

夢野向日葵

ひ

だ

ま

り

日

誌



冬の日の雑記

記憶から罪悪感が抜けると夢の陽だまりになる。
寂しさから脅迫が抜けると愛しさになる。
自分への欺瞞でない限りはなんでも嘘ではない。

白い壁と時計の音、空気が透明で良かった。
煙が言葉を巻くのがすき。もんやりトゲが無くなる。
でもそのトゲだって私に実態が無くなればトゲですら無くなる。
透明になったらあの斜陽も刺さらなくなる。

やさしい風景と触れる言葉だけ食べていく。
自分への欺瞞だけは嘘。

穏やかな時間や空気は戻ってきたけど
私がそこに存在できなかつたことが今は悲しく、
ありがとうがひんまがってごめんなさいも空虚で、
陽がやっと差した廃墟には思い出だけ流れ、
だれも知らない思い出なら、やっぱり誰も居なかつた。
弱虫でなく、悪い人もいなくて、
私なりの、私だけの、本当の事を守っていた。
よつばのクローバーをいつも母だけが見つけていた。
私は、三つ葉をよつばって嘘吐いた。

私が私だって気がつくのに時間が掛かった。
流れる時間に乗かって、私は大きくなっていた。
同じ手だって気付いたら崩れてった。

非常階段に立ち入り禁止の屋上に柵がないベランダに
一人の時間とお弁当
桜が舞って空がきらきらする

落ちる落ちる落ちる
エレベーターが落ちる
飛行機も落ちる
山から落ちる階段から落ちる

夕景はオレンジから紫へ

理想が侵されていく

夢や安泰も

鍵が掛けられなくて

知らない人たちがうごめく

一人の空間が作れなかった

後半

2013年11月17日

田舎に引っ越して一週間。
星がきれい。寒い。超静か。
療養にはもってこいなんじゃないでしょうか。

何がしたかったのか忘れた。
でもたぶんやりたいことたくさんある。
あったかもしれない生活をこれから営むってというのがすごく不思議。

思い出したくない。
もうあんな思い出したくない。
わたしがあんまり可哀想だった。
でもまだ自責に埋まっている。
嫌になってしまう。

近所の大きい沼に行ってみた。
みんな楽しそうだった。わたしもあそびたい。
サイクリングロードは飽きそうだった。

みんなどうしてそこに住んでるんだろう。
人として、ってというのはどういう意味なんだろう。

月の灯りで影ができるのをはじめて知った。
つい遊んでしまった。

自分の力を取り戻すって言ってた。
ちょっとずつ好きとか戻ってきたらいいなと思う。
思った以上に疲れてた。傷ついてた。
こんなの無理ってずっと思ってたけどね。

寂しいって思いたかった。
今とても寂しいのです。
もう少しで離れられるのかもしれない。

11月24日

引っ越して二週間。

星がきれい。寒い。超静か。

夜になると思考が暴走する。

抜けきらないと。

人間ナマモノ、関係もナマモノ。

腐ったものは腹壊す。

くらいに思っていないと衛生上よくない。

最終的には全世界がわたしのすきなもので埋まる予定。

11月25日

歴史、繰り返す、らしい。

寂しいって思いたかった。

寂しいのは誰かがいるのを知ってるから。

一緒にいて寂しいよりはつらくない。

誰に会いたいのかもわからない。

会いたい人なんかいないのかもしれない。

いないからさびしいのかもしれない。

いつまで経っても夕景

こわい夜が襲いかかってくるその瞬間

もう生殺しですね

感情もきつと報酬物質を追っかけてるだけなんだろう。

わたしが笑ってればそれでいいんだろ。

たまにあほくさくなる。

救われることもあったのに。

やっぱり傷付かないとだめなのかな。

力残ってないって、やっぱり思ってるのかな。

廃墟を知ってるのはわたしだけで、
でもわたしにはそれだけがリアルで、
嘘だっていわれたって、だってって言うしかない。
流れるだけの時間と空気と、
廃墟は人がいたから廃墟なんだなって思った。

言うのが怖いことが殆どだ。
だからたぶんわたしにも、いわない。

しあわせはわたしが壊すから苦手。
そんなの保つ力がない。
臆病者はしあわせを前に怖気づくんだって。
だったらわたしのせいで破滅してくれたらすごい幸せだな。
それだけで生きていけそう。

傷付くことがなくなった、
虚無感でいっぱい毎日に、おはよう。

11月26日

人に会いたいというよりは、
会ってわたしがどんな感じになるかなっていう興味。
化学反応。

理想形態ばっか追っ掛けて取り合わなかったと思う。
引っ掛かる部分が正体かあ。実際いまものっそいモヤモヤしている。

11月30日

日増しに嫌いになります。
でも敵とはあなたではなく、わたしの中のあなたなのが通例です。

もう現実見てくれよわたしあたまオカシイ。

全ての元凶、存在そのもの。

これ以上追い込むの勘弁してください。

笑えない罪悪、お前がいる限りの罪悪。

きこえるきこえる死ねってきこえる。

もう好きって言わないで。

本当はなんとも思っていないんだもの、

サービス精神嘘八百。

あーたのしかった、でおうちに帰って団欒して眠って下さい。

共感とか、無意識の垂れ流し、

統率されないものに存在なんかあってたまるか、

互い違ってくる歩幅だけが、あなたとわたしのいる証拠。

前半

12月1日

こんなときに付き合ってくれないの友達じゃねえとかおもってんのに、
なんで笑ってんだろーな。

人になんか思われたりするのがすごい嫌で、
だからお兄さんみたいに感情のない人が強くて憧れて、
でもみんなそんなの不幸って言ってて、結局幸せってなんなんですかね。
中の人『幸せ？報酬物質？うまい飯とビール。にわか雨。
背徳こそ共感。道徳はお前を傷付ける。道徳は弱者のためのものである。
強さは刹那主義にしか備わらないものであろう。』

わたしそんなに悪者だっけ。

12月3日

保健室で、あんたはやる気ないだけって言われた。
それから保健室に行けなくなった。
いじめられて休んでる子はかわいそう。
わたしはたいしたことないのでただやるきのない迷惑な子です。
他の子は頑張ってるって可哀想で、わたしは努力してないからだめです。
わたしが病んでる意味がわからないんだそうです。
にやにやにやにやにやにや

頑張ってるってなにを？
酸素吸うってそれだけのことこなせないんだからだめです。
泣かれた。それは自責じゃないわたしを責めてるの。

いつだって同じ
あなたは知らない
あなたは知らない
あなたは知らない
優しい人を悪者にしてしまうのはわたしです
傷付くわたしが頭悪くていけないのです

そんな余力もうない言いたい。疲れた。
誰からも忘れられたいし、一人になりたい。
ぜんぜん一人になれない。

12月4日

不安感に対する不安感

仕事中に記憶飛ぶ。
飛ぶっていうよりも無意識だから覚えてないって感じ。
普通に過ごしてるつもりなんだけど。
集中してるつもりが、意識がふわっと持っていかれる。
頭がフリーズして言葉を理解してくれない。
映像を見てるような。幽体離脱してるみたいな。
他人事みたいに光景を見てる。

もうだめだと思って逃げ出したら

『人の気持ちなんか考えないで自由に暮らせる奴はいいよな』って言われた。
あんまりわたしのためってきついから嫌いになってくれって言ったら
罵詈雑言やられて本望だろって言われた
お前は元から鬱だから気にするほうがおかしいって言われた。
泣きながらごはん食べてた

12月10日

今日のはんぱじゃなかった。
人がなに喋ってるかわかんないっていう。
ごはん食べるのも疲れる。

思ったこと言えば傷付いたとか言われて。
すごい辛かったのに辛いと思うのも無視してたな一。
思っても仕方ないんだもの。仕方ないと思ってた。
でも脅迫を全面に受ける判断してたのもわたしかなとか。
『お前は人の好意を利用する最低な人間。
甘やかしてくれる人たちに囲まれて素晴らしい人生を。』

12月13日

朝方に夢見た。
責め立てられる夢。

被害妄想がひどすぎる。
脳みそが勝手に嫌われた嫌われた嫌われたって暴走する。
それしか考えられなくなる。
そしてそれが被害妄想だって気付けない。

病んでたいところがある。
立て直し方もわかってるのよ。
元気に過ごす方法もわかるんだけど、
元気に過ごすことの価値がわからなくなる。
言い訳したくなる。

いつも元気なのは嬉しいからで、
元気に過ごさなきゃっていうのも違うのかもしれない。
わたしだって、自分自身にこれで喜べよって押し付けてるのかな。

好奇心が潰れている。
だから目的意識を欠いてるし、面白いことも見つからない。

でももしも嫌われることがあるならそれはわたしが腐ってるとき。
だったら、心配してる間になんかしようと思う。

12月14日

仕事に支障が出てきたので
生まれてはじめてのメンタルクリニック。
中高年の患者ばかりだった。
まずオバチャンにざっくりこれまでの話。
これに30分程度食って、診療は10分程度。
職場安泰快適一人暮らし人間関係良好。

でも実際わたしの病巣が騒がないように
平和主義でやってきてるのも確か。
だから基本的に嫌われないから得なんだけど。

『症状が表出することで全体のバランス取れてるわけじゃないですか、
薬だと症状軽くなりましたっていったって感覚鈍化させてるだけですよ？』
『うーんそれは難しい、時間は掛かるけどだいたい飲み込めるようになります。』

後半

12月16日

精神だの心だの言っても脳科学。

わからないことはあっても道理は必ずある。

自分に気付いてあげないと。

むしろこんななるまでほっといて無理さしてごめんねと思う。

自分は一生付き合ってく他人

12月17日

今日は昼過ぎぐらいから頭痛。

耳鳴りも多い。

笑っているとちょっとは楽。

二重生活が祟ったとしか思えない。

遊んでるときはゆるく暮らしてるわたし破滅しろって思ったた。

悔しいときもよくあった。

もういっそばれて生活ぶっこわれてしまえってほくそ笑んでるところもあった。

世間体とか人の思惑とか汲んでこんななるなら要らないと思うよ。

むしろ自分に出来ないことを安請け合いするのは不誠実。

だからわたしがいけなかったと思う。

自分の力を取り戻そうと思ってます。

好きな人には伸びて欲しい手垢すら付けたくない

好きな人には誰に対してもそうだし、

でも世の中は自分の怠惰の為に相手縛るじゃん？

じゃなかったら浮気とかでいちいち騒がなくね？

悔しかったらくそ旨い飯でも作ってドギモ抜くとかするだろ？

嫌われたって思うのは防御だよな。

いきなり傷つけられるのこわいから防衛線張ってるの。

嫌われたらもう嫌われるの怖がることないんだもの。

あのときの記憶が塗り替わってくれない。

あのときのわたしと今のわたしが同じって今のところ到底思えない。

あのわたしを報えるのってどんなことだろう。

でもわかることも増えた。

わたし今悪い大人なのかなって思い始めた。

自分に取り合ってきたつもりでこんな風になってしまった。

欺瞞だとしか思えない。

過去が現在にべったり

忘れないでってべったり

12月20日

30分座ってて脈拍100はおかしいよね、頭ぐらぐらする。

12月23日

時間の感覚が無い。

電車に乗っていると、仕事に行くのか帰るのかわからなくなる。

いちいち時計見て現状を把握する。

わたしの持ってるイメージと現実との乖離がひどい。

修正してかないと。

架空の敵作っても仕方ないもの。

わたしが安泰ならみんな安泰。

12月25日

あの発作絶対におかしいこれで自殺考えないほうがおかしい

もしそこに螺旋階段があったら意気揚々駆け上がれる

笑えてくるし泣きたいくらい

あの怖いのはあの時期の防御反応であって、

あの時期を隔離するのではなくて経過として認めること。
取りこまれるのがいちばん良くない。
あれがくるっていうのが怖いから、あれが怖くなくなればいい。
あのときのわたしっていうのは絶対はない。
帰結としていまのわたしが報われるならそれが全て。

コントロールできなくなるのがあぶない。
自分が信用できないって怖すぎる。
頭おかしくなるから薬は必要。

昨日飲みすぎたせいか思いっきり悪化してる。
今日はずっと気張ってた。
どれが正気なのかもわかんなくなってくる。疲れた。

なんにもないはずなんだけどな。

12月26日

人を悪者にしなきゃいけないのは弱虫だけだと思うの。
罪を憎んで人を憎まず。
わたしはそもそも罪の概念を持ち合わせてないけどね。

別れたんだから忘れたっていいと思うのに。

メサイア53ばん：

屠られて、その血により、わたしたちの罪を贖ってくださった小羊こそは、
力、富、知恵、威力、誉れ、栄光、そして賛美を受けるにふさわしい方です。

前半

2014年1月2日

生きてる感じって解離持ってる人特有の感じなのかなー。
現実感というか。わたしがここに居て何かしているっていう感じ。

記憶飛んで予定管理ができない。
最初意識して発作回避してたけど、
わたし自身が弱気すぎるし、なんせ思い出せないことが多すぎる。
積み重ねとゆーものがなくなってしまいなんもかも頼りない。

1月3日

ひ一人の心理ってやばいな。
ここまで体調やられることなかったからなめてた。
今日食べるのもしんどい

1月6日

発作のとき襲来する妄想って人それぞれっぽいけど
わたしは信頼が全部ひっぺがされて
みんなわたしが嫌いだし余計だし余所者だし
居なきゃ平和だから死ぬみたいなやつだった。
人といるときにそれきてもニセモノと本人かぶるだけでなんも言えなかったけど、
今朝お兄さんとニセモノかぶったから今だと思って頑張ってる聞いてみた。
思えば発作で暴れだすだけでいつもニセモノ居た。
途中から発作のせいで気付いたけど気付くまでは何回も死にたくなった。
好きだよって言われて泣いた。

歌舞伎見にいったら途中で発作起こした。
黙ってその場にいるのがしんどかった。

1月8日

他の人にあんなキレ方することないから
よっぽど親父に期待とかあったんだろーなと思った。
ついでにいえば母に誉められたの思い出して泣いたのも、
母にもらった包丁破棄されそうになって料理できなくなったのも理解できるようになった。
事実は事実として言えばいいのよね。
幅広くそうだけど悪いことはしてないって思えるまでに時間が掛かりすぎた。
人間自分がいいと思った判断以外できるわけないから。
窮地に追い込まれるよな判断ほど根拠は必ずあるもの。

9日

夢記録：買い物いって財布忘れたーって思ったらあった、
あれわたし全裸じゃねって思ったら服着てた。
よい兆し。

いつまで続くかもわかんないのに
毎日気丈にやってるわたしの労苦誰か換金してくんねえかなと思う。
どうすりゃいいとか明確なもんあったらこんな頑張る必要ねえっての。

11日

わたしびっくりするほど鈍感なんだな。
とゆーか気付きたくないんだな。
人に好かれるの本当嫌いなんだよね。めんどくさくなっちゃう。
人間はラーメンだと思ったほうがいい。
これで文句あるなら二度とくるな系の職人のやつ。
当人の道なりも知らないでずけずけえらそうにするやつ多過ぎ。
自分が普通だと思ってたことがもう既に病的だったりして驚くんだなw
病巣さんに折り合いつけてもらえるような外界との接し方してたけど
その考え方自体普通の人にはないのね。

12日

人の気持ち考えろとかいう人ってアンテナ弱いんだなーと思う。
アンテナが強い人は気持ちがわかるとなんもできなくなってしまうのよ。

だから相手に任せるっていうのを学ぶ。
そしてその考えろっていう人の気持ちとゆーのは
だいたい一般論に基づいてるとても社会的な言葉。
人の立場考えろと間違えてるんじゃないかと思う。
それが感情の浅薄な人には絶対に理解できないし、
自分のわかることが全てなんだろうし、
簡単に共感とかできちゃったりして
絆とやらとお涙頂戴を娯楽として楽しめるんだろう。すごく悪趣味。

1月14日

この離人症ってなんなの？自分が中の人みたいなの。
わたしロボットがみんなと会話してる感じ。人間がわたしと同じ生物に見えないっていうか。

悪趣味な精神分析を続けひたすら無意識を意識下に持ってくる作業してたら
さいきん当時の感情がうわあああああってあがってきて割とたいへんなことになる
把握できても反応は収まらないよねー、
でもわたしみたいに集中できない人が
他の人と同じ場で同じように過ごさなければいけないと、
怠けてるみたいなことになってるのがすごくいたたまれない。

罪悪感はずがしあわせになればなるほど増していたもの。
わたしの弱点狡猾に利用されただけで、
わたしに自分の気持ちに則って選択する能力がないことが問題。
これは幼少期に適応のためにその能力を捨ててきたことによるそうです。

助かるってことを知らなかった。わたしには自分の存在の連続性がなかった。
わたしの好奇心を褒めてくれるお兄さんに、
だいたいいつもすきって言われてなんか和らいだ。

綺麗な朝から、罪悪感が抜けていきますように。

後半

1月16日

もうかなりわかった。だいぶ通ってきた。
発作自体がフラッシュバックっていう情報も理解できた。
外が怖いのはわたしがわたしに取り合わなくなるからじゃないかな。

あくまでわたしの意見だけど、たぶん発作は自然な反応ではないかな。
わたしはわたしの中の子供を発見した。

離人症は感情と外界でのコミュニケーションの解離なんだと思う。
わたしが今日仕事楽しかったのが嬉しかったのもひとつ。
これを統合するのが最終には目標。
いま恐らく無理強いしてるような感じ。
わたしが思った通りのこと話していいの理解できてないし、
怖いからしたくないってところで
好き勝手やってるからやめてよーってなってる。
しかも倒れるのすら許してあげないといけないっていう。
禁忌を出来るところはぜんぶ無くさないで。
今まで防御壁に丸投げしてたの請け負うからたいへん。

1月17日

昔のこと思い出せるようになったらフラッシュバックひどすぎてメンタルぶちのめされる

朝の凶悪な発作は、前からたまに見るこわい夢と同じ感じ。
嫌われるっていうより、責められたり仲間はずれにされたりするやつ。
楽しかったときのことも信頼も全部ひっぺがされる。

たのしいときはもうおもいだせなくなる。
脅威でしかないから。
こんなのが悲しいし、
思い出せるようになったらもう未来なんか要らなくなる気がする。

1月19日

最近ちゃんと自分の言葉で話すように訓練してるんだけど、
当たり前だと思わないとやってらんなかったからこれはこれなんだし、
なんも違ってなかったなーとおもう。
ずっと住んでた世界放棄するのしんどいなーと思うけど、
わたしの大人の感性だとそれがいいことだってわかるからそんなに大したことない。
そしてそれを汲んでいくようになったら体の反応と意識がシンクロしてきた。

1月20日

よろこんでるかおがすきだからがんばった。
いまなんでこんなところに居るのかわけがわからず泣いてる。

鏡見て違和感があるの、大人になってるの。
それが絶望的だったり希望だったりして混乱するけど希望だと信じている。
みんなが成長してくのが淋しかったんだなー。わたしは子供だった。
一人がすきなのはが自由に感情持てるからだなー。
一人旅行すごい楽しかった。本相手も美術相手もそう。

一年生になったーらーってやつ思い出した。
友達100人ノルマだと思ってた。
100このおにぎりが攻めてきた。年長さんかね？

つーか家出前の実家での記憶抜けてる。
そもそもわたし気付いたら家出してた。

1月21日

感情放棄したような人たちほど感情が強かったんだと思う。
だから、そんなの不幸だとか言う人たちなんかあほ臭いんだろうな。
感情の脅威をしらない人たちの言葉。
わたしが、自分の優しいところが短所って思ってるのも、
理解できないほうがしあわせ。

慌てない。自分を脅威として扱うのはやめる。不安に対して寛大に。

怖い夢と不安発作は源泉が同じだと思うし、
悪夢を怖がれば悪夢を見やすいのは
誰にでも無意識の中に不安が取り残されてるってことかもね。
願望が指針になるなら不安も感性かもね。

わたしが無条件で居られなかったから
誰に対しても無条件でいーよって思えるのかも。
わたしにそれができることでちょっと救われてたのかも。

1月21日

仕事明け発作で倒れて介抱してもらった。
今日は幼稚園のときディズニーランドで道ばた座ってた年下の子の足
わざと踏んで怒られたの思い出した。
平気で暮らしてる子たち憎たらしかった。
もうわたしはいい子なんだしみんなに愛されてるんだし、
もうわかってくれてもいいじゃんと思うけどそうもいかないらしい。
わたしの中に怨霊がいるみたい。

カナダいったときにわざとコテージに忘れものした。
やっぱり戻ってくれなかった。
なんかの帰りにわざと違う道通って姿くらましたら、
母にもう迎えにいかないっていわれた。

小学校のとき体育で先生に悪い見本とかいって公開処刑くらった子が泣いてて、
泣くとかどんだけふてぶてしいんだよみたいな感じだった。
その泣いた子が、フレンチのお店行って箸くれって言ってるような、
作法しらねえみたいな感じに思った。
わたしみたいなアダルトチルドレンっていうらしい。

1月23日

小1のときにチック症状出てるって母が学校に抗議しに行った。
一度先生の話聞いてなくてみんなの前で派手に叱られたけどあれ解離だね、
あんな大きい植木鉢持ってみんな移動してるのに気付かないのおかしいよ。

気付いたら、わたしだけ机の上に植木鉢が置いてあった。

離人症が不便とゆーよりも

人と居るのに人が自分に気付いてくれないって感じが辛すぎる。

24日

寝る前と寝た後に同じメール見ても感じ方がぜんぜん違って、
え、わたしそんな風に思ったの？ってなった。

25日

うまく説明できないから悪者慣れしてだし、
別にそれでいいやって思ってた。
そのうち余計こじれるっていう。

昔のこと知らない人と一番つるんでるのも把握した。楽なんだな。
ニセモノ瓦解したあとなんだけどさ、
考えてると言葉が勝手に走るっていうのがあってまじで恐怖だった。
考えを操作されてる感じってあれだね。
でもそれって統合失調で見られるやつだよな？うえこわい

どうやら義務感が発作のポイントらしい。
義務=わたし死ね、になってしまうらしい。
こうしなければいけない、でよっぽど嫌な思いしたんだろーな。

まえ夢で見た「一体お前の何がつらいの？」っていうのが衝撃的だった。
まさにその感じ。
授業出れないとか夜ずっと眠れなくて遅刻してたのとか茶化して不良少女してだし、
リスカやめるかわりにたばこに変えてばれて全校集会になって
にやにやしてたら「不謹慎よ」っていわれた。
少なくとも、明るく振舞ってるのは好きってことだよ。
それくらいは気付いて欲しいかなーそんだけでいいや。

脳みそこえーよ。

忘れたって覚えてるとかさ。

思い出したいことが思い出せないとか歪曲されるとか。

素直に楽しかったことにまで危機管理係が介入してくる。

ついでに危機管理のために脳内引きこもり指令出て

現状把握が不可能になる。

楽しかったときのことを思い出すと危機感が生まれる。

だから終わったことって思ったり

切り捨てたり忘れないとしんどくなる。変えてかないと。

純粹に楽しかったときのわたしを思い出すとしあわせもんだよな一ってなる。

いや今もしあわせもんなんだぜ？って思うけど勇気がないのかな。

自分がげんなりすることで安泰を保っていた。

やっぱそーだよなって。

好きな人ができると越えないと気が済まなかった。

自分がいちばんじゃないと好きな人が脅威になっちゃうから。

そしてその理解の仕方が間違ってるとしたら

わたしがずっと妄想相手に戦ってたみたいなことになるから破壊が難しい。

人から言われてもだめなんだな自分でやらないと。

認知心理学勉強しよ。

昨日無理だったことが今日できることも、ある。頭使ってれば。

1月26日

わたしはここにしか存在できない。

みんなと同じ権利と時間を有している。

それは解りやすいようで、あんまり納得できないこと。

1月29日

自分の問題は自分の中で営めればそれでいいのです。

それをみんなが弁えていけば平和が生まれると思っている。

誰かがわたしに何かしてあげようなんておこがましいんだもの。

1月27日

昔の気持ちに戻れるとか言ってる場合じゃない癒着したらいまの人格取り殺される
考えが進むのを阻止するのがワニワニパニック。
受け取り方の空間をなくす練習する

1月28日

言いたいこと言うってむつかしいな一頭の中でお願いばかりしている。
罪悪感すごいな。居ちゃいけないって感じ。

わたしの部屋嫌で逃げ出して、そこにいま母が寝てるのが罪悪感だった。
根強いんだな一こういうの。

1月30日

知識は本当に有り難い。
わたしがしんどいのが無益な罪悪感からですよってわからなかったら
一生しんどくて一生一人だったかもしれないって思ったらぞっとする。
でも強烈に淋しかったときのこと思い出すのもしんどいし、
それが意味無かったとか、
人と居るようでやっぱり一人だったってわかるほうがしんどい。
今までってなんだったんだろって思っちゃう。
だからっていま誰か恨む気持ちはないし、自分も仕方無かったし、
さすがにまだこれからだ一とかも思えずもんやり...
自分さえ黙ってればとかもそうだけど、
説明できないし前提条件違いすぎて理解されないから
しんどければしんどいほど自分の話しなかった。
生まれつきの悪者なんだと思ってた。
例えばシンママが水道費免除になるの知らなくてずっと払い続けて
すっごい損してでももう取り返すつかなってのと同じかな一。
生きてる権利ないと思ってたから自由意思で選択したことがなくて
そこに大人の責任とかいきなりこられてたまに絶望的になる。

最近はいじめられてたときのフラッシュバックがしんどい。

わたしがつらいついて思わないようにしてるのがわかる。

言われて当たり前とかされて当たり前とか思ってる。

1月30日

扁桃体『おー調子のんなよーお前は結論永久仲間外れなんだからなー

あんまり仲良くすんなら引き剥がすかんなー

リスクは背負わせないぜうひひ』

って感じで安泰の次の日は最悪

本読めなくなるモードがあるんだけどなんだろ？活字にすごい嫌悪感。

念のため薬飲んだーさすがにそろそろ仕事中の解離耐えられん働けなくなりそう

ストレス→鬼の解離→発作連発→記憶回復と分析でストレス増→鬱って展開になった。

螺旋階段ください！逝きます！って感じになってる

2月前半

2月2日

何回も死ぬかと思ったけど病んで良かったよ。

ここまでこないとともに自分に取り合うことなかったし

たぶんずっと辛いまんまだったなーと思う。

にしてもパラレル体験...わたしに脳科学って発想があったのが救い。

学問がなければキツネに憑かれたみたいなことにしかならないんだろ。

いや恐怖。

2月3日

強さとは柔軟性のことですね。

多角的、の面を作ってしまうのは言葉であり固定概念であり価値判断であり、

培ってきたものなのでもういっそ角とか削ってまあくしてしまえばいい。

空間の見破りこそが愛。非言語こそ存在。

今朝色が変わるマグカップ思い出した。

クリスマス？すごいときめいてみたい

とりあえずわたしが無駄に育てていた罪悪感義務感の犠牲になったのが

道徳心と共感能力というところまで把握できた。

2月4日

なんてゆーか思い込みの中で暮らしてたから

いまちゃんと人と話すとか、相手の人格がいつでも見えてるっていうのが嬉しい。

自分の言葉で話せると、相手尊重する余裕できるのね。

少なからず健常人でも症状みたいなものはあるんだろうけどね。

関係が安泰のうちはいいけど、なんかあったときに無意識に反応して

生命の危機みたいな錯覚に陥る。

自分がなんでそうするのかわからないってわたしはこわい。

性格と言うならそれまでだけ。

子供の優しさと大人の優しさって、何がここまで違うんだろう。

2月5日

楽しいこととか、覚えてたいことをことごとく思い出せず、
思い出してももう終わったことのような過去の人のような気になった。
高校の帰り道に青野先生のこともう思い出せなくて泣いて帰った。
親身になってくれてる分余計に悲しかった。

あなたの宝物って作文のテーマの宝物の定義がわからなかったー。
あなたの価値観それで計りますよみたいな含みなのか？っていうレベル。
宝物があるという前提とかな。
ちなみに今も宝物はみつからない

2月6日

しあわせだったけどしんどかったなー。
思い出せないし、ないことにして暮らさないといけないのに、
頼りになるのはお兄さんだけだった。

子供の優しさは利用されるしかないのか。
まーでも考え方って培ってきたものだし、
補助線引いてちょっとずつ補正していかないと。
あそこまでやったってめんへら期嘘だったんじゃないかと思ってるもん。
わざとじゃね？とか、わたしが病むわけないとか、
そんなに大変ぶってかまわれてえのかみたいなのが頭のどっかにある。
自分で自分を無いことにするパターンが元凶だから書きまくってるけどw

2月7日

余地がなければいけない。
夢にはそれ自体の力が、感情には行き場が、感性には空間が必要。

おもいでから、絡まった罪悪感と自責が抜けたら、
人が居たのもわからなくなった。
居なくならない偽物の黒い人たちしか
わたしは知らなかったのかもしれないしんどい。
本当の事知らなきゃって思うけど、
そんな余力ねえよってへばってしまいたくなる。
だから会いたくなって侘しいんだこんなときは。

2月8日

最近さ、参考にめんへらブログチラ見してみたりするんだけど、
なんかわたしと全然違う。というか悪化させてるとしか思えない。
なんか当て付けみたいだ。
リスクするよりしないほうがしんどいの知ってるから呆れる。
かまわれたきゃ可愛くて面白くて優しくてかまいたくなる女になればいい。
というか、それ以外に方法ない。

人生最後のメンタルクリニック。

『自力で治します。また何かあったらよろしくお願いします。』

『あまり深入りしないように』

その腫れものに触るみたいな作法が嫌いなんだよ。

自分に深入りするなってどういう意味？

わたしは病気扱いではなくてそれが自然な声っていう受け取りかたが好き。

一人じゃないよみたいなのがだめなんだってば。

みんな一人なんだってば。

それよりもなんで一人がつらいのかじゃない？

そこが解決できたら一人だって認められるのになんでわかんないんだろ。

異物ふんずけて痛ってえって転がり込んだ瞬間にフラッシュバックきた。

ドア閉められる音がすごくてのたうち回った。頭痛い。

声まで鮮明。やばいよ。絨毯の質感まで。

2月9日

みんなが羨ましいって思うときは中の人が出てきている。
中の人連れて遊びにいきたい。

ほぼ既に見捨てられてる設定ですらある。
で、その感覚に対してそれはおかしいとか、理論固めしても、
否定=死ねになっちゃうから添ってあげないといけない。
実際中の人っていうんじゃなくて
フラッシュバックでこれなんとかしようぜっていう
脳みその提案なんだと思ってる。

今日わああってなったとき一生懸命居なくなれ居なくなれって言ってたんだけど、
なんかわたし自身が自分見捨てようとしてるって感じ。
青の先生が『君は心の奥底で感じてることを無視する』って言ってたけど、
本当に気付けない。
実際そうなんだと思う。だってこんなんなってるんだもの。

みんながわたしと一緒にいるつもりで、
でもわたしは全然一緒に居るなんて思えてないっていう、
解離は相手の事好きなら好きなほどしんどい。そういうもん。
大切なら壊したくないなら、言えないことが増えるっていう。
元気で明るいだけのわたしならよかったのになってなる。

これが病気で済まされてたまるかって思って
学生のころは病院なんて発想なかったの。
でもそれが真っ当だったのかなって思う。
今みたいに短絡的にモノ考えたりしなかった。
元気ですが何か？みたいなのが本体とは認識してなかった。
って思ってちょっとへこむ。

青の先生名言集の『ばんそうこうは楽だけど消毒は痛い』の意味が
やっとわかったからちゃんとしたいの。
もう10年くらい経ってるけど。
唯一わたしの中によい大人像残してくれた人だから
もう精神科の先生とか新参者クソくらえ
勉強したり本読んだりやれることはやってるし、
毎回人頼ってたらかわんねーんだよって思ってちゃんとしてるけど、

人の存在がないとだめなのもほんとはわかってたりする。
いつもかなしい。

人の気持ちと自分の気持ちの折り合いの付け方がわからない。
でもここが頭使うところ。
いや頭使わないほうがいいのか。

2月11日

たくさん繋がれた難しい言葉を
咀嚼して形をなくして粘土みたいにして
お城や森にしています。
凍った記憶は蘇生するし、
願い事はここまで届いてくる。
なんでも起こる。

うまれたものは、
だれかにたべられるためにうまれた。

2月13日

言葉は曖昧なら曖昧なほどいいと思うんだけど。
切り落とされる部分が少なくて済むし、
咀嚼に時間掛けてもらったほうがいい。
便宜で物事測る嫌な時代だよね。
誰とでもできる会話って解離助長してしまうのよね。
ますます相手がぼんやりしてしまっ。

意思表示していいの理解できたら
ぜんぜん人生違ったと思うと絶望的になる。
お人好しの度が過ぎていま考えると吐きそう。
ここまでされるのかとうんざりうんざりうんざりしていた。
だれか一緒に怒って欲しい。

やっぱり自分に深入りするなっておかしいよ。

そんなんなら今だとか自分だとか要らないよ。

解離は防御なのね。

ストレスから意識を守るために人や状況を認識しなくなってわたしを孤立させる。

生存本能からきてるもの。わたしが何から守られてるのかを知りたい。

そんなさ、まわりの好きな人大切にしてくれる人までぶったぎってさ、

そこまで不信ってどういうこと？

もしかしたらそのレベルの出来事なのかもわからんけど

そうやってお前も同じだろみたいな失礼だよ。

自宅で解離くるときはまじでやばいとき。

自分で置いたものとかばらまいたものも

自分じゃない自分がやったみたいな感じで白々しいの。

自分じゃない自分っていうのが能天気なわたしが、みたいな感じ。

生きる知恵を備えると生きるしかなくなる。

でも本当は、っていうの覚えてるんだよね。

最近の雑記に、淘汰されるものの反逆って書いてあった。

外界がガラス張りなのよ。

ねえわたし見えてる？って訊きたくなる。

気付かれないまま暮らさなきゃいけないならもうしんどくてしにそうになる。

こんなにすきな人たちが居るのも触れなくて掴めなくて

生き地獄ってこんなのだなって思う。

そのときの人たちが、需要と供給とで、わたしはやさぐれでさ、

わたしの優しさとやらの甘んじて強欲でな、

わたしはいつでも笑ってたんだよ。

いつでも死ねって聞こえてた。

女神様みたいなわたしと、知性感性の冒涇と、

馴れ合いみたいなきもちわるいやつ、

人に優しくすると、だいたい死ねって返ってくる。

人がそんな短絡っていうのはなんとなく世の中でまかり通るから仕方ない。

優しい以外のわたし、実体のわたし死ねってわたしは受けとる。

2月14日

やなことから逃げてた。

でも最近ちょっとずつ辛かったことに気付いて受け止められるようになってきた。

あとと言っちゃいけないっていうのを解く練習してる。

お兄さん相手じゃなくても自然体っていうのが目標。

でも大人相手はめんどくさい。

こないだ小さいときに戻れるとかゆったのを

大学生が普通に聞いてくれたときは感動した。

大人は認めてくれない。

2月15日

思い出をどうやって持ったらいいのかわかんない。

わたしが壊したものを良かったなんてどうしたら思えるんだろう。

わたしが作ったわたしのシナリオとお陰でできた罵声と、

白痴になったあなた方がガラス片みたいなのを優しく勧めてくる、

わたしを喜ばせるための泥団子ならわたしは食べてしまう。

怖いからとゆーのではなくてそういうものだと思っている。

頭のなかで歩き回ってみるんだよ。

わたしのものばかりなのにわたしの居場所がない部屋。

これで満足しろって責め立てられるから黙って黙ってしんどくてしんどくて

でもそこに母がくれた大切な包丁とか、

消さなきゃいけないほんとの言葉とか、

命綱みたいなものが苦々しく隠れてた。

過去は過去だよとかよく聞くけど、

過去を咀嚼しきれないわたしには

わたしをぶったぎられるような言葉にきこえる。

それに最近の調子悪いのは

置き去りにしようとしたわたしの暴挙に遭ってるんだと思ってる。

2月後半

2月17日

幼稚園のときに線まっすぐ引けたの誉められて、
それからまっすぐ書かなければいけないって強迫があった。
プレッシャーに対して逃げ腰になるのはこういうイメージからなのかな。
出来ないことを出来ないのはいけないっていうような。
トラウマは基本的に感情の発散や昇華がができなかった瞬間なんだけど、
基本的に感情の発散や昇華の許可をしてこなかったわたしの
トラウマの多さに最近気が付きました

2月18日

不安イコール願望なら不安こそ自分の正体なんだって絶対。
生きてりゃいいなんてことないよ。
遊べてえよわたしとあなたなんてごちゃまぜになるくらい遊べてえよ。

ぼろかすになるまで持ち歩いてお守りにしてた三島の美徳のよろめき。
日本ってこういうのめちゃくちゃ強いよ。
秩序を乱すなっていう圧力ね。
親が結婚相手決めちゃうとか。
無邪気さを悪徳と感じさせる、こういうのも元々は人への思いやりだから
人の好意を利用してるのはそっちじゃねえかと思う。

わたし離婚する人に抵抗ないんだなあ。
たるまないってすごくいいことだよ。
これで満足しろよって自分諭したって生命力萎えてくだけだよたぶん。

楽しいって感覚殆ど無いからなー。
したいことできるっていうのが唯一のライフラインだから
そういうのを削れてなると死ねることになっちゃう。
旅行とか人と飲むのも娯楽ではないのよ。
わたしが安心して居られる空間ないとしんじやう。

最近自宅ですごい食べるんだけど、

食べても食べても食べた気しないんだよ。
こんなならまた食べるのやめようかなとか
気にすればするほど病んでる
いまこの瞬間も後ろから頭叩かれるイメージがある。こわいこわい。

2月19日

わたし自分がしんどいのが悪いとかオカシイとか思ってるみたい。
やっぱりぬぐえないみたい。
取り合ってるつもりなんだけどなー。
なにがだめなんだよとか急き立ててしまう。しんどい。
働くのも本当は好き。
素直に好きって言えるもの増やしていきたい。

ぼろかすの古地図を見つけて、
もうだいぶ変わってるけどなんとかいけるだろっていう。
わからなければわかりそうな人に聞いてみよう。

2月20日

ストレスの受け皿無くすとか言いながら
受け皿増えてる最近...クラクションとかこわい

でもさー、ほんとばからしくなってくるよ。
拝金主義とか、道徳観念とか、なんもかんも怠慢なんだもの。
わたしたちは弱いので、痛いところには触らないようにっていう。
少なくとも人に嫌な思いさせる人は他人に自分のお世話させてるだけ。
社会規範なんかなくて乱さない人は沢山いるよ。

ついでに裏切られたとかって
ワタシの中のアナタ像がなければ成り立たないしすごい身勝手だと思うの。
相手の思想をないがしろにしてまで傷付きたくないのか。
ほんときたねえなって思う。

相手に無関心っていうのと、
相手がどうであれ認めますっていうのは態度が全然違う。

それをいっしょくたにして相手の事を考えるならっていうのはおかしい。
わたしには倫理と怠慢の違いがわからない。

好かれるのきらいなのも直ってくといいな一。
無理強いっていうか取り繕うの求められてるよ一な、
殴られたような気になって嫌なのよ

恵まれてる、って言われるのはこわい。
病んでるわたしがいけないになってしまう。
恵まれてるとかわかってるよって怒りたくなる。

黒い人はニセモノなんだけど何か意思を持っている。
実際に居るのではなくてわたしのイメージってのもわかる。
いじめられてたときに作られたものなのか、
大人の言い付けを自分に守らせるためにできたものなのか、
もしかしたら何かしらわたしの願望の塊なのかもしれない。

黒い人で検索掛けてもオカルトしかでてこない。
黒いっていうのは視覚の情報が乏しいからかもしれない。
でも思い当たる人当てはめようとしてもいまいち違う。

わたしが閑静な住宅街が苦手ってというのが感触近い。

昔見た夢も近い。
緑色の汚い池に突っ込んで行くんだけど
黒いお魚みたいなのがいっせいにこっち見るの。
危害加えてくるわけではないんだけど、
わたしが居るってというのがばれたのが怖かった。

小学校のときの公開処刑にも近い。
みんなの前で声出なくなったとき。
普段話せる友達も、みんなわたしを見ている。
そのときに〇〇ちゃん、〇〇くんというのが消えて
あの黒い人みたいなのにみんな変わってしまう。
情緒のない目というか。

わたしが楽しそうにしてると後ろ指指すの。

隠れたりはしても、居なくなってくれない。

簡単に言うとエヴァンゲリオンなのはまじだし、
窓から世界見てて、目のところらへんにわたしが居て
すんげえでけえ機械に乗せられてる感じなの。
面白そうとかどうやって操縦すんのか言われたい。
だって説明できるもん。
ありえねえとかあたまおかしいみたいなのがいちばん頭くる。
だから勉強してる。

今までみたいな嫌われ役がどれだけ楽だったかがわかった。
素直になるとろくなことない。自分にとっても周りにとっても。
忍耐力付けてきてないんですよ。

2月21日

さいきん転んだりぶついたり大きい音で発作かフラッシュバックがくる。
過覚醒っていうのがあるらしい。
自己の崩壊の回避ってさ、大丈夫だよもう賢いんだから。
なんでもしてやるからでてこいよって思う。

なりたくてなったわけじゃないっていうのが理解されないのもしんどい。
みんなは自分の思うような自分で
人に接することができてるしかも自然にね。
自分に対する責任なんかわかんねーよ。
選んできたことなんか殆どないんだもん。
無理だったら逃げただけ。
それを選んだって言われたら重過ぎる。

2年は療養する。
がんばらないと家の電気付けれないし、
自分の名前書けないとか考えまともじゃなくて買い物できないとか割とやばい。
その場しのぎに甘んじないで将来楽するためにいま頑張る。

罵声でぼやーっとした。ほんとに防御なんだなー。

2月22日

さいしょっからなんにもないのと、
ぜんぶおわってしまったときの心持ち、同じだよ。
それありきのわたしだけで同じ。
ありがとうって思うだけ。

素直に欲しいって言えない世の中なんだなあ。
素直に言ってるような人も権利盾に取ったり卑屈だったり
甘えるのが苦手なんだなあ。

自分として生きることしか自分は許してくれないよ。
わたしはひでえ目に遇ったから相当反逆してたんだろーなって思うよ。
心なんて言って、過去や情動を算段してる、言い訳通じる訳がない。
世界の可能性はもう先人が費やしてきたのに
わたしの可能性なんかこれっぽっちも使えてないじゃない。
惰性も個性だ自分生かせないのがいちばん情けない。しんどい。

理解できないことをわざわざ言うのは失礼なの。
でも好きなの。わかってもらえないんだな。
なんでも言うのが素直じゃない。でも好きなの。

2月24日

現実感ってどんなの？
休もうと思っても頭が休んでくれない
情報制御して感情無くすのにわたし生きてますかってなるの。
もーバラバラ

2月26日

自分に見える本当だけで固めて見誤るくらいなら
ハッキリかまして本質守れ。
錯覚と欺瞞は違う。

甘えと信頼も違う。

昨日の大発見はもう使い物にならない。

希望は絶えない。

知識は受け売り知恵は技術力。

馴れ合いも嫌いだし

意思とかいう定義が曖昧なやつも嫌い。

上旬

3月2日

本意でない言葉がばばばばと走る

これって把握されづらいけど、
親かなんかに毎時毎分監視されて介入されてるよーな
って言えばたぶんすごいわかりやすいんだな。
いじめはわかりやすいよね、
わたしのなんてことない行動が逐一取って挙げられる感じかね。

体感に頼ってるのがまじであぶないってわかったから
めんへら時にめもってあとから返事書いてるw
自分で書いたものだからめんへら時に読んでも納得できるんだよね。
友達が書いてくれた「お前には俺が居る」的なのは
その時になると全く的外れで役立たず
必要なのは他人じゃなくてわたしの情報ツールみたい。

罪悪感とは、忍耐力の放棄ではないかしら。

3月3日

解離持ちの人のブログとか見ると
『もうやらない！』とか無駄な決意とかしてて、
やーそれ発作きたとき効力持てないよね？
ってというのが多過ぎてかなり茶番。
意思でなんとかかなったらそもそも精神科いらなくない？
だいたいやっちゃだめだよとか言ってる看護師とかおかしいよ。
弱いのを優しいからとか、正せないのを正当化したり、
本意でないことを感情とごちゃまぜにしたりむかつく。
人に耐えて自分に耐える器量がなければ
優しさとか口にするべきじゃないと思うよ。
前提条件が各々違うからそれでみんなやんなっちゃうんだってば。
人の怠慢なんか汲む必要ないよ。

3月4日

自由な発想さえあればなんでもうまくいく。多分。
自分のなかには自分で取り込んできたものしかないんだから。
なんとでもすればいい。
他人がしてくれることなんてなんにもないよ、
わたしに受け取る力がなければなんにもならないよ。

近しい友達でもやっぱ体調悪いとか言いづらい
今現在にストレス要因ないから余計に

3月5日

毒された菜の花畑

硝子越しで触れない人の心

よつばのクローバーとシャボン玉

同じ可能性を共有できない
事象を解する心ばらばら
居られない私と認められる私
与えられなかった空間
酸素が足りなくてくるしい

認められる私を恨めしそうに見ている

6日

心臓って動く回数決まってるんだって。
毎日あれじゃ生命擦り減ってますな。
たまには安心して寝たい。
希望の朝なんか要らないからせめて普通に起きたい。

7日

あなたの人恋しさ寂しさ
真似して泣く

自分が律してないと雪崩れる状態で、
可能性とかパーセンテージとか聞きたくもないよね。
それにみんなが見てる色とわたしが見てる色
同じだってどうして信じてるの？
知覚に頼れない。本質しかない。現象はわたしにしかない。

自由効かなくて不安なの当たり前だよ。
気張り続けなきゃいけないのもおかしいことじゃない。
だからそんなに駄目だ駄目だって思うことない。
ゆるむと後がつらいけどたまにはいいんだよ。
心底許してあげられないけど言い訳でもいいよ。
どうせ本心気付いてあげられないからやけくそでもいいよ。

好き嫌いもわかんないしみんな好き。
違和感があっても悪者にできない。
人を嫌うのも忍耐だけど私にはそれができない。
でもほんとはあるんだろーな。
ところでなんでわたし嘘しか喋れないんだろう

8日

仕事中人の話理解できないし意識飛びそうだし物ぶん投げたくなるし、
これでみんなそうやって頑張ってるのか思いたくもない。
楽できるにきまつてるじゃん今まで楽できてたんだもの。
うまくやれない奴はバランスの取り方下手なんだよ。
それが今のわたし...

わたしの言うことにいちいち反応されてたらキリがない。
内心うわあああってなってる時にそのへんな発散に惑わないで
本質的なところをガッって抑え込んでくる人が稀にいて惚れそうになる。

そしてわたしの頭悪さにげんなりする。

わたしが本当に言いたいことってたぶん2こ3こなんだと思うんだけど、それを伝えるのにエネルギー浪費が甚だしい。

歪曲させてるのがわたしの弱点だから、そこをぶつつぶしてエネルギーの通り道を正したい。

自分で買ったお琴見て親父が

『〇〇ができたなら買ってやるって言ったのに要らないって言われた』

とか言っていてこいつ早く金置いて死なないかなって思った。

まだわかんないのかな。

取引は子供がすることじゃないんだよ。

わたし無条件って知らない。でも実際無いとも思う。

そしてわたしの中にはある。

いままでわたしがトラウマ体験だと思ってたのって発作でしかなくて、元凶って別にあるらしい。

それをトラウマにするのはわたしの感性だ。

元気なときにいきなりきた発作が、

廊下で先生にあんたは要らないって言われた時、

昔の職場で店長に浮いてるって言われた時、

最近が多過ぎてどれが発作かわかんない

9日

積み木遊びみたいな感じだな。

冷たくされるのが怖いのは一緒にほっこりしたい願望があるってこと、

こう置くとおっこっちゃうんだけど、

ちょっと変えてやるといい感じに積めるのよね。

この転換が大変なんだけどやってみるとたいしたことじゃない。

実家の一階の仏間すごい嫌なんだよなー。

庭見えて今は好きなんだけど。

婆さんにいろいろ嫌なことされたんだけどあんま思い出せない。

潰れたカエル投げられたかもしれない。

記憶の氾濫がすごいんだなー。

あれでもないこれでもないってしてるよ一な。

一緒に居たい人と一緒に居られない、
愛着持つのを許してもらえない、
年下相手なのにお兄さんって感じする
なんか話して欲しい、わたしが求めている人以外全力で拒否りたくなる、
なんか信じてる本当のことがあってそれを譲りたくないような？

黒い人は解離の症状だった！
もっと気にしておけばよかった。

10日

人の感情に揉まれるのが本当に苦手。
だからみんなが楽しそうにしてるのが見てるのが好き。
面白いしなんかわたしも楽しい。

でも人が泣いてたり怒ってたりするのも強いし
きれいなことだと思うので泣きたくなる。羨ましい。
ここまで届いてこないから平和なのかもしれない。

みんな思いやりなんか持ってないよ。
こっちの労力も汲まずにすぐ怒るしね。
自分が理解できないと蔑ろにされる気がするみたいよ。
約束守れないのとばかにするのがの区別付いてないのよ。
みんな自分の中の子供に気付いてないか隠してるの。

仕方ないことを責めるのも同じ。
需用埋めるだけならわたしじゃなくてもいいんだよ。
だからわたしは人選ばないとね。
でも間違っていないよ。まともな学問もあったし。
まともな人はあんまりいないけどなー。

4歳のときにそんな感性持ってるとは誰も思わないよ。
加害者がいない。
だから被害者になることが出来ない。

でもまだ戻れるんだな。

どうしても誰にも気付いてもらえないの。

しかももうその場所が無くて。変えられないの。

中旬

11日

負の連鎖はわたしが止める！

どころか、この血筋わたしで止めるわのレベル

3月12日

使い古された言葉を蘇生させるのは人の心。

本物の言葉はわかるよ。

でも本当のこと受け止めるのってすごい勇気いるよ。

だからみんな欺瞞なんだな。

でもそれが生存欲なのよね。

みんな生きてればそれでいいや。

最近やっとまた自分の言葉使えるようになったから書きまくっている。

言葉はツールでしかない。楽器とかと一緒に。

物書きになれとかあんな言われてたのに

最近まで小学生のベタな日記みたいな文章しか書けなくなってた。

感情が動かなくなって現実感がなくなって、

なんか面白いことないと生きてる感じしなくて、

でもそんなんじゃ届いてこないからどんどん劇物求めるようになって、

最後なんもできなくなったらちょっと寂しくなって

後悔なんかして孫に託すあたりが関の山だな。

裏切られるとかわたしは思ってないけど、

中の人には思ってるかもしれない。どうしても曇る。

なんもかんも取引じゃねーんだよ。

たぶん原因は保護者役がいなくなったからかなーと思ってる。

自由が本意なんだけど、

依存されてる意識が抜けなかった時期に

記憶飛び始めたからおそらくそのへんかね？

わたしが居なくなったら何もできなくて、

利己的なわたしが恨まれるとばかり思ってた。

自分でしかできないっていうのと、
どっかにあるわたしさえ黙ってればってのがすごく紙一重で、
追い込んでないとやってらんない

不快感とは、あなたがかつて手放しで求めたものに拒否された記憶です。
快感とは、あなたにとって好ましいと思われる全てのもの。
この式に当てはめて人生を計算し直してわたしを見つけてください。
期限は、わたしがあの福島 of 綺麗な川に似合うオフィーリアになれるまで。

13日

あなたの人恋しさ寂しさ
気付いたら責任が生まれる
鍵掛けれない部屋
自分に権限をあげらない
赤い芝生に黒い人、苛むしらけた月、暁ばかり憂きものはなし

また会えるなんて思ったことない。
大事なら大事なほどそう。
だから楽しかったことは忘れる。
今になってなんでみんなが普通にされるのかわかって、
ここに来てそれ覚えろって無茶でしょ。
何回も覚えようってしてるけど絶対そんなの蔑ろにして身守ってるの。
分別も付けられない。

そうそうすごい不思議。
フラッシュバックを妄想って言って、
その妄想の由来がわかんないや解決のしようがないのに
妄想してるのが自分じゃないみたいな言い分。
個人個人違うんだからシラミ潰しにやってくしかなくない？

発作を異物って考えるのも仕方ないんだけど、そうじゃなくて、
その当時受け止めきれなかったものなんだから
そうだねしんどかったねってしてあげるの忘れないようにしないと

供養にならないんじゃないかと思う。

むしろ知らねえよってすれば余計に追っかけてくるきがする。

解離は自然には直らないんだって。

当たり前だよな一適応なんだもの。

守りを解くのはわたしにしかできないんだな一。

や一ほんと頑張り時だな一。

別人格みたいなこと言うけど垣根があるってだけだし、

垣根高くしてるのわたしだし、

どうせ目的一緒なら和解させたいもんですよ一

二面性なんか誰にでもあるんだし

症状無くなる地点まで持ってかないと。

わたしがめんどくせえ意味不明と思ってた中の人って

わたしの感情そのものかもしれない、

中の人言うこと検問掛けて、

どうしたら目的達成できるかとかにしか使ってこなかった。

都合悪そうなら却下だし。

あとはいちばんの目的っぽいのだけ取り出してそれだけ死守してた。

15日

これから先きちんと行動できて、調和して、平和を保って、

柔軟に生きれるようにする

17日

余裕っしょって思いながら薬飲んでた。

もう原因解ってるけど全然認めたくない

なぜなら本意でないし思っても仕方がない

現実見るのやだ。

現実っていうか実際のわたしを見るのがやだ。

って思うところがあるうちはしんどいだらう一な。

人に迷惑掛けたくないの。

18日

働いてたら急に家出に至った経緯思い出した。
バイトしてるとき病まなくて済むなーと思ってて、
大学入ってからバイト先の人の上に転がり込んで
なんの気なしに帰らなくなった。

わたしがどんな暮らししてきたかとか解られたくもないわ。
誰のことも悪い人だとか思いたくなかったけど、悪い人だよ。
弱虫隠して形だけ守るのは。
弱虫は人を傷付けすぎる。

なんでわたしがここまでして自分が納得してますとか
選んでやってますとか繕わないといけないかって、
やっぱり続いでるんだよね。
みんないい気でいればいい。怒る人は正しい。
別に争う気力もないや。めんどくさい。

わたしの欺瞞が解ければ解けるほどしにたくなるよ
生きるための知恵だったみたい。
こんなこと最近初めて思った。
生まれてこなきゃよかった。めんどくさい。

20日

元気でいないといけないのがいちばん疲れる。
気が抜けない。自分の感情が許せない。
停車駅がない電車乗ってる感じ。
泣いていいよって言われると涙ひっこむ。冷める。
その制御装置が元凶。でも取りたくない。

中の人きらい。めんどくさい。
だからなんにも思いたくない。
人知れず大喧嘩して中の人黙らせてるけど

お互いがお互いをの中の人だと思ってる大発見

20日

嫌う権利がないっていうのが当たり前だったのに
それがわたししか知らない情報だった。
だからみんなわたしが好き好んでしてると思ってた。
だからみんなわるくない。
みんなわたしが喜ぶことを知るツールが無かっただけのこと。
忠誠でないといけないっていうのが間違ってることに気付いたのが
解離バーストしてからだった。

損したとは思わない。
わたしがそれに気付けるような仕組みは
今まで生きてきた中には一つもなかった。

下旬

21日

人が蝕まれるの見るのはなんかもどかしくなっちゃうんだけど、
何かに気付くのは本人の素質だからなー。

糸口は日常に埋もれてるもの。

正当化の癖つくのは適応。

だからみんなに優しくしてあげればいいと思うのよね。

わたしは自分のお世話できるってだけで、

目的はたぶんそんなに違わないよなきがする。

わたしがわかってなかったのは好意が常に好意ではないってことかな。

やっぱり人にしてもらえないことはない。

咀嚼して受け取る自分の能力しかないと思う。それが優しさ。

伝えるのももちろん能力。

能天気と覚悟も紙一重

23日

そうそうばくはつさせるべきなのよね。

エネルギー蓄えてるからわるい。

なるようになればいいと思う。

そこは当人同士の能力でしょ。

ばくはつに耐えうるのが強い人かな。

ソースはよく深夜一人で発狂してる私

最近人から言われたことちょっとずつ自分で確かめるようになった！

人が生半可な知識で喋ってることにやっと気付いた。

テレビも本もそうだった。

少なくとも暫定でなければ人に言わないわたしとは違う文化。

24日

もう会えないかなとか思って病むよりは
また会いたいと思ってほくほくしていたい。
記憶がない子のエネルギーのまっすぐさがかなり希望。
勉強になる。
可能性はそれ単独だ。

25日

物事の受け取り方がへたくそ。
いっこ淀むと視界が汚染されてしまう

言いたいこと言ってきてないから
人に任せるとか信頼するってことがわかんない。
人に合わせないってどうやってするの？

でも昨日ありがとうって言われたの嬉しかった。
忍耐力かあ。本意だけを掠め取るのがむづかしい。
でもそこきちんとしないと他の人と同じになってしまう。
今が頑張り時。

26日

うまく隠せてるから悪い。
ばれたってなんてことないんだよ。
助かるってことは、日の目を見るってこと。
正気なうちにFBにわたしの解離について書いてやった。
明日後悔してくれ！

27日

中の人『何してくれてんだよ！あーおわったしぬしぬ生きておれない！』
あ『もうやめよう？』

29日

時間の感覚なくなるときって子供時代の感覚に戻ってるらしい。
集中して遊べるし楽しいんだよねー。

30日

理屈っぽいとかなんだよ
結果理屈じゃなくなればいいんだよ
それと思惑に嵌まるのが嫌なんだろ？
その場しのぎ卒業しようぜ？

にしても行き着く先がないのも事実
克服してる人が周りに誰もいないからなー

いちばん賢いわたしがいちばんぶっ壊されてるこれは公平。
問題に気付く能力がいちばん大切。
じゃないとなんにもならない。
わたし人好きだから、
相手を個として見れないその依存っていうのは本意でない。
わたし思い知らないと。他人の理解なんか無理だって。
こっちは草食っても生きるつもりだわ守るもんなんかないんだよ。

悪い人なんかいないけど、人の思慮をしらない人ならいる。
わたしはわたしの26年を賭した判断しかしてないから、
言及されるとわたしの感性自体が間違ってるって言われてるような気がする。
変えようのないことを変えろって言われるのは
わたしが必要ないって言われるのと同じこと。

地球最後の日には
雑居ビルの屋上でだいすきな人と
コンビニのおにぎり食いながらけだるく過ごしたい。
かなり夢。
でも自分が死ぬと世界は終わる。
みんなそうだとおもう。

とりあえず家族は遠ざけないとまずそう。

わたしめっちゃ怒ってるっぽい。

朝見たらわたし母親にメールしてた。

生まれたのが運の尽きだって。

上旬

4月1日

一日のうちでパターン変わるの多いと時間の感覚おかしいの。
今日はもう夜だから損した気分。

親しい人に会ってるはずなのに、
え、それわたしじゃないみたいな空気w
一緒にいるのに会えてない感じ。
とゆーか予定ごとに管轄がある場合がある。
結構めんどくさいお。

いちばん嫌なのが、
わたしが意図してやってないのにわたしの出来事になってる時
最近もう開き直ってるけどほんと人嫌いになる
記憶ない時だってあるっつーの
今のわたしに責任問題とかどー考えても無駄
普通の人扱いされるとめんどくさい

4月2日

めんへらばれたら嫌われるとか思ってるめんへらのために
こないだFBで驚愕のめんへらぶりカミングアウトしたのにすぐ忘れられる
でもばれてないばれてないか思いながら
気付いて気付いてって言うてるよね。

4月3日

わたしが抑えるから出方がえげつなくなるのよね。
わたしがちゃんと采配してさえすれば
それなりのエネルギーで済むんだと思うけど、
抑えるっていうのも意識してやってないからな—
発作きたり意識飛びかけて気付くレベル
や—26年掛けて仕上がってる習慣はどぎつい

最近めんへらパターンも露呈許可してるけど悪くないと思う。
むしろ全部出してって何か動くのに慣れてかないと。
溜め込んできてたものだからいいと思う。
なるようになるっていうのを学んでいかないと。
自分孤立させすぎてるよ。

4月6日

アレキシサイミアって初めてきいた！
書き出して治まるってことは朝の発作も抑圧だとして、
意識飛びそうになるときは抑圧なのはわかるし、
書こうと思えばいくらでも書けるけど
それをリアルタイムで人と共有したりっていうのはかなり難しいー
そんなたいそうなもんだと思ってないからね。
ストレスの受け皿無くすとかゆってるのも
好き好んで解離させてるよなもんなのかー。
自分がやれば済むところはやるからな一昔から。
小学生のときは率先して便所掃除してたーこれはもう筋金入り

4月7日

見える聞こえると妄想って脳の疲弊らしいやべえ
今あんまないけどごりごりしすぎるのも良くないのか
ああいうのはいはいめんへらわろすわろすで普通に生活出来るけど
このストレス無視すら病原になるとかもうめんどくさ

元気とか言うともじで元気だと勘違いされるけど
『元気だお！後ろにめっちゃ人影あるけど』みたいな感じで
人々の言う元気とちょっと違うので安易に言わないことにした
わたしがめんへら慣れしてるだけで
元気でも普通でも生活強度全然違うから
ちょっとオーバーくらいが丁度いいのよね。

解釈にエネルギーが要るめっちゃ磨り減る
半端なことしか言ってきてないんですよ

ちゃんと受け取ってたら持たないんですよ
それで悪気ないよ許せてやっぱり大人きちがいだと思う

10日

なんかいつも必死なのにいつもにやにやしてて
本当に生き埋めになってる感じ、
ねー誰がわたしのこと知ってるんだろーなー

イメージなんだけど、私しか知らない誰かの悲しいとか辛いとか、
多分相手は親だと思うんだけどそれが切実でかなり重くて、
わたしのせいって思い込んでまじでしにたくなる。

あーなんでわたしの言葉で話せないんだろつら
実際なんも届いてこないのよ。いつも嘘ばっか喋ってる。
救われるなんてうそうそ。
手繋いだりとかしてもなんか相手がいるのもわかんなくてしんどい。
逃げ込んでも留まってられない。
にやにやしてないと嫌われるんだもん。

11日

殺されるぞこれまじでw

ちょっと久しぶりに生命の危機感じたw

めんへらバレしないから余計やべえw

衝動的にっていうのが充分あり得るw

対策考えないとまじやばいw

たぶんずっと支えにしてきたものだから本当は見るに堪えない。

愛で人は救えないと思う。

知識忍耐努力感謝なんも足りてねーじゃん。

発作って意味あるんだなーへこむ。

自分の気持ちに気付けない。

言いたいこと言っちゃいけなくて、

言いたくないことばっか口突いて、

確かに仕方ないけど甘えならなんも言わなきゃいい。

淋しいとか利己的になって人巻き込むのも大概にしるよ。

負の連鎖全然止まってねーじゃんw

やってることおんなじ。

自分がダレたら病むの当然でしょ。

嫌われたくないならまず自分が好きな自分保ってよ。

自律して行動することが先決。

不安なのは自信ないからだし、

人に迷惑掛けて自信もなんもねーじゃん。

どこまで頭わりいの？やってらんねーよ。

どー考えても生きるの不可能だけど

不可能なんかわかりきってんじゃん

それをやろうとしてるんだからそれはわたしの勝手。

あーでも自律と制御の違いがわかんないな。対象によるのかな。

見えてるものぜんぜん違うから人頼ると見誤る。

バランス取らないと。

人のこと許容できないんなら

わたしのいままでを無下にすることになる。
他人じゃないのは自分だけ。あー人生ハードモード
あなたのためとかってだいたいの的を得てないんだから、
人の無知も許容してあげようねわたし。

12日

わたしって何から守られてるんだろ。
現実に馴染むなって指令はどっからきてるんだらう。

頭おかしいとか怠けとかいわれてムカつかねえのか
自分が間違っていないって確証欲しくないの？
腫れもの触るみたいにされていらつかないの？

世界変えることはできなくても視界は変えられる、
世界にうんざりし切れたらね。

13日

捏造に加担するの限界

お節介とお世話の違いは相手の本意を汲めてるかに依るよ。
だから事象自体はたいしたことじゃないけど
そこまで登れる人がなかなか居ないよね。
言葉だって数積みば風景になるのに。
だからといって無意識の垂れ流しもなんか興醒め。

14日

物音がこわくて頓服
黒い人がさよならできない

期待とか思惑が重すぎる
今までずっとそうだったから癖付いてるみたい

15日

わたしが笑ってるうちは笑い事じゃないとか言われたくない。
笑わなくてもよかったお前幸せもんだぞとか言いたい。
人の苦勞とか興醒め。
辛気臭い顔して愛でもって助けてあげればいいよ。

頭痛と解離症状でピリピリしてたところにいつもの
『お前は大丈夫？大丈夫だよな』っておちょくられて心もげた
みんなは関係ないの覚えとかないと仕事行けなくなる

17日

自信が無いじゃなくて、自信を持つ権利がないって感じ。
これを根本的に解決できないので
うっせえなどうでもいいんだよみたいな感じでやけくそ

18日

分離するのって調整能力ないからみたい。
本意じゃないとか言って拒否ってたから
記憶飛んだりするっぽいから反省して、
もう自分野放しにしてるけど
黒い人？気配？が強力になってて気張るから
たまに意識飛びそうになるお...
家に居てもそわそわする

月火投薬したときのそわそわが完全に脅迫だったけど
なんかそれが元気で居るなっていうような感じだった。
無理しろってゆーような。
手放しでいると黒い人に後ろからぶん殴られるんだよねー。
で、この黒い人って行動規範のようなもので植え込みらしい。
究極時間のムダだから休むなとかになる。

20日

本意を伝えるのに、
伝えたいって気持ちが障害になる時がある。
だから感情に任せたらうまくいかないよ。

もうちょっと安心して暮らせたらいいのに。
わたしがもうちょっとしっかりできたらいいのに。
しんどくてもかなしくても笑うしかないけど
祈るくらいならなんかするよ。

下旬

21日

至って利己的。わたしの安泰の為な。
勉強勉強勉強それしかない
元気になりたいとも思わないただ納得したい。
苛々すんのよ。
だって被害者しか居ないなんて有り得ないだろ。
ムカつく。

22日

仕事中発作起こして倒れて泣いて退場。
怒った人見てトラウマ蘇ってしまった。
昔無理矢理正座させられて、
お辞儀させられた時のことを思い出した。
大人の満足そうなあの顔。

わたしのトラウマまで爆発すればいいのに。
取り壊された小学校見に行っても
トラウマ取り壊されなかったから望み無し。

失敗するなら思いっきりすればいいよ。
そうしないとなんもわかんないよって思うの。
確かに荒れる方へいくのもわたしだけ
止める必要なんか無いと思うんだよ。
それで守ってやったような顔とかするの？
平和ってそんなもんなの？

少なくともわたしは
前向きな帰結しか存在しちゃいけないなんて思っていないよ。
美学の域かもしれないけど。
やってらんねえよって毎日だってわたしは好きなんだよ。
全力でわたし臭いし、これがだめならわたしのことすきだなんてうそだ。

黙ってるのが悪いっていうのはあるけど、
言ってもどうにもなんないことの方が実際多いよ。

監視がすごい

自分のための行動が難しい

自分の部屋の電気が付けられない

食事の支度ができない

仕事中にゆっくり休憩できない

言い訳を作らないといけない

23日

ここんどこまた調子悪い。

元気なのが悪いっていうのはあながちある。

病巣生きてるからねー感知できないだけで。

黒い人の言い分

- ・ 我を出すな
- ・ 人が望むこと以外するな
- ・ 自分の為に動く権利はない
- ・ 気を抜くな
- ・ そのままで許されると思うな
- ・ 甘えるな
- ・ 無駄なくせ
- ・ 努力しても無駄
- ・ お前が正しいことは有り得ない
- ・ 無理しないのは手抜き
- ・ 病んでも無理しろ
- ・ 死んで生きてろ

24日

回復の見込みがあるからこそ学生時代より全然大変。

できるの知ってるのにやらないのは怠慢でしかないって

自分で思うんだもの、やるしかない。

25日

黙って死んでれば保護られるけど、
もうちゃんと居ていーよっていうのを自分に学ばせてるところ、
伝わりづらいけどわかってくれる人だけでいいやって思うし、
発作的にくる今がチャンスだと思ってる
これ逃したらどっかで破綻するだけだね。

だって高校の時からの疑念が晴れそうなんだもの。
これは美学哲学の問題であって、
わたしが病気だからなわけないって説明付きそうなんだもの。
でもみんなが痛がりて、わたしみたいに自分抉れないのもわかってきた。

26日

不可能を可能に変えるが10代のモットーだったけど
ここへ来ると不可能を違う可能性に昇華させるほうが重要になってくる

27日

現実厳しいな。
でも厳しいとか思ってる時点で余計な期待してるってことだから
わたしにも問題まだあるよね。まだいけそう。

感情移入で行き詰まるのは結局他人事は他人事だからで、
切欠ですら当人が切欠に仕立て上げてくれない限り
お節介でしかないのよね。
人にしてあげられることは第三者の目線に引きずり上げることだけだな。

振り切れるぐらいはしゃぎたい

28日

愛で料理がうまくなるわけない。

もしうまくなるなら愛は知性だってことだよ。

経験も浄化していかないといけない。

それができないなら意識なんか要らないと思う。

元気なときは病んでるの解ってほしくて、

病んでるときは元気なの解ってほしい。

夏の日の雑記

生命の国は透明化した神の国、
罪の掟を失くす精霊、父は大地、
手始めに言葉を失くした。

同じで在れ、は無関心。
「わたしの不幸の上に成り立つ
あなたの安泰は罪悪です。」

手放すと物事は自ずと均衡へ向かうのです。

芥川の遺書

「汝等の母を憐憫せよ。
去れどもその憐憫の為に
汝等の意思を削ぐべからず。
是亦返って汝らをして
後年汝等の母を幸福ならしむべし」

背負えるのは自分だけ
自らの分て書くの
あとはお祈りするの

穏やかさの中に透けて見える
人恋しさ寂しさ

現実世界から悲しいを遠ざける、
切実にお祈りをして、夢憧れを繋げていくのです。

誰かの優しさはそっぽを向いている。
世界は阿鼻叫喚、優しさと心配のせんそう、
最大の敵は存在、
生きている限り、森に匿ってもらうつもりです。

逃げ込む森はわたしを匿う
無思慮が見えないせんそうを無くしてくれる
人の思慮を凶器に仕立てるわたしの罪まで滅びる

柔和に流れるせんそう

居ないふりをする

見つかったら何も知らないふりをする

褪せる記憶

褪せないお願い

切実がもんやり

一緒に遊ぼう