

らなかつた。自分の感情を認めて表現することを知らなかつた。だから慣れない感情にパニックになって、とらわれたり、逃げたり、感情を否定したりして、どんどん過食嘔吐がひどくなつていった。一時は飲酒もひどくなり、向精神薬や訳の分からない薬をラムネのように食べたりもした。寂しくてたまらなくて、誰かにかまつて欲しくて、とにかく自分を傷つけたくて仕方がなかつた。何ヶ月かすると、そんな嵐も過ぎ去つた。

でもウツと食べ吐き(過食嘔吐)は、ヒトエにはまだまだ必要なものだった。無理をすると症状が出て動けなくなるから、症状はヒトエに限界を教えてくれるサインだった。さらにそれらの症状は、辛くて嫌な現実から自分を守る道具でもあつた。でもヒトエの過食やウツごときでは、完全に現実を否認することなど不可能だった。酒やクスリほど現実から逃れさせてはくれないけれど、酒やクスリほど自分と周りを破壊しない。ウツと食べ吐きはヒトエに

とつて、少しずつ自分と向き合っていくための杖代わりとなった。

## 八

本気で自分の話をする、自分をさらけ出す、ということとは実はとても難しい。他人の話をしている方がよっぽどラクだ。会話の中ならごまかせても、「言いつばなし聞きつばなし」だと、ごまかしがだんだん自分に返ってくる。

けれどもミーティングに慣れてくると、ヒトエはペラペラと自分のことを話すようになっていた。話し終わるときには「やっぱり自分を受け入れなくちゃなあと思います」などと、どこかの本に書いてありそうなセリフで締めくくった。ただの「いい子ちゃん」だった。それがおかしいと気付くと今度

は起承転結、笑いありオチありで、「うまい」話ばかりするようになった。ヒトエは自分の話に酔っていた。ウケルのが楽しかった。でも実際は、本当の思いや核心の部分は話していなかった。核心に触れるのが怖かったのかもしれない。だから他の仲間の話もなかなか心に届かなかった。どん底から回復した仲間がいても何も感じなかった。それどころか、アラ探しをしては「本当に回復してるの？」などと批判的に見て近寄ろうともしなかった。自助グループの文献が分からないのは、翻訳が悪いからだと思っていた。何々のおかげで、とか「導き」というのも分からなかった。「私が、自助グループに資料請求したんだ。私がつ、自分の足でミーティングに行ってるんだ。誰のおかげでも導きでもない」と思っていた。「正直さ」とか「謙虚」というのが何なのか、さっぱり分からないのだった。

また当時のヒトエはただ継母のようになりたくない、父親のような人だけと一緒になりたくないと思うばかりで、「自分がどうなりたいのか・どう生きたいのか」がまったく分からなかった。あんな自分こんな自分はダメだと思うばかりで、具体的になりたいイメージを描けなかった。そもそもいま自分がどう生きているのかさえ、よく分かっていた。自分で自分からならないから、どう変わればいいのか、どう変わりたいのかがまるで分からなかった。

## 九

ヒトエには、子どものころから長年にわたって何度もみる夢がひとつあつ

た。車の運転席にすわっている夢だった。道のない山の急斜面を車はどんどん落ちていく。ブレーキを踏もうとしても小さいから足が届かない。木にぶつからないように、必死でハンドルを右に左に切りまくった。時には助手席に父親が座っていることもあった。でも父親はヘラヘラ笑っているだけで、何も助けてはくれなかった。何年かすると身長が伸びて、夢の中でもブレーキに足が届くようになった。それでもブレーキはスカスカと壊れていて、やっぱり車は落ちていくのだった。恐ろしい夢だった。そんな子ども時代だった。そのなかでヒトエは、「何もかも悪い方向に流れていく」「誰もあてにならない」という学習をした。

年齢だけ大人になっても、ヒトエには車の運転（どうやって生きていくのか、人とどう関わるのか）なんて全然分からなかった。けれどもひとを信頼



することができないから、誰にも尋ねようとせず、誰にも助けを求めず、ひとりだけでガタガタ震えて車のなかに閉じこもっているような自分になっていた。それなのに強がることを止められなかった。ひとりで何とかしようとして暴走したりエンストを起こしたりして、結局はどこにも行けなかった。ハンドルを手放したら余計にコントロールできなくなる気がして、手を放すことができなかった。何でも自分の手の中にないと怖くて、思い通りにしないと不安だった。完璧にこなそうと、計算と計画でがんじがらめになった。

さらに「自分は普通ではない、おかしい、ひとより劣っている」という感覚が常にヒトエにつきまとうっていた。劣等感のかたまりだった。そして、そんな自分が周りにバレルのではないかとおびえていた。本当の自分は隠さなければいけないと思っていた。他人からも、自分自身からも隠さなければな

らなかつた。だから必死に取りつくろつて、ごまかして、良く見せようとしては空しくなつた。

「本当の自分」がどんな自分なのかは分からなかつた。分らないまま、いや分らないから、「自分はダメだ、ダメだダメだ」と思い込んでいた。ひとも自分も、存在してるだけで価値があるとは思えなくて、「あるがままでいい」と思えなくて、何かできる、知つてる、優れてる、人と違うということに価値を見出そうとした。だから、ひとと比べずにはいられなかつた。ひとより上か下かに敏感で、小さなことで自慢したり、ひとを見下したり、やっぱり自分はダメだと打ちのめされた。

ヒトエは自分の作ったモノサシで、ひたすら他人を判断しては評価した。自助グループに行くようになると、分かつた様な顔をして人間性や精神性でひとをランク付けするようになった。

さらにそのモノサシは、ヒトエ自身をガチガチに縛り付けていた。「こうあるべき」、「すべき」「ねばならない」だった。ヒトエには、思っただけでないことや感じてはいけないうこと、してはいけないうことや、しなくてはならないことが山ほどあった。ひたすら自分を抑えこんでは縛りつけ、必死になつて自分以外の自分、あるいは人間らしくない何かになろうとした。それでもして自分を縛らないと、ヒトエはいまにも崩れてしまいそうだった。

そうやって自分をおさえつけ、我慢ばかりしていたから、本当の欲求や感情・感覚がまったく分からなくなっていた。そんなものはとつくの昔に見失っていた。本当はどうしたいか、自分が何を感じているのか、さっぱり分からないからアタマで考えるしかなかった。アタマで考えて、アタマで行動した。だから心やカラダと噛み合わなくて病気になるた。

それがヒトエの生き方だった。根底にあるのは、すべて（世界、自然、他人、自分、神）に対する不信だった。物事が良くなつていくことを、ヒトエは信じられなかった。何かいやなことがあるたびに「やっぱり」と思った。そして「何もかも悪くなる」「誰も信じられない」という信念を固くした。

さらに恐怖と罪悪感が、影のようにしつこくヒトエに付きまとっていた。そしてそこから逃げるように、追われるように、ひたすら忙しく生きていた。

## 十

そんな生き方を認めて降参し、自分よりも大きな力を信じてゆだねるように、というのが自助グループの初めの提案だった。ヒトエには宗教的なトラ