうのかという事は、もう少し後でお伝えするとして、まず、「命ってなんなのだろ」というところから考えてみましょうよ、ねっ。「死にたいなあ、自殺したいなあ」と思う気持ちは、ちょっと横に置いてね。その気持は、頭の中で一旦休憩させてねっ。

第一章

命ってなんなのだろう

〈恐怖〉から考える、『命は生きるというプログラミングがされている』という事

今、コンピューターのプログラミングを学校で習っているからプログラミングの意味は分かるでしょう。コンピューターを自分の考える順番に動かすプログラムを作ることだよ。プログラミングされたコンピューターはその通りに動いてくれるよ。

『命は生きるというプログラミングがされている』というのは「命はどんなときも生きるように設計されている」という意味です。それについて〈恐怖〉という情動から考えてみますね。

「あの先生、怒るから〈恐怖〉」とか、「テストが有るから〈恐怖〉」とか「スマホの充電切れたら〈恐怖〉」とかでも使われるけど、ここでは自分の身に危険が迫ったときに感じる〈恐怖〉に限定して考えていきますね。

突然、物が自分に向かって飛んできたら「危ない」とか「怖い」とか感じて身をかわずでしょう。物の飛んでくるスピードが早かったらとっさに身をひるがえして安全になってから「危なかったあ」「怖かったあ」とつぶやきながら胸をなでおろすよ。〈恐怖〉という情動は、自分の身を守るために備わっている危険を知らせる信号だよ。この信号がどこから生まれて来るのかは分からないけど、身に危険が迫ったら、とっさに体の中に押し寄せてきて誰もが感知する信号だよ。この〈恐怖〉って、あなたも味わったことがあるでしょう。

おばさんがね、『命は生きるというプログラミングがされている』と初めて思ったのが、四番目のアナフィラキシーで窒息しそうになったときなのね。あのときはね、気管支の中で瘤が膨れ上がって来たから息が出来なくて苦しかったけど、それと同時に《底知れない恐怖》が全身に押し寄せてきたのね。そのときに「命に危機が起こったら、瞬時に底知れない恐怖の信号で危機を知らせてくる」ように命は造られているのだなあと実感したの。〈恐怖〉という信号が反射的に出ると言うことは、「危機を回避するように命は設計（プログラミング）されている」ってことよ。

考えてみたら、心臓だって休みなく鼓動を打って血液を全身に回してくれているし、肺だって酸素と二酸化炭素の交換をして命を維持するように働いてくれているよ。傷だって軽い傷なら治るよ。だから生きていられるってことだよ。内臓も血液も皮膚も身体の何もかもが絶え間なく「生きる」ために活動していて、命は「生命維持」に常に働いているよ。

これは、『命は生きるというプログラミングがされている』ってことだよ。ここ、なんとなく分るでしょう。

受精卵で分かってきた事

みんな受精卵から成長して赤ちゃんになってお母さんから生まれてきたのは習っているでしょう。お母さんの卵子とお父さんの精子のそれぞれの核が合体して受精卵になるのね。でね、最近解明されたそうだけど、この段階で受精卵には意思があったみたいなのよ。受精卵はお母さんの子宮の壁にたどり着いたら、hCG（ヒト絨毛性ゴナドトロピン）という物質を出して「ここにいるよ」ってお母さんの身体にメッセージを送るのだそうです。その信号を受け取ったお母さんの身体は、子宮内に受精卵が居ることを知って、生理を止めて赤ちゃんを育てるための体の準備を始めるのだそうです。受精卵が「ここにいるよ」とメッセージを出すということは、受精卵には「生まれたいよ」「成長したいよ」という意思があるってことだよ。だから合図を出すってことだよ。『生まれたい』という意思が受精卵にあるなんて、ビックリよね。

受精卵についてもっと凄いことが分かったの。受精卵はある程度細胞分裂をしたら、最初に「心臓になりなさい」というメッセージを出すそうです。そうしたらそのメッセージを受け取った細胞が拍動して心臓が出来て、心臓が隣の細胞に「肝臓になりなさい」というメッセージを出して、肝臓がつくられ、次々に「〇〇を作りなさい」というメッセージが出て、胎児の身体が完成していくのだそうです。胎児になるように全自動でプログラミングされているのね。不思議でしょう、誰がプログラミングしたのか分からないけど「命」は受精卵になった途端に自分でメッセージを出して身体を作っていくという事が分かったのよ。だから、**受精卵だった私たちは、「ここにいるよ」「生まれたいよ」と自分の存在をお母さんに合図して、自分で自分の身体を作って誕生してきたという事**のようなの。お母さんの身体は赤ちゃんを育てる手助けをしてくれたけど「生まれたい」って言って成長したのは受精卵自身だったのね。

不思議でしょう、「生まれたい」なんて言った覚えがないのに「自分で自分の身体を作って生まれた」だなんてね。自覚できないけど〈命〉には「生まれたい」「生きたい」という〈意思〉のようなものが受精卵の時からあったのね。それは無意識で自覚できない意思だから、ここでは〈無意識の意思〉って名づけておくわね。

命は「生きる」という〈無意識の意思〉を内包している

人体についても今はいろんなことが分かってきています。昔は、すべての内臓や血液は脳の指令で動いていると考えられていたけど、そうではなくて、内臓や血液や脂肪までもがメッセージ物質で情報のやり取りを交わしているそうです。例えば、血圧が上がって心臓に負担が来たら心臓はANP（心臓から分泌されるホルモン）というメッセージ物質を出して「しんどいよ」と言うのだそうですよ。そのメッセージを腎臓が受け取ったら、腎臓はおしっこの量を増やすんですって。おしっこで水分を外に出すと血液の量が減って血圧が下がって、心臓の負担が減るんだって。臓器同士が情報交信しながら命を維持しているのね。このように、臓器自体も「生命維持するようにプログラミングされている」のよね。内臓も血液も何もかもが「生きよう」と活動しているのね。誰かにプログラミングされて自動で臓器が作用するというより、「命」には「生きる」という強い〈無意識の意思〉が根源にあるとおばさんは感じるのね。命にはその強い〈無意識の意思〉が内包（内側に包まれて隠れていること）されているって思うのよ。

だから、命が危険なときは〈恐怖〉で危機を知らせてくるのよね。

『死について考えること』と『自分が死ぬこと』は違う

『死について』の考察は、沢山の哲学者や思想家や知識人がしています。あなたも考えたことあるよね。〈生きる意味〉や〈人間とは何か〉等を考えるために『死について考える事』はとても大切よね。でもね、『死について考える事』と『自分が死ぬ事』とは全く違うことなのね。

『死について考える事』は頭の中の思考になるけど、『自分が死ぬ事』は〈自分の命が生きていられない身体になる〉という事実を体験していくことなの。〈「死について」考えて死を理解できた〉と思うのは頭の中でそう思うだけで、『自分が死ぬこと』を理解できている訳ではないのよ。『自分が死ぬこと』は体験していくことだから、そのときにならないと分からないものなのよ。

今「自殺したいな」と思っているあなたは「自分の命は惜しくないし、生きたいとも思わない」と思っているでしょう。でもね、〈命は生きたい〉の。それを実感するのは、自殺を決行して死の淵に向かってからなのね。だけど死の淵まで行ったら多くの人は死んでしまうから、命の最期に本人の中で何が起こっていたかを伝えてくれる人がいないのね。

〈自殺したら、どんなことがあなたの身に起こって、どんな思いを体験するのか〉、それを、何とか伝わるように書きますから、この続きを読んでね、お願いね。

第二章

自殺したら起きること

生きられる命を故意に遮断して自殺したら、起きること

〈生きられる命を故意に遮断した命＝自殺〉の終りは、《恐怖と後悔》で終わるのだと思うのよ。それはね〈恐怖〉という情動が教えてくれます。身体が健康な時は「死ぬのなんか怖くない。今の生活が地獄のように辛いから死んだ方が楽」って考えるでしょ。でもね、何度も言うけど、それは頭で考える事で、実際は全く違うのよ。

命はね、第一章で考えたように無意識だけど強固な〈生きる〉という意思を持っています。あなたが自殺して命を脅かすようなことをしたら、「命」はね、〈恐怖〉という信号を送ってきて身体の奥底から〈生きたいよ〉って叫んできます。そして生きるように全身全霊で活動を始めます。血が出ていたら止めるように働かし体温や血圧が下がったら上げようと闘います。それがね「命」なのよ。常に生きようと稼働し続けるの。

でね、首を吊ったり電車で飛び込んだら一瞬で死ぬから大丈夫って思うでしょう。それは全くの間違いなの。ここはお婆さんがどうしても伝えなきゃって思っているところです。アナフィラキシーで窒息しそうになったときに気管支の中で数個の瘤がぐんぐん盛り上がってきて「もう息が出来ないっ」って思ってから、お医者さんが注射をしてくれるまでは、ほんの一瞬だったのね。その一瞬に起こっていたことを書いてみますね。

死の臨界（死ぬギリギリのところ）では時間が止まり、同時に複数の思考ができる

命が危機のとき、見えるものがスローモーションのように見えると言われているでしょう。これは本当よ。死の臨界に向かうときの〈時間感覚〉が普段と全く違うの。緊張しているとき、五分が二、三〇分くらいに長く感じることもあるでしょ。あれをもっと長くして止まっている感じになるの。他の人から見ると一瞬だけど、死の臨界に向かっている本人の内側ではその時間が止まっている感覚で、この状態が永久に続くと感じるくらい長いよ。

人は一瞬で思考できないと思っているでしょう。でもね、死の臨界に向かうとき止まった時間の中で人は沢山の思考が同時に出来るのよ。脳が緊急事態だから最大限に活動しているのだと思うわ。目も耳も感度が最大になってね、周りが良く見えるし周りの音も良く聞こえるの。そしてこのときね、窒息状態だから〈苦しい〉し〈恐怖〉も襲ってきていたのに、複数の事が同時に考えられたのよ。お婆さんは「首を絞められるって、こんなに苦しいものなんだわ」とか「大学生の娘が家庭教師に行っていて迎えに行く約束だけど、これじゃ行けないから隣の奥さんにお迎えを頼まなきゃ」とか、このほかにもいろんなことを考えていました。これは体験してみないと分からないことだけど、ものすごい恐怖の中で思考も出来るのよ。

〈窒息で死に向かっていたときの恐怖〉は異次元

今のあなたの辛さはあなたにとって人生最大の辛さだよ。これ以上辛いことは無いって断言できよね、そのくらい辛いんだよ。

ただ、おばさんも自慢できるくらい、いろんな恐怖や苦しみや辛さや痛みを味わってきたけど、〈窒息で死に向かっていたときの恐怖〉は、そのどの辛さの何千倍と思えるくらい凄かったの。何千倍だなんて信じられないでしょう。それはね、異次元の〈怖さ〉なの。

生きられる命が突然断たれようとするときに、「命」が放つ〈恐怖〉は最上級最大級だと思うの。それは、今、あなたが味わっている辛さとは比べることができない異次元の〈恐怖〉よ。

カルフォルニア・ハイウェイ・パトロールに勤めていたケヴィン・ブルックス氏の話

二〇一七年一月二日、NHKEテレで『スーパープレゼンテーション』という番組でね、アメリカのカリフォルニア・ハイウェイ・パトロールに勤めていたケヴィン・ブルックスさんという人が話していたの。それは、『生と自殺の間に架かる橋』というテーマの講演会の映像で、彼がゴールデン・ゲイト橋のパトロールをしていたときの話でした。この橋は自殺の名所で彼は自殺を防ぐ仕事をしていましたそうです。

橋から身を投げた人の一〜二%の人が助かるのだそうです。そして助かった人はみんな異口同音に「橋を飛びおりた瞬間に自分が間違いを犯したことを理解し、生き続けたいと思った」と言ったのだそうです。

生きられる命を故意に遮断して自殺した人が味わうのは、地獄の苦しみ

ゴールデン・ゲート橋から飛び降りた人は一〇〇%死にたいと考え決心は揺るがないと確信して実行したはずなのに飛び降りた瞬間に「生きたい」という本心に気づいたと言うのです。

橋から飛び降りた瞬間に「生きたい」「自分は間違っていた」と思うのは命ある者の当然の反応だと、おぼさんは思います。「生きたい」という〈命の本心〉がこの時むき出しになって来たのだと思うわ。

もし、死のうとして首つりのような窒息行動を実行したなら異次元の恐怖と自分は生きたかったのだという気づきとそれを後悔している思いが脳内でぐるぐる回りながら永遠と思えるくらいの時間に閉じ込められてしまうはずです。電車に飛び込んだら一瞬で死ぬと思うのも間違いで、死ぬ間際の一瞬は永遠と思うくらい長い。飛び込んだその瞬間に後悔しているはずなの。

薬を飲んで死ぬと楽と思うかもしれないけど、無意識と思われる状況でも命があれば脳内は動いているのよね。私たちは悪夢を見ることあるでしょう。夢は心の健康と連動しているよね。悪夢は、自分の意に反することがあったり、負の感情が心に刺さったりしている時に見るよね。「生きたい」という命の思いは隠れているけど、とても強い意思だから、「生きたかった」という思いが死ぬ寸前まで脳内では渦巻くはずだと思うの。傍で見ている人にはただ眠っているとしか思えないけど、その人は〈後悔と恐怖の悪夢〉を見ているのかもしれないよ。

「命は生きたい」と分かるのは、命が危機に晒されたときで、実際に命が脅かされたら異次元の〈恐怖〉の中で「死にたくない」ってね、命が叫んでくるのよ。一瞬で死ぬから楽なはずという思い込みは間違っているの。〈生きられる命を故意に遮断した命＝自殺〉が楽に死んでいけるということはないのよ、絶対に。

生きられる命を故意に断って自殺したら、今まで経験したことのない異次元の恐怖と後悔に襲われ地獄のような苦しみに晒されるはずということは確信を持ってお伝えできます。

言い伝えや世界の主な宗教が「自殺をしたら地獄に墜ちる」と言っているのは本当のことだと思うの。

第三章

何故、人は生まれて来たのか

心の傷には種類がある

心が傷ついているあなたは「こんなに辛いことは無い」と思っているでしょう。分かります、分かります。今、「自殺して地獄に墜ちるような苦しみは味わいたくはないけど、生きているのも嫌」という気持だよ。それは、「誰にも分かってもらえないあなただけの辛さ」ですよ。おばさんもいろんなこと経験しているからね、少しは分かります。

転校を何回もしたからそれも辛かったし、ロンドンに駐在しているときにね、一人の奥さんに無視され続けて心が壊れそうになったことがあるのね。無視って人間扱いされないことだから辛いよね。最初は気にしていなくてもそれが毎日だと心が壊れてしまうよね。

高校時代は交通事故にあって復学した後は、心が傷だらけの毎日だったわよ。大きな事故や災害に遭うだけでも人の心は深く傷つくのね。その上ね、事故の被害者になるとね、不思議なことに周りの人が最終的に「被害者が悪かった」って結論を押し付けてくるのよ。おばさんはね、横断歩道でバスが止まってくれて渡っていたら、前方不注意で制限速度オーバーしたトラックが横断歩道に突っ込んで来てね、それではねられたの。おばさんに全く非は無かったのに、「避けられたはず」とか「下を向いて歩いていたからだ」とか、いろんな理由を付けられて責められてしまうのよ。事故を笑い話の種にしてくる無責任な人だっているのよ、酷いよね。事故に遭っただけでも辛いのに、そんなこと言われたら心は傷つくよね。

それとね、アナフィラキシーで窒息しそうになったあとに、おばさんは心が壊れて人と会うことが出来なくなったのね。窒息時の恐怖が凄まじかったから、心が壊れたのだと思うのよ。このときの心の壊れ方は、交通事故で留年した後の心の傷つき方とは全く違っていたの。

〈自分の身体の痛さも心の傷も自分だけのものだから、誰とも比較しようがない〉よね、それに心の傷にも種類があってそれぞれに違うから、適切なアドバイスもできないけど、事故に遭って留年して毎日傷ついていた高校時代におばさんを助けてくれたのは涙と睡眠と規則正しい生活だったと思うの。その話をしてみますね。

泣きました、おまじないを唱えました、寝ました、食べました

おばさんはね、留年して復学したときはね、毎晩泣いていました。人前で泣くのはちょっと恥ずかしいから泣かなかったけどね、一年間は毎晩泣いていたわよ。具体的に何が辛いのか分からないけど学校生活の一日一日が辛いよね、で、夜寝る前に布団に入ってから泣いたの。泣くとね、少し疲れるからなんとなく眠くなってね、それに毎晩「おまじない」もしてたわよ。どうしてもおばさんは「交通事故に遭う前の日に帰りたかった」のね。一七歳の少女には、現実を受け入れるのが辛かったのね。そんなこと人に言ったら笑われるから誰にも言わなかったけど、泣いた後で「寝て起きたらあの日に帰っていますように」と真剣に祈っていたのよ。そうするとなんだか明日になったら事故の前日に帰っているかもしれないと思えてね、そう思うだけで気持ちが楽になるのね。

結局、朝起きてもタイムスリップしていなかったけど、起きたらなんとなく今日一日過ごせそうな気持ちになってね。そして朝ごはんを食べてお弁当を作って学校に行きました。その繰り返しで二年間の高校生活を終えました。

涙と睡眠について、NHK「ヒューマニエンス」という番組から

話は変わりますが、おばさんは予備校で医系論文の添削講師をしているから、人体解明の番組はよく観るようになっています。今、とても面白いのがNHKのBSで木曜日夜八時から放送している「ヒューマニエンス」という番組です。俳優の織田裕二さんが司会をしていて人体に関して医学的に解明されてきた最新情報を聞きながらゲストとトークする番組です。どの回も面白いのだけれど、「涙の回」（二〇二一年四月二九日放送）と「睡眠の回」（二〇二一年六月二四日放送）がとても興味深かったです。

涙と睡眠には傷ついた心を回復させる働きがあるという説明がありました。泣けば気持ちがすっきりしたり、寝て起きたら気持ちが前向きになると言うのは昔から知られていることだけど、科学的に説明されると改めて「人体の不思議」にビックリするよね。

おばさんは、この番組を観て、自分が高校時代に実践していたことが科学的に証明されたと思いました。それでね、あなたにも紹介できると思って嬉しくなりました。少しかいつまんでまとめてみますね。

[涙について]

みんな涙出るでしょう。涙には

- 1、基礎分泌の涙
- 2、反射性分泌の涙
- 3、感情の涙

があるそうです。1の基礎分泌の涙は瞬き（まばたき）するときに涙で目の表面を潤す涙です。目の表面が乾かないようにしてゴミなんかも流している涙です。2の反射分泌の涙は大きなゴミが目に入ったときに出る涙で、涙でゴミを出すのね。3の感情の涙は、悲しい時や楽しいときに出る涙ね。

1、2は目を保護するための涙で、生きるうえで欠かせない涙だよね。3は今の研究段階では人間だけが持つ涙で自分の感情とリンクして出てくる涙です。

この番組のタイトルは『涙、秘められた魔法のチカラ』で、番組では、泣くことでストレスが解消されるメカニズムを紹介していました。ストレス時に働く交感神経が、泣くと一〇数秒でリラックス時に働く副交感神経に変わって気持ちが癒されるようになるのだそうです。これは、経験からも分かるよね、泣いた後は気持ちがスッキリしたりするものね。泣いた後、お腹が空いたり眠くなったりもするよね。これは気持ちがリラックスしたから起こることだそうよ。逆に、興奮していたら目が冴えるし、お腹も空かないものね。

涙には目を保護する機能と、脳の疲れやストレスを解消させる機能も持っているという内容でした。番組では涙は〈魔法のスイッチ〉で心が壊れるのを防ぐ〈安全弁〉とまとめていました。これが涙の『秘められた魔法のチカラ』なのね。おばさんは復学してから毎夜欠かさず泣いていたのは、自分で心を壊さないための〈安全弁〉を使っていたのだと改めて思ったわ。

睡眠について

睡眠についても沢山の事が分かってきているそうです。人間だけが睡眠時間が長いと言うのも人間の睡眠の特徴だそうですが、寝ている間に、必要のない記憶を消したり必要な記憶を強めたりという作業が行われているのだそうです。それと睡眠によって新しいシナプスという神経回路が造られたりするのだそうですよ。寝たらスッキリとして嫌なことを忘れてたり、新しいアイデアが生まれたりするのも睡眠のおかげなんだね。

少し詳しく書くと、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）があることは知っているよね。夢を見ていているときはレム睡眠（浅い眠り）で、寝姿は全く動かなくて深く眠っているように見えるのだそうです。逆に寝返りを打ったり手足を動かしているときは、ノンレム睡眠（深い眠り）のときだそうです。

レム睡眠（浅い眠り）のときは、海馬という記憶を一時保管する場所に保管されていた不要な記憶を消したり、必要な記憶を補強したりしているのだそうよ。寝て起きたら嫌な事を忘れていたりするのはそのお陰なんだね。ノンレム睡眠（深い眠り）中に脳内に、新しいシナプスが造られてくるそうです。シナプスは脳内の神経情報を出す側と入力される側の接触構造で、情報を伝えるものなのね。新しい情報を伝える道が、寝てる間に出来ているという事です。寝て起きたら新しい考えが生まれたりするのは、新しいシナプスが出来たおかげなのね。

寝ることで、心の傷も修復されたり嫌な事を忘れてたりもするし、前向きになったり違う考え方に気づいたりするのは、睡眠中に脳内が自然とメンテナンスされているからなのね。人間の身体って、すごいよね。生命を維持する機能と怪我や病気が治るという身体の修復だけでなく、心の修復もできるように設計されているのね。

「命」に備わっている機能を箇条書きにすると

- A、生命を維持する機能
- B、身体修復機能
- C、心の修復機能

これらの機能が備わっているということは、やっぱり『命は生きるというプログラミングがされている』って改めて分るよね。

何故、人は生まれて来たのか

人間は、「何故、人は生まれて来たのか」「生まれたことに意味はあるのか」なんて問いかけをして自分が生まれてきた意味を探ろうとするよね。それを考える事は大切で、答えは人によっても立場や年齢によっても様々だから、自分で考えて導き出した答えはその人にとって正解なのだと思うわ。

けど、受精卵だったときの事を考えると、どの受精卵もhCGという物質を分泌してお母さんに「ここにいるよ」と伝えて生まれて来たから、「生きたい」という〈無意識の意思〉を誰もが抱いて生まれて来たのよね。つまり受精卵だった万人全ては、「生きるために生まれて来た」と思うの。

「何故、人は生まれて来たのか」の答えは、『生きるために生まれてきた』が答えだと思うの。

命は生き切るために生まれて来た

「命」には「死」という終わりが必ずあるよね。どうして『死ぬ運命にある命』が「生きるために生まれて来て」『生きというプログラミングがされている』のか不思議だよね。でも、答えは簡単よ。それは、〈命は、死ぬその時まで生きるように設計されている〉という事だと思うの。

命は、命を生き切るために生まれて来たということだと思うわ。A、B、Cの命の機能はそのために用意されたものだよね。だから、命を持って生まれてきた私たちの使命は〈命を生き切る事〉よ、きっと。

生きているだけで意味がある

泣いても寝てもそんなに簡単に心は軽くならないよね。そうなの、心ってそんなに簡単に軽くならないよね。だから、「生きているのが辛い」んだよね。

辛いけども、「取りあえず、生きてみる」ことだと思うの。深く考えなくていいと思うのよ。「命を生き切るために生まれて来た」のだから、生きているだけで意味があるのよ、命はね。

第四章

脳が持つ生きる力を信じること

心の暗いトンネルを抜けたのは三五年後

災害や事故という不可抗力で人生が狂わされたりするとね、自分の居場所を見失って取り残されたようになって、いつまでも心が暗いトンネルの中にいる感じがするのね。おばさんも、交通事故に遭って留年してから心が暗いトンネルにいる感じがしていたのね。五年位を単位として暗いトンネルに薄日が差してくるのだけど、それでも心が暗いトンネルの中にいる感じから抜け出られなかったの。それでね、ビックリすると思うけどね、おばさんが、スッカリその心の暗いトンネルを抜けられたと思えたのは、事故から三五年も過ぎた朝でした。災害や事故でね、心に深い傷を負うと、そのくらい長いスパンで抜け出すことはできません。

でもね、その一方でおばさんは、高校を卒業して大学を卒業して仕事をして、結婚して子供を産んで育てると普通の生活をそれなりに楽しく営んでいました。

脳の力を信じること、自分の生きる力を信じること

おばさん、何回か「死にたい思いは頭の中で休憩ね」って書いてきたけど、脳って〈思い〉を休憩させることができるよね。それでね、休憩させながら脳の持っている力を信じるのがとても大事だと思うのよ。

人間って一つの事に固執していたら、そのことで頭が一杯になるけど、その気持ちを抱えながら他の事を考えたり行動したりする力もあるでしょう。そうしているとね、心に抱えていた心の傷がね、時間が経って気が付いたら脳内の奥で熟成されていて、いつか心の暗いトンネルから抜け出るのね。脳内で気づかないうちにその問題の処理しているのだと思うの。よく「時間が解決してくれる」と言うけど、まさに脳が時間をかけて自分の心の傷を自分で癒す作用をしてくれるのね。心の傷に、こだわり過ぎず、泣きたいときは泣いていると脳には適切に処理できる能力があるのだと思うの。

昔受けた心の傷を何十年後になってやっと話せるという事が人にはあるのね。太平洋戦争（第二次世界大戦）で戦地に行ってきた方々は、戦争の事を詳しく話すのに長い年月を要しています。おばさんのお父さんも戦地にいましたが、詳しく話してしてくれたのは六〇年くらい経ってからでした。深く傷ついた心の傷は熟成されるまで話せないと言う事だと思うのよ。だから、焦りは禁物で、心の傷を抱えながら、それでも自分の日常生活をしていくと脳は生きられるように働き続けてくれると思うの。

もちろん、いじめや事故や災害は防がなくてはいけないから社会正義はとても大切で、そこを考えることは必要で、そこを見過ごしてダメよ。それと並行して、心の傷を抱えてしまったら抱えながらも食べて日常生活をして寝てという基本の生活をしていくことが大切だと思うのよ。このとき泣けるなら、どんどん泣くと良いと思うわ。女子は泣きやすいけど、男子だって一人のときはどんどん泣いていいと思うのよ、誰も見ていないんだからね。

日常生活ができないなら日常生活から逃げる

おばさん、四番目のアナフィラキシーで窒息しそうになったとき、《凄まじい恐怖》を味わって心が壊れたのね。外に出かけられなくなって、家族以外の人と話せないという状況になりました。このときはね、心が暗いトンネルの中にあるような感覚とは違ったの。

びっくりしたときに心臓が飛び出してくる感覚あるでしょう。あのとき、心臓という臓器の形を感じるでしょう。あんな感じで、あるはずのない心の臓器が胸の奥にあってね、それが鉛のように重たくて、人と話をしたら、その心の臓器から真っ赤な血の涙が流れて、心が空中分解して壊れてしまう感じになったのね。

おばさんは社交的で人と話すことが苦じゃないタイプなのね。ところが、そんな性格も消えてしまって、家の壁がとても有りがたいと感じたの。壁が心の分解を食い止めてくれるような感じでした。だから、病院にも怖くて行けなくて、ひたすら家に引きこもっていました。

このときは、規則正しい生活はできませんでした。家族を送り出したら寝て好きな時間に自由に家事をして、寝たり起きたりしてたの。家族には「放っておいて」と言って、放っておいてもらいました。このときは、泣く事もし無かったわ。

こういうときは、自分の心を守るために。閉じこもって良いと思うのよ。

心が壊れたときも自分の生きる力を信じること

そのとき、おばさんは、午後からテレビを見ていたのね。今は故人になった藤田まことさんという俳優さん主演の「はぐれ刑事純情派」という番組が午後二時から四時までその頃毎日二本立てで放送していたの。ストーリーがとても単純で観ていても頭が疲れなかったのね。それは毎日放送していたから、再放送・再々放送・再々再放送と同じ内容が放送されるのね。だから三回目くらいになるとドラマの次の展開が分かって俳優さんのセリフも分かるのね。それをボーと観ていたの。これが良かったのか分からないけどドラマの次の展開が分かるようになってきたら、突然、心が回復してね、外に出られるようになったのね。心の臓器も消えてくれた感じでした。

どうして、あんなに酷かった心の症状が治ったのか自分でも分からなかったけど、半年くらい閉じこもって同じドラマを見続けていたら突然心が回復したの。このときは治そうと言う気力も無く、一生誰とも関わらない生活になると思って過ごしていたのね。回復したときは「あんなにひどい状態だった心も回復するのだな」と自分でもビックリしたわ。何が良かったのか分からないけど、脳の回線が繋がったような気がしたのね。脳内でメンテナンスが出来ていたのだと思うのよ。

もう一つ良かったと思うのが、おばさんを家族が放っておいてくれたことでした。自分のペースで過ごせたから家族からのストレスを受けなかったのね。

心の傷や心の病気は治し方も治る時間もそれぞれ違うと思うけれど、治し方の手順を間違えなければ、必ず回復できるようになっていると思うのよ。どんなに辛くても、人間の脳には時間をかければ回復させるメンテナンス力がきっと有ると思うの。

おばさんは病院にかからなかったけど、病院にかかることも必要で、信頼できる先生に会えるまで探すことも大事と思うわ。

「死ぬ道はない」と決めたら、生きる力が湧いてくる、それが命

脳は、一つの事に固執していくと、その方向に理論を立てやすいよね。それが脳の癖だと思うの。だから、「死ぬこと」ばかり考えていたら「死ぬ」方向にどんどん向かってしまうよね。でも、脳には、切り替える力もあるから、方向転換もできるよね。きっぱりと、「死ぬ道はない」と決めて、泣いて、寝て、時間をかけると、生きる知恵が必ず湧いてきます。それが「命」です。「命は生きるというプログラミングがされている」からね。

社会には助けてくれる人が居る、助けてくれる窓口もある

もし、ここまで読んで、それでも「死にたい」という思いに取り憑かれて居たら、それは心の病気よ。あなたを辛い目に合わせる人も沢山いるけど、必ずあなたを助けてくれる人や社会の窓口があります。生きるのが辛かったら、助けを求めましょう。自分の命を守るために行動しましょう。

自分の命を守るのはあなたの最大の使命です。

※全国に「いのちの電話」があります。市町村にも相談センターがあります。NPOでも様々な相談センターや窓口があります。あなたは一人ではありません。助けを求めましょう。

無料の相談窓口 ※相談受付時間は、各窓口のホームページ等で確認してね。

・「#いのちSOS」（NPO法人自殺対策支援センターライフリンク）

0120-061-338

・「よりそいホットライン」（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）

0120-279-338

岩手・宮城・福島からは、0120-279-226

・「チャイルドライン」（NPO法人 チャイルドライン支援センター）

0120-99-7777

※18歳までチャットもあります。

・「生きづらびっと」（NPO邦人自殺対策支援センターライフリンク）

SNSで相談「生きづらびっと」で検索

（二〇二一年九月現在の情報）

終章

取りあえず生きていようよ

意識不明だったとき

おばさんが一番死に近づいたのは〈交通事故〉で意識不明だったときと思います。おばさんは事故の起こる二〇分前から意識が戻る一週間の記憶がありません。たった一つ覚えているのはね、好きだった男の子がお見舞いに来てくれて談笑している夢を見ていたことです。それは幸福感に満ちたリアルな夢でした。だから、おばさんは現実だったとズーッと勘違いしていたの。事故に遭ってから意識が戻るまで、一度も〈恐怖〉とか〈悔しい〉なんて思いは抱いていなかったのよ。その間に身体は生きようと頑張ってくれて、一週間後に意識が戻ったの。あの夢が何だったのかよく分からないけど、最高に癒された幸福な時間を味わっていました。

〈生きることを最後まで諦めなかった命〉の脳内では、最後そうした幸福感に満ち溢れる物質が放出されるのではないかとおばさんは体験から推察していました。

〈生きることを最後まで諦めなかった命〉の終わりは

今ね、それに関して、科学的な検証がされつつあるの。二〇二一年の四月に亡くなられた [知の巨人] と言われた立花隆さんが長い間『臨死体験』を検証していらしたのね。『臨死体験』は死ぬ寸前まで行った人が体験するもので、暗いトンネルを抜けたら光の世界があって幸福感を味わったとか、川の向こうに死んだおばあちゃんがいたとか内容は様々なんだけど天国を感じたり幸福感を感じたり死後の世界を感じたりする体験の事です。これは、脳と関係していて臨死体験は脳内の夢の可能性があると云うところまで突き止めたのね。臨死体験をした人は天国にいるような幸福感があったというのだけれど、それは脳内の幸福を感じる物質が放出されているからだ科学的予測がされています。心肺停止後に脳内活動が活発になるという発表があります。アメリカ・ミシガン大学のジモ・ボルジギン（ボルジガン）准教授（二〇一四年現在）やドイツ・シャリテー大学（二〇一八年発表）でされています。そのときに幸福を感じる物質が放出されるのではないかというのです。

死に際のネズミの脳内は脳内セロトニン（幸せを感じるホルモン）を含む化学物質が通常の三十倍近くも増加して化学物質の洪水になっていたという研究発表もあるから、死に際には、今まで味わったことのない幸福感に浸るのだと思うの。それがね、〈命が最期に味わえる究極の幸せ感〉なんじゃないのかと思っています。おばさんは、宗教家ではないしスピリチュアルなことも分からないので、死後の世界について語ることはできませんが、命を最後まで諦めなかった命の終りには、きっと究極の幸せが訪れると推察します。

そして、命は、〈命を生き切るために生まれた＝命を全うするために生まれた〉というのは真理だと体験者として思います。

だからね、死を体験した《かたりべ》としてお伝えします。

取りあえず、生きていきましょう。

生きているだけで意味があるのです。

そして、自分も他の人の命も奪ってはいけないわ。

どの命も〈生き切るために生まれてきた〉のだから。

命をもって生まれたあなたには、生きる力が宿っています。

取りあえず、生きていきましょう、ねっ。

ここまでお付き合い下さって、ありがとう。

「死にたいなあ」と思っているあなたへ

参考

参考

NHK・Eテレで『スーパープレゼンテーション』二〇一七年十一月二日放送
NHKスペシャル『臨死体験、死ぬとき心はどうなる』二〇一四年九月放送
NHKスペシャル『神秘の巨大ネットワーク4』(東京書籍)
NHK『ヒューマニエンス』(二〇二一年四月二九日・六月三日・六月二四日放送)
『死はこわくない』立花隆著(文春文庫)
脳解剖で検証「死の三〇秒前」に起きること {Forbes二〇二一年八月七日ネット
ニュース}

著者

播磨 滯(はりま みお)

一九五三年、北海道生まれ 元中学高校国語科講師 都内予備校医系論文添削講師

著書

『一人称の死・・・自分が死ぬその瞬間』(幻冬舎)

『最後の一息まで、あなたとして息をして・・・末期がんのあなたへ』(デザインエッグ社)

『《死にゆく意識からの伝言》何故「安楽死」に反対するのか、お話をさせてください』(デザインエッグ社)

紙本

二〇二一年九月二〇日出版

十代二十代三十代の

「死にたいなあ」と思っているあなたへ

著 播磨滯

制作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
