

せかい、いばしょ

中島 歌音

同志社女子高等学校

中学校から高校一年生の今まで、私の世界は家と学校が全てだった。そして中学一年生の冬に人間関係が上手く行かず、不登校になった。学校に行けない自分があり得なくて、異質な存在だった。自分の中の普通ができない子になってしまった。そんな自分が嫌で学校に行こうとするのだが、トラウマと不安が混じり、家からも出られない。

私の中のたった二つしかない世界の一つが壊れてしまったら均衡が取れなくなり、もうひとつに依存するしかなくなってしまう。家で一人泣くことしかできなかった。何をしても楽しくないし、ずっと罪悪感が付いてきた。趣味や好きな事をして心も動かない。そしてふとした瞬間に嫌になってしまう。そして家での私の世界も徐々に無くなっていった。新しい事もできず心も濁ったまま一年が経ってしまった。貴重な青春の日々を無駄にしてしまった後悔と、こんなはずではなかったのにという嫌悪が押し寄せてきた。

ただそんな私の世界を変えてくれたのがずっと同じクラスの友達だった。LINE や電話をしてくれ、少しずつだが外に出られるようになった。そして少しの間だが保健室登校ができるようになった。そして保健室に行くと会いに来てくれた。その子に連れられて教室に行けるようになった。

だが順調に行くわけでもなく、中学3年生と高校一年の二年間はふらふらと登校と不登校を繰り返していた。学校にいった日に少しでも嫌なことがあると考えすぎてしまい、次の日は行けなくなってしまう。そしていけなかった次の日は、もっと行けなくなる。考えすぎてしまう自分も嫌になってしまい、結局堂々巡りになってしまった。

どうすればその考え方を止められるかが分からなくて、ずっと悩んでいた。たまに登校できる日もあったが、登校できない日の方が多かった。昨日は行けたのに、今日は行けない。自分でも嫌になってしまい、他人にどれだけ励まされようと自分の考えは変わらなかった。「大丈夫だよ」と言われても「大丈夫ではない」と思ってしまう。他人は自分のことをそんなに気にしない、というがそうではない気がしてしまって、ずっとまた考え込んでしまう。だが、高校1年の夏休みになって、少し世界が変わった。変わったと言うより世界を増やした。学校と家以外の「習い事」と言う世界を増やした。

いろんな習い事を試したが、1番楽しいと思ったのは茶道だった。あまり話したことなかった年代の方々と、同じ教室で一緒に学ぶ事は初めての経験だった。そして日常とは違う空気感で和菓子を食べてお茶を飲むのは、心をリフレッシュさせるのに最適だった。私は月3回ほど行っているのだが、毎回新しい発見があり新鮮だ。新しい和菓子を食ったり、新しい作法を習ったり、初めて見る道具の説明を受けている時はいつもと違う気持ちになる。そしてたまにだが着物を着てのお茶会がある。その時は教室も緊迫した空気になり、背筋が伸びる。だがいつもの傾向とは違う雰囲気もまた楽しく、着物を着るのもとても楽しい。自分とあまり関わりのない人や歳の離れた人学校の違う人となると、いつもと違う世界なので嫌なことも忘れられる。

それから学校で嫌なことがあっても家に逃げ、家もダメだったら習い事へ行くようにして逃げ場を作ることの大切さを知った。引きこもりの私に必要なものは別の居場所だった。家の中に籠り淀んだ空気のままでは、気持ちを切り替えて学校に行こうという気にもなるはずもなく、ドロドロの気持ちのままずっと過ごしていた。だから他の場所で換気することが大事だったのだ。遊びに行くのでも、習い事でも、とりあえず外に出てみるのが大切だった。

私も最初は一番近いコンビニに行くことすらできなかった。だが、母に連れられていろんなところに出されて少しずつだが外に出られるようになった。他人の力を借りなければ外に出られなかった。だから他人を信じてみても良いと思う。

今の世界が楽しくない、濁っているなどと思ってしまうたら、他の世界を探せばいい。今のように文章を読んだり、インターネットでいろんなものを探して手当たり次第にでも良いから、自分に合う場所を探せばいいと思う。コロナ禍で遠いところや、好きなところに行きにくくなってはいるが、新たな世界に足を踏み入れてみると新たな出会いや発見があり、人生が豊かになる。違う世界を手に入れた私は、また高校に通えるようになった。