

自分と自分の水掛け論

C. D 氏 (10 代女性、学生)

思春期は誰でも通る道です。覚えてないだけで。

私も気づいたら思春期で、それがもう治ったのかというと微妙なところですよ。

思春期は、体には必要なことでも、考える限りは本当に必要じゃないことに思えて。ただひたすらに辛いから、イライラして、何も手につかなくなると、でもやらなきゃいけないことは多過ぎて。死にたい消えたい泣きたい変わりたい寝てたい、常にそう考えてた時期もありました。

逆に、私はなんでこんなに悩んでるんだろうか、そんなのてんでわかんなくて、ああもう辛いな、その一択しか全く出てこなくて。

でも、どんなに辛くても、頼まれたことはやんなきゃ、自分は自分だからそれらしく振る舞っていかなくちゃ。理不尽なほど沸いて出てくるイライラと、目まぐるしく変わってく周囲と、相も変わらずぐちぐちとうるさい大人たち。私がむかついてることに見向きもせず、自分の意見を押し付けがましくガミガミと。

なんで私がこんな目に？どうして私だけがこんなイラついてるの？ストレス因子が倍々に。見えてないところで自分っていう存在がいなくなっていっているんじゃないか、なんて不安感もあって、自分が何なのか、誰であるのか、どんな理想を持って生きているのか、答えがないものばかり追いかけて、気持ちだけの焦燥感、考えるはずの脳が置いてかれる孤独感、心情と頭脳がバラバラで、だめだ、って諦めて寝床に潜り込む。

いや、こんなじゃダメだ。でも冷静な判断は叶わない。気持ちだけが暴走してるように、左脳が働いてる感覚がしない。感情的に動けば動くほど、もがき苦しむ時間も増えて、それだけできることも減っていった、「あれやりたい」、「好きなことしたい」が段々「できないからいいや」、「やったところで…」に変わっていった。

好きなことをやらないということは、少しのストレス発散も自ら放り出すということ。それだけ処理方法もわからない不快な物質を心の内に留めなきゃいけないということ。

自分の感情がストレスのせいで赤でも青でも緑でもないどどめ色になってく微妙な感じ。いやだいやだと嘆いたところで胃がキリキリ痛むだけで解決策なんて、打開策なんて見つからなくて、誰かに助けを求めるのも癪で、でも一人じゃ何もできなくて、また誰かに辛く当たることを覚悟で話してみる。イラつくだけだけど、やらないよりはやったほうが良いと思うから、札幌太田病院を受診した。

確実に心情の変化は起きていて、考え方がかわってきた。自分が自分であることを証明したいと悩む中で、自分のしたいことが上手く出来ず、だからこそイライラし、そんな中で好きな歌の歌詞に支えられ、別の視点から自分自身のことを考えられるようになった。

同時に、どういう視点から人を見るかがかわった。今までは、他人に対して、主観的で悲観的な見方をしていたけれど、通院するようになり、中立的で楽観的な見方をするようにかわった。

思春期真っ只中の時に、自分にも他人にも、何に対してもイライラしていた。だけど、何も出来ない自分はこれからかえていけばいいと考えられるようになった。親のことは、好きになろうと努力している。

この、思春期に起きたことは、自分の思春期として、今後も大事にしていきたいと思う。