

5つの苦しみを乗り越えて  
きた私たち！

七福運営事務局

## 第1章 俺は5度生き返った！？ by NAO

---

「相川だな！覚醒剤取締法違反で逮捕する」私が逮捕された瞬間・・・  
こんなはずではなかったのに・・・  
小学校4年生までは何もなく幸せに暮らしていた。  
私の友達が大きな声で私に向かって言う。  
「拾われっ子！拾われっ子！」と・・・  
中学2年のある日、はじめて血の繋がった家族と会った。  
しかし、血を流して帰って行ってしまった・・・  
高校中退  
そして、上京した。  
しかし、社会は受け入れてくれなかった。  
ある事件が起きた。  
少年院へ・・・  
私は行き場を失った。  
でも、拾う神との出会い！  
だが、「ヤクザ」への一歩だった。。。。  
自分の道を何度踏み外しただろうか・・・  
気が付いたら鉄格子の中だった。。。。  
閉鎖された社会。  
数年の月日が流れた・・・  
俺は何のために生きているのだろう。。。。  
そう、思っていた。  
誰も俺を受け入れてくれない。  
でも、・・・

※次回号に続く

## 第2章 いじめ by 朝田まみ

---

青空は遠く、はかないものだった。

上を向くのが怖かった。

おさない頃から親がずっと厳しくて、毎日毎日下を向いて生きてきた。

アスファルトの道、、目に映る景色はそればかり。

空を見たかった。

青い空を見たかった。

でも上を向くと、目が合うと怒られちゃうから。

何も悪いことしていなくても怒られた。

「まみ」という存在なんてなかった。

私は生存者のダミー。

-幼稚園の頃-

下に2人妹がいて、何でも自分でやっていた。

誰もしてくれなかったから。

「まみはいい子だから大丈夫だよな？一人でなんでもできるよね？」

これが母親の口癖でした。

一人なんか寂しくなかった。

孤独を知らなかったから。

親の期待に応えたい。その一心で生きていた。

怒られたって、殴られたって、蹴られたって、、、それはまみが出来なかったから。

その算数の問題が解けなかったから。

もっとがんばらなくっちゃ。

もっともっと強くならなきゃ。

まみはいい子なんだから。。

-小学生の頃-

小2の頃から物心がつきはじめ、一人を知った。孤独を知った。

家の中ではよけ者扱い。

妹たちのそばにはいつも親がいた。

寂しくなった。

自分はなんでいつも一人なの？

自分は一人ぼっち、ずっと。

なんで勉強しなくちゃだめなの？

まみだけ、、、、、、

いつも100点じゃなきゃ怒られていた。

よく家の外にも放りだされた、まみだけ、、、、、、。

真っ暗闇にまみは一人泣きじゃくった。

泣いても、謝っても許してくれなかった。

そして、初めて突き飛ばされて「死ね」といわれたとき。。。。

誓った。

「まみは大きくなったら復讐してやる」

だから辛くなんか、寂しくなんかない。

一人ぼっちでも大丈夫。

早く大人になりたい。

一人でも生きてやる、復讐のために、、、、、、。

小5のとき、いじめにあった。

家でも、学校でも一人ぼっち。

この頃の母親の口癖は

「なんでこんなもできへん。死ねばいいのに。。。」

会うたび怒られ、「死ね」といわれる。

辛かった。

もうダメだと思った。

勉強もできない、友達もいない、頼れるひとなんかいない。

神を親を世間をうらみ、自分を見捨て、まみはリストカットと過食をはじめた。

最初の頃は寂しくて誰かに気づいてもらいたくて、溢れ出す涙で目がにじむ中、震える手でカッターを握り締め、浅く切っていた。

誰一人として気づいてはくれませんでしたかね。

やっぱり一人だった。

「人という字は人間と人間が支えあって生きているんだ。」

と耳にしたことが一度はあると思います。

まみはそうは思えない。

一人の人間がもう一人の人間に体重全部をかけ、一人が必死に持ちこたえてる。

人間の世界も弱肉強食。

まみはそう思う。

小6にはいじめもおさまり。

いい先生に出会い、リストカットもいつしかやめられました。

友達もまた増え、小学生最後のメモリーは美しくまみの心に残ってます。

-中学生の頃-

中学校に入って初めての中間テスト。

全部90点以上だったため、笑顔でテストをみせました。

しかし、小学生の頃からの100点じゃなきゃダメ制度が続いていたようで、ものすごく怒られました。

あの時は辛かった。

褒められるよね、だってがんばったもん。

まみは出来るだけのことはした。

なのに、、、、、、

話なんか聞けませんでした。

また聞いていないことに怒られましたがね。

中学校生活は辛く苦しいものでした。

勉強ばっか。

怒られてばっか。

監禁されて1日中横にいて、たたかれ、罵声を浴びながら、

泣きながらしたことも何度もありました。

しかし、ある一人の先生と出会いました。

その先生はまみの真正面からぶつかってきてくれました。

「まみ」って呼んでもらったとき、感動しちゃいました。

存在を初めて認めてもらった。

そんな気がしたんです。

あの人は初めて信じた人です。

でも中3のときいなくなった。

転勤です。

孤独と毎日の罵声にたえれなくなり、

このときからまたリストカットが始まった。

寂しくて、本当に寂しくて。

誰も信じられなくなって、毎日塾の屋上で泣いていた。

泣くことと赤い涙をながすことしかあの時はできなかった。

母親はまみのリストカットに気づいても、初めは無関心だった。

受験という大きな壁があったから。

どんどんストレスが増して行って、カッターを持つ時が増え、

傷も深くたくさん血がでるようになりました。

その頃でした。母親に泣かれ、謝られました。

しかし、何も分かっていますませんでした。

何も、、、、リストカットの原因を受験勉強のせいだとおもっていた。

まみはそれだけじゃないのに、、、、、、

「死ね」ってあなたはいったのに、、、、、、

矛盾しているよ。

またひどく切るようになった。

わかっているふりをされることは、無関心よりもつらかったから。

過食嘔吐、拒食の繰り返しの食生活。

受験2日前も切り、当日も包帯をまいたまま受けました。

合格しました。大阪のトップ校です。

でも嬉しさは感じられませんでした。

感情を過去においてきてしまっていたからかもしれません。

-現在-

今もうつ病、摂食障害、不眠症、リストカットが続いています。

リストカットは静脈や腱の手前、首をきったりするようにまでなり、縫わないと血が止まらなくなりました。

自殺未遂も何度もしました。

でも今は幸せです。

気づいたら泣いています。

でもその涙を抱きしめながら拭いてくれる人がそばにいるから。

自傷もします。

でも、今はそれでいいと認めてくれる人がいるから。

自殺、必死に止めてくれる人もいるから。

今、親とは同じところに住んでいません。

でも、まみには信じられる人がいる。

頼れる人がいる。

家族よりも大切な人、家よりも安心できる場所。

今のまみにはあります。

一人ぼっちじゃない、そう思えるようになれました。

生きることは辛い。

生きる意味もわからない。

苦しい、辛い、、、今も思います。

でも幸せです。

誰でもいい、一緒に生きてくれる人を見つけてください。

どこでもいい、涙を流せる場所を探し当ててください。

きっと上を向いて歩くことができるようになるから。。。

22歳の時に、母がガンで亡くなりました。

そして24歳で結婚した私は、結婚後、沢山の神経症を発症させてしまいました。

そのプロセスの中に、ひきこもるというものがありました。

新婚だった当時、夫は仕事が忙しく、何日も家に戻れないときもあり、

見知らぬ遠い土地での暮らしで、友達もいません。

母を亡くし、様々な事情があり、他の家族とのつきあいがなかった私にとって、

頼れるものは、自分だけしか残っていませんでした。

しかも、私の中には、育つ中で植え込まれた、山のような常識という名の洗脳と、

社会や常識という世界から送られてきた、恐ろしいほどの暗い恐怖心が塊のように内側を占領していたのです。

そんな私にとって、これ以上、親や社会や学校が教えてくれた世界をそのまま継承して生きることが、とても困難になっていたのです。

もう無理だ、

これ以上、親や社会がやってきたことをくり返す人生は嫌だ。

内側で消えそうなほど小さくなっていた、本来の自分が、自分を生きようと、

決心するまで時間はかかりませんでした。

夫がいない日々の中で、私に出来たことは、ただ、引きこもっているということではなく、ここから先を、どう生きたいのかという、自分自身への問いかけと、

それを実行に移しやり続けること。

小さく消えかかっていた内側のずっとずっと奥底にひっそりと、

息を殺しながら生き残っていた本来の自分、その自分を引っ張り出して、

私の人生を生きるんだと強く感じていたのですが、現実はその簡単に動いてはくれません。

20年以上もかけて、しっかりと固めてきた、自分を守るための大きくて分厚い壁は、

あまりにも繊細で、たたき壊すことは不可能に等しかったのです。

もし、無理矢理たたき壊してしまっていたら、多分自分自身を壊すことになったでしょう。

当時は、死にたいと思う自分と、死にたくないと思う自分との葛藤も抱えていました。

もう全ての症状が、膨らんで破裂しそうで、ギリギリのところまで命を保っていた、

そんな状態の私には、壁をたたき壊すことが、出来ませんでした。

ひきこもりながら、だけどこのままじゃいけない、どうにかしなければ、

という思いは膨らんでいく一方で、なんとかしなければと訴えかける頭に、

ついていけない心と体は、自分の内側から発せられる、

直感という名の導きに従うことで、そのぎりぎりの命を生き延びられる方向へと

運んでいったのです。

ひきこもりながら、まず私が始めたことは、本を読むことでした。

それも、様々なジャンルの本を、あっちこっちから直感に従いながら手にしては、

次から次へとむさぼるように読みふけりました。

誰もいない家の中で、家事をこなしながら、本を読みふける日々、本好きの人にはたまらない、至福のときでしょうが、神経症を抱え込んでいた私の心と体は、いたる所が痛み、苦痛を感じ、その痛みで体力が消耗されていき、本に没頭出来る状態ではありません。ですが、直感とはとにかく本を読めとおしえてくれます。体と心の痛みを耐えながら、目の前の出来ることをひとつずつこなしていく日々が、こうやって始まったのです。

発症した神経症は、ひとつの症状だけではありませんでした。

鬱、摂食障害、睡眠障害、パニック障害、生理は止まり、自傷行為をするように、朝から飲む酒がやめられません、医者にやめろと言われても、薬のかわりのように、飲み続けました。

何故なら、飲むと楽になったからです。

薬は違うと強く感じた私は、薬の代わりに、酒を飲んで心と体のバランスをなんとか取りながら生きていたのです。

恐怖でした。

誰にも言えません。

夫に言っても、理解されず、気合いで治せと言われてしまう。

しかも、飲んでる酒を取り上げられてしまう、

たった一つの楽になる方法を取り上げられ、

それでも隠れるように飲み続けながら、

途方にくれてもいました。

気合いで治るものなら、とっくに治しているよと思いながら、

どうしても医者を選択しなくなかったのです。

何故なら、直感がそう私を導くからです。

とにかくこの直感についていかなければ、死ぬなど、思った私は、誰が何を言おうと、直感の教えるままに、道を歩いていったのです。

本を読みながら、次の導きが与えられます。

食生活の改善と運動、代替医療である、鍼やアロマオイルのマッサージ、整体やカイロプラクティック、リフレクソロジーなどです。

それまで食べていた白米を玄米に変え、その玄米には雑穀などを混ぜ込み、一時期は徹底的に肉を辞め、添加物が入っているものをさげ、野菜を食べ、大豆製品を摂取し、食についての本を読みながら、免疫について学びながら、自分を立て直していました。

そんな中、運動だと直感は教えてくれます。

パニック障害を抱えていた私は、外に出ることが恐くてたまりません。

それでも直感とは、歩くことから始めるんだと伝えてくれます。

家から出て、5分10分と歩いては、パニックをおこしかけ、急いで家に戻り、

布団の中にもぐりこんだことも、何度もありました。

それでも毎日、その5分10分が、少しずつ長くなり、毎日ひたすらやり続けることによって一時間歩けるようになりました。

もちろん、途中で恐くて布団に引きこもり、何ヶ月も休んだことはあります。

だけど、そうしていても、状況は一向に良くならないことに気が付いていた私は、休んでも、また始め、また休んで、けどまた始める、そうやって一時間歩けるようになっていったのです。

その後直感は、ランニングに移行することを、休む間もなく告げるのです。

とにかく、引きこもっていても仕方がない、

出来ることからやろうと決心していた私は、

歩いては走り、走っては歩くをくり返ししながら、

ランニングをこつこつと続けていきました。

そうやっているうちに、2時間走れるようになったのです。

2時間走るというのは、ランニングのトレーニングのひとつ、

LSD というものを始めたお陰でした。

LSD とは、ゆっくりと長い距離を走るというトレーニング方法です。

このトレーニングのお陰で、摂食障害でやせ細り、筋肉も落ち、

その後過食嘔吐をくり返して、不自然に太ってしまった体をかなり絞ることが出来ました。

当時はまさに、ランナーのような体型で、新婚だった若い私は、

ちょっと悲しい思いをしたことを頭の片隅に覚えています。

このランニングは、がた落ちになった私の体力を、かなり回復させてくれました。

体が元気になると心も元気になってくるものなのですね。

心と体が連動しながら、直感の導きに従いながら、少しずつ自分が楽になる方向へと、

自分を引っ張る作業は、決して楽なことではありませんでしたが、

振り返ってみると、懐かしい思い出でもあります。

ランニングを続けながら、学びながら、食生活を改善しながら、

次に私がやっていたのは、自分の思いを吐き出すと言う作業でした。

ノートやパソコンに、自分の本当の思いを吐き出し、夫には、嫌なことは嫌だと言う、普通で当たり前なことが、私にとって恐怖だったのです。

幼い頃から植え込まれた沢山の洗脳という名の常識、恐怖が邪魔をして、

自分の思いを吐き出すことは、笑われること、蔑まれること、鼻で笑われること

、嫌な思いをすること、悲しい思いをすること、後ろ指を指されること、

などの嫌な思いが湧き出てきて、なかなか素直に思いを表現できません。

けれど、直感はそのことでしか開かれない道があるのだと訴えかけてきます。

自分の中の恐怖心と、自分の中にある猜疑心がせめぎ合って、

自分を生きたいと願う私を包み込んでいました。

動ける体を取りもどすに従い、直感はずっと乗る練習をすることを強く勧めてきます。

パニック障害を克服するための練習でした。

これも何度も繰り返しながら、克服してきました。

電車に乗るために切符を買う、その行為自体がもうすでに恐くてたまらなかったのですが、何度も切符を買って、恐いけれど改札を抜け、ホームまで降り、そこでギブアップしては、改札に戻って切符を無駄にし続けた日々、ホームに鳴り響く、電車が発車する合図であるベルが、また私を恐怖にたたき落とします。

それでも電車に飛び乗って、ギブアップ、降りては乗り、乗っては降り、改札に戻って切符を無駄にする、途方にくれながらも、出来ることから少しずつ確実に、自分の人生を立て直していたのです。

学び、食事、運動、代替医療、そして吐き出すという行為、電車に乗る練習、

どんどん増えていくやりたいこと、それをやり続ける中で、

私の中にある変化が生まれていきました。

それは、自分がやりたいことをやっている、楽になっていくという感覚でした。

それまでの人生で、ずっとやりたいけれど恐くて出来ない、自信がなくて出来ない、

私なんか出来るわけがないと思いこんできた数々の思い、それを解放していくと、

そこには、心と体が徐々に楽になっていく現実が出来上がっていったのです。

その時私は気が付きました。

そうか、周りが出来ない、無理だって言うから、

私も出来ないし無理だって思っていた部分があったけれど、

それは無理でも出来ないことでもなく、

自分が心から望めば出来るし、

なりたい自分になれるんだ、

という大きな気づきでした。

この気づきは、その後の生き方を変える、ひとつのきっかけとして、

胸の中にひっそりと残っています。

引きこもっていた日々は、正直言って二度と経験したくない出来事でもありますが、

本来の自分を引っ張り出し、自分に正直に生きる現実を創造するためにはとても

必要なプロセスであったことに、気が付いたときに、引きこもりも、神経症も、

起こった出来事も、全てが自分に与えられた学びであり、課題であり、

成長するためのプレゼントだったのだと気が付かされました。

自分を表現することは、本当に怖いことではありましたが、

それをやりつづけてきたことによって、

内側から溢れるような自信がわき上がってきたのです。

自分でやったんだ！

自分でやり抜いたんだ！

その思いは、経験は、素晴らしいものでもありました。

沢山の人達から、非常識だという目で見られながら、その目に、耐えながらも、

必死で育んできた今の自分を、これからは大切にしながら生きていこうと思っています。

今ではお酒を、楽しむために飲める自分へと成長することも出来、自分の感性で、  
感覚で生きるということは、こんなにも楽しく、  
楽しいことなのだと気が付くことが出来ました。  
起こった出来事は、とても大変だったけれど、  
あれがあったから今の自分でいられるのだと、  
感謝の思いで日々を過ごしています。

## 第4章 拒食と過食 by こみちなおみ

---

小さな頃、家の中では、両親のケンカが絶えませんでした。口げんかをしながら、時に父が暴力を振るう姿を見ながら育ち、食卓は、両親のケンカの間であり、落ち着いて、ゆっくりと、楽しくご飯を食べるという生活を望むことさえ出来ない日々に、いつしか私は、ご飯を食べるということは、両親のケンカが始まるということ、ご飯を食べるということは、私にとって、とっても嫌なこと、ご飯を食べるということは、嫌いなことが始まるという考え方が、深いところまで突き刺さっていたのです。常に食べることに對して、恐怖と憎しみと、怒りを感じ、そうインプットされた私にとって、いつのまにか食べることは、全然楽しい行為ではないという考えが生まれるようになったことに、本人は全く気が付いていなかったのです。そんな中、小学校5年生の時に両親が離婚し、これで両親のケンカを見ずにすむとホッとした私に、次のストレスが襲いかかってきました。母は、離婚してすぐに、再婚したのです。そう計画的に離婚を画策していたようでした。母のお腹には、すでに再婚相手の子供がいて、私は、これで目一杯母に甘えられると喜んでいたのですが、それは、空喜びにしかありませんでした。がっかりしながら、母に引き取られた私は、今度は、連れ子である子供が気に入らない再婚相手に、苛められる生活を送ることになりました。相変わらず、相手が変わっても母はケンカをくり返します。食卓はやはり私にとってストレスの場となり、食べることに對する苦痛は増すばかりでした。母は、酒を飲んで暴れる父を嫌い、離婚を画策したにもかかわらず、いいえ、子供をそんな父から守ろうとした親心でもあったのですが、結局は、再婚相手も同じでした。酒を飲んで言葉での暴力で母を痛めつけ、連れ子である私にも、その言葉での暴力は、積み重ねられていったのです。どうして自分だけがこんな目に遭うのだろう、当時は子供だったので、周りがあまり見えておらず、自分だけがこんな苦しい思いをしているのだと、感じていましたが、

どうやらそうではなかったようです。

家庭環境は、子供の生き方に大きく影響を与えます。

学校で友達になる子達も、似たような境遇の子が集まってきました。

みんなそれぞれ、口にこそ出ませんが、

相当なストレスを抱えている顔つきをしています。

姉妹同士で、とっくみあいのケンカをして髪の毛を引っ張り合っても、

誰も止めに入らない、おとな達は、そんな子供の心まで気を配る余裕すらない  
厳しい現実を生きていたのです。

父がやったことは、当時では男性として当たり前なことでもありました。

家父長制度という、昔からずっと受け継がれてきた生き方を当たり前のように  
生きようとしたけれど、時代は大きく変わろうとしていたのです。

それに気が付くことが出来なかった父にとって、

母の行動は、不可解なまま胸の奥で憎しみへと変わっていったようです。

そんな私が、母を22歳でガンという病で亡くし、悲しみにくれていた頃、

現在のパートナーと出会うことになりました。

彼との出会いは、強烈な惹かれあいで始まり、

結婚するまでにそう長い時間は必要ありませんでした。

それまでの人生で沢山の痛みや苦しみを乗り越えながら必死に生き抜いてきた私にとって、  
やっと訪れた幸せの絶頂、やっとこの苦しみから解放される、やっと幸せになれるのだと  
思い、こころの底から幸せを噛みしめようとしていました。

しかし、私の中の何かが、ブレーキをかけるのです。

おかしいよ、これ、ねえ、おかしいよ・・・

そんな心の声を振り切って、結婚へと足を踏みいれてしまった私の前に、

ゆっくりと、拒食と過食という現実が現れ始めたのです。

食べることはストレス、心のどこかに封印していた思い、

これが幸せという気持の中で、気を緩めた途端、

少しずつ、確実に内側から漏れ始めました。

最初は、軽い気持で始めたダイエットが引き金になったのです。

結婚相手である彼のために、綺麗になりたい、そう思い、ダイエットを始めた私は、

それまでの人生で、自分なりに必死でとっていた心と体のバランスが、

ここで大きく崩れ始めていたのです。

アンバランスの上で取っていたバランスは、がたがたと崩れ落ちていきました。

今振りかえると、それは当たり前なことだったのだなと思えますが、

当時の私には、自分の体と心に何が起きているのかが、理解できませんでした。

ただ、食べられなくなった、

ただ食べることを、拒否している自分が姿を現し始めたのです。

結婚する前から、少し彼のえらそうな態度は、気になっていたのですが、

大恋愛の最中ですから、さほど気にすることもなく、結婚という道を選び、

結婚後、彼の両親と一緒に暮らすことになりました。

とてもよくもしてくれただご両親ですが、夫のえらそうな態度は、日に日に私を追い込んでいきます。

男目線での言動、生き方までも勝手に決めようとする夫に対して、これは何かがおかしいと感じていました。

それは、彼の両親の態度にも表れ始めていました。

結婚したばかりなのに、子供を生むならここがいい、あそこがいいあれがいい、それまでのジェットコースター人生で疲れ果てていた自分の一部が、休む間もなく、次はこれをしろ、あれをしろ、子供を生め、老後の面倒がどうのこうのと、まくし立てるように言われる日々、拒食でやせ細り、生理も止まり、医者に連れて行かれて、検査を受け、結局悪いところは見つからない、だけどどんどんおかしくなっていく心と体を抱えながら、どこかでぷつと糸が切れるように、私は壊れ始めていました。

彼と一緒に食べたくない、彼の両親と一緒に食べたくない、これは母がやっていたことと同じ道だ、私が選びたい世界じゃない、一年で、同居生活を解消し、二人だけの生活を始めた頃には、

拒食から、過食へと移行してしまっていました。

これは嫌だと拒食になり、本当に選びたい未来を見つけるために、私は、手当たり次第に食べて吐き、食べて吐きをくり返すようになっていました。

食べてはこれじゃない、そう感じて吐き出す、

食べてはこれじゃない、また吐き出す、

この繰り返しの中で、自分が何を食べて、

何をどうしたいのかという自分自身への問いかけが始まったのです。

拒食でやせ細った体は、体力も気力もなくなり、それでも食べない私を抱え、夫は、様々なやりかたで、食事をさせようとします。

なだめたり、怒ったり、優しくしたり、おだててみたりと、

色々なやり方で、これまで通りの生き方を押し通そうとするのですが、

どうしてもそれを受け入れることが出来ない自分が、頑なにそれを拒み続けました。

両親のケンカ、親たちの押しつけ、それに疲れ果てて自分の人生を生きようと、

親元を離れてから3年後に、母のガンが見つかって、母の元に引き戻され、

看病をし、母のわがままに耐え、なんとか見送って結婚した先には、

母と同じ人生が待っていた、これ以上のストレスを、抱えることが、

私にはできなかつたのです。

もう嫌だ、同じ事の繰り返しは選びたくない、

目の前で父や再婚相手と同じように振る舞おうとする家父長制、

女性としての楽しみや、喜びを感じながら生きることが出来ない現実、

どうしてだろう？

何がどうなっているのだろうか？

まるで暗闇の中にいるような、独特の世界の中で、必死になって、自分にとっての光を見つけようともがいていた姿が、拒食過食でもあったのです。食べることはストレスだと、幼い頃にインプットされた思い、それは結局、両親のケンカ、もっと視点を広げれば、支配しようとする力でもありました。その支配から、私は抜け出すために、それまで食べていたものを食べることをやめ、自分で学びながら、自分の体に合うものを取り入れるために、学び始めたのです。母が忙しい毎日の中で、当たり前のように使っていた冷凍食品、両親のケンカが絶えない家の中で、いつも恐怖に怯えながら、ストレスから解放されたくて、食べ続けたスナック菓子や清涼飲料水、砂糖のたっぷり入ったチョコレート、全てが私の心を解放してくれる素晴らしい食べ物でした。栄養という考えのない幼かった私にとって、それらを食べている瞬間は、本当に至福の時でもありました。楽で気持ちよくて楽しくなれるそんな夢のような時間。それが結婚という現実に入ったら、お酒に変わっていたのです。それまでの人生でため込まれた、沢山の添加物、白い砂糖の害、心理的なストレス、結婚という環境の変化、条件は全て整いました、後は症状が吹き出すだけで良かったのです。食べない体は、日に日に弱っていき、目の前には、俺に従えと突きつけられる現実、もう嫌だ、死んでもいい、そう思っているほどの食事拒否の日々、あの頃は、本当に食べないでお酒を飲み続け、この現実をひっくり返そうと、必死になって生きていたのです。過食は、私にこう突きつけてきました。お前は どうしたい？何を 食べたい？どんな人生を 生きたいの？これを 食べてみれば、あれを 食べてみなよ、これも いいんじゃない、本当に 欲しい現実に向かって、そこから、自分を 生きるという道 を 模索する日々が始まったのです。過食は、私の 体を どんどんと、醜く 太らせて いきます。鏡を 覗くと、直視したくない 自分の姿が 映し出され、これじゃない、私が 欲しいのは こんな体じゃないと 訴えかけて きます。止まらない 過食、拒食で 徹底的に 食べることを 拒否した 日々を取りもどすかのように 食べ続ける 日々、だけど 太ることを 恐れて 吐き出して しまう、なぜなの だろうか？私は ただ、幸せに 生きたかっただけなのに、

どうしてこんなにも色々なことが面倒臭くなっているのだろうか？

どうして人はこんなにも、縛りあって生きているのだろうか？

どうしてもっとシンプルに、楽に楽しく生きられないの？

自分には、もっと違う現実を創り出す力があるはずなのだ、

内側で膨らむ葛藤、表からは見えない私の思いは、

周囲の人達をも混乱に落とし込みます。

一緒に美味しくご飯を食べたい、夫のその時の願いはそのひとつでもあったようですが、

その世界を創造するためには、夫自身も変化する必要がありました。

拒食と過食は、私と夫の生き方自体を変えるために起こった、

未来からのプレゼントでもあったのです。

## 第5章 死んであげるよ！ by ひろみち

---

あんたの為に、死んであげるよ！

私は、あのときにそう誓った。。。。

私はあなたを心のそこから愛した！

そして、

誰にもあなたを奪われなくなかった！

そんな私の思いはあなたにとって邪魔だったんだね。。。。

あなたはあの場所で私を裏切った。。。。

あなたは私の気持ちを知っていたくせにわざと。。。。

あなたは私が信頼していたあの子を愛した！

許せない、いや許したくない。。。。

でも、今でもあなたを愛している！

そしてこれからも。。。。

だから私はあなたの為に死んであげるよ！

高いな～

きっと痛いんだろうな。。。。

でも、

それ！

痛い、体中が痛い。。。。

痛い！ってことは私生きているんだ、、、

助かってしまったんだ。。。。

あなたの邪魔にならないようにと思ったのに。。。。

そう、私は生きている、、、

そしてこれからも、あなたの邪魔をしてしまうかもしれない、、、

でも、私は1度死んだんだよね！

だから私もあなたを忘れる努力をするわ。

全てを、全てを忘れるために。。。。

そして、私も幸せになるよ！

幸せになってみせるよ！

だから許して。

だからこの痛みから解放して、、、

気が遠くなる。。。。。。。。

あ、病院だ！

助かったんだ！

ありがとう！

本当にありがとう！

生かしてくれて本当にありがとう！

あれから5年の月日が流れた。

今、私は2つの小さな命を授かった。

あの傷跡はまだ、残っているけど、

その傷跡があのと、私の支えになったんだ！

だから、この2つの命を私は私を愛してくれた彼と守り続けるね！

ありがとう！

## あとがき

---

この書籍は、第一章「俺は5度生き返った!？」の筆者であるNAOのブログ  
(<http://ameblo.jp/5revived/>) から立ち上がりました。

目まぐるしく変わっていく社会、人間関係……

多くの人が、悩み、苦しみ、迷っている。

しかし、こんな現代であっても、どんな時代になっても

人は幸せになる権利がある！

人は自分を幸せにする義務がある！

はずです。

この書籍は、自分が歩くべき道で迷ったときに読んでください。

きっと今までに見たことのない景色が見えてくると思います。

最後に、当書籍の発行に伴いアメブロを通じて多くの方々にご協力頂きました。

本当にありがとう御座いました。

当書籍は今後も継続して毎月発行してまいりますので、

是非、次回からも宜しくお願い申し上げます。

※当書籍をお読みいただいたあなたの過去の経験談もお待ちしております！

詳しくは (<http://kakomirai.jimdo.com/>) よりご確認いただけます。

七福運営事務局

5つの苦しみを乗り越えてきた私たち！

<http://p.booklog.jp/book/36628>

著者：七福運営事務局

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/7fuku/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/36628>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/36628>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのpapier（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社paperboy&co.