

《豆塚 エリ》氏

生きるって大変だけど、ぼちぼち一緒に生きていこう

はじめに～生い立ち

私の母親は在日韓国人で、一人で私を育ててくれましたが、幼少期は仕事で忙しくネグレクト気味でした。3歳の時に日本人の義父と再婚しましたが、中学時代に両親が離婚し、ヤングケアラーとして生活することになりました。母からは「将来は医者か弁護士になりなさい」と言われ、勉強を頑張るように厳しく言われる日々から、母からの期待とプレッシャーが重くのしかかり、次第に精神的な負担が増していき、当時は愛されている時間を感じられないまま周りの目を気にして、いい子を演じ続けていたと感じます。苦労している母を支えたいと思う一方で、それが自分には重荷になっていました。

高校生時代と自殺未遂に至る心情

今の生活や学校での人間関係が嫌になり、高校へは遠くの進学校へ通い始めました。そのころから徐々に鬱のような症状が出てきます。高校に進学してから授業についていけず、部活動や課外活動で家に帰る時間も遅くなり、睡眠時間が削られていくとともに、ちょっとずつ何かたまっていく感覚があり、自分にとって何が苦しいのか全然分からず、その気持ちを解きほぐす時間もなかったような状況でした。そしてリストカットを始め、自殺を頭の中でシミュレーションするようになります。そのような状況で、「人に頼ることは迷惑」「弱いことは恥ずかしい」「価値ある強い人間になれないならもう死んだ方がいい」という思い込みが強くなり、自分も他人も許せなくて、常に誰かを責めている。それが本当に苦しく感じていました。そういった気持ちがいろいろ積み重なっていきました。

自殺未遂

具合が悪いわけではないのに、ある日急に朝起きることができなくなりました。自分はなんて情けない人間なんだろう、と自分を責めながらも学校には行けず、その状況を母に見つかってしまい口論になり、母はそのまま家から出て行ってしまいました。その瞬間、私はもう自分には居場所がないんだと強く感じ、それがトリガーとなり、今まで体が動かない状態だったのに、「居場所がないってことはもう私は生きていなくてもいいんだ」と気づいてしまった結果、そのまま自宅のアパート3階のベランダから飛び降りてしまいました。しかし、自殺は失敗に終わりました。その結果、手指と胸から下が動かない頸椎損傷を負うことになりました。

よく聞かれることですが、生きていたことが分かったときの気持ちとして、「死ななくてほっとしてたな」ということと、後になって気づきました。「死にたい」と思っている人も本当は「生きたい」と思っているが、ただ他に選択肢がなくて、自殺するしかなくなっている、ただそれだけだと私は思っています。

自殺未遂後の気づきとリハビリ

自殺未遂の結果、呼吸不全に陥り、自発的に呼吸ができない状態となり、完全に寝たきりで、食事も呼吸も他人の助けが必要でしたが、その苦しい日々の中で「死にたい」という気持ちが次第に薄れていき、体が生きたがっていると気づくことになります。私が殺そうとした体が私に生きろと言ったのです。別に価値がなくても生きていい、だからいのちは尊いと気づくことができました。

リハビリにより一つずつできることを取り戻していく過程で、看護師さんや介護士さん、病院の先生、セラピストの皆さんが、「よく頑張ったね」「少しずつできるようになってきたね」と一緒に喜んでくれる人がいることがこれまでの経験でなかったからか、不思議でもあり、すごく心地良く嬉しい気持ちになっていき、そういった達成感や見守ってくれる人たちの存在が自己肯定につながっていったと思います。

社会モデルの発見と生きづらさを乗り越える

高校への復学を目指したものの難しく、就職を考えましたが、「車椅子だから」「障がいがあるから」ということで仕事がないと言われてしまいます。これは努力不足なのか、自己責任なのかと悩み、自分を責めたりする中、「医学モデル」と「社会モデル」という二つの考え方に出会うことになります。医学モデルでは、障がいは個人の身体や心の問題とされ、リハビリで健常者に近づくことが求められます。一方で社会モデルは、障がいを社会や環境の問題と捉え、社会全体がバリアフリーな環境を提供することで障がい者も自立して生活できるように支援する考え方です。この社会モデルに気づくことが大きな転機となったのです。生きづらさは必ずしも自分の努力不足や運の悪さだけではなく、社会や環境の問題にも起因していることを知りました。自分が生きづらいというのは自分の努力不足だという風に強く思っていたのですが、実は社会の側にも問題はあるのかもしれないと思えるようになり、すごく気が楽になったのです。

自分の声を取り戻す

傷つくという経験によって他人の痛みに共感することができるようになり、寄り添えるようになったと思います。実際、私は車椅子を使い始めてから車椅子の知り合いがたくさん増えました。新たな人との繋がりや結びつきを傷や痛みを通して感じられるようになると思うと、傷つくことも悪いことではなかったのかもしれないと思うようになりました。

誰しもがどこかで差別を受けています。誰しもが必ず生きていますと傷を負い、辛いことがあります。誰もが皆、マジョリティでもあり、マイノリティでもあります。そういったものに対する抑圧で自分のマイノリティ性に蓋をしたり、本当は痛いけれども痛みを感じなくなってしまう。この状況がまさに生きづらい状況ではないかと思います。

マイノリティ性を抑圧する言葉が世の中にはたくさん溢れていますが、自分の言葉をしっかりと獲得する、自分の声を取り戻す必要があると思っています。自分の声を取り戻すというのは、当事者として語ること。まずは自分の当事者性を認め、社会に問題があると思うことで「自分が悪いわけじゃない」と言えるようになる。そして、自分のことを自分の言葉で語ることで、ようやく人の話も聞くことができるようになると思います。

自分の居場所

「自立とは何だろう」。脳性麻痺のため実際に車椅子で生活をされている小児科医熊谷晋一郎先生は「自立とは依存先を増やすこと」と言っています。頼ることは甘えではなく、そもそも人間誰しもが人を頼って生きている。そのことに気がついていないことこそが甘えている、自立していないということだと思います。上手に人を頼ることこそが本当の自立だと思うようになりました。

他者を仲間だと思えたらそこに居場所ができますが、大人たちによる子どもの人権意識の低さと、グローバル資本主義という競争を煽るような社会構造が合わさることで、まるで周りが敵ばかりになり、孤立につながる。生きづらさは居場所がないこと、社会から隔離され、排除され、孤立している状況のことだと思います。

また、居場所とはホームであり、実際に帰る場所、ハウスではありません。居場所をさらに掘り下げて考えた時に、まず居場所には仲間や味方が必要であり、また多様な他者の多様な価値観がその場所にあることも重要です。多様性に触れると、自分の考えや価値観を見直す機会が得られる一方、多様性に触れる機会が減ると、視野が狭くなり考えが固定化され、他者理解の低下や社会への不適応につながります。

私のことは私が決めていい

「私のことは私が決めていい」。私の大好きな言葉です。自分を「普通だ、常識人だ」とか、「普通こういう風に考えるよね」とか、「常識的にこうだよ」と思っている限り、結局自己完結の世界にしかおらず、そこに他者性はありません。他人と心を通じ合わせることは無いということです。自分の努力とか運によって困難を克服するストーリー（私は大好きですが）はその中に留まってしまい、そこに社会の問題や社会を変えていくという可能性を見失ってしまう。それができない自分、そこからこぼれ落ちている自分をまず認めること。自分はそうなんだと語ってしまうこと。それによってようやく自分だけの物語、自分なりの幸せを見つけるプロセスが始まるのではないのかと思います。

社会が人の価値を一方的に決めるのではなく、「私のことは私が決める」。生き方も生きるペースもそれぞれに異なっていていいはず。そういう風に思います。誰もが自分の生きるペースを楽しみながら挑戦し、失敗を繰り返しながら自分にとっての居場所が見つかる社会になっていくことを心から願っています。