

相談事例集

日本カウンセリング心理士会

この相談事例集には、

著作物に転載することに許可を頂いた方の実際の相談事例を公開しています。

内容的に、ネガティブなものが含まれているため、

読者の貴方の健康が損なわれないよう、
注意しながら読んでみて下さい。

> 僕の父
> 母は厳格で休ませてはくれないんですよ

> 私は境界例パーソナリティ障害の…です
> カウンセリングは受けた事ありません
> しかし自傷や摂食障害に悩んでいます
> 助けてください。。

> 我慢してたんですがついに切ってしまいました
> 幸いパッサリは行ってません
> 温泉旅行で疲れたようです…
> 傷だらけの腕を持って私は生きていくんですね

> 親と離れて県外の専門学校の寮で過ごしてます
> イジメが原因でもとから話をする事は苦手でした
> 話したくても上手く声が出ずに頷くしか出来ず
> 注意されます
> でも頑張ってるんです
> 言われるたびに声が出なくなりそうで怖い…
> 『物静かでない子』って言われてきたけど辛い…
> 毎日リスカしてしまいます
> 私はそんなにいい子じゃありません
> でも頑張らなきゃ認めてもらえない…
> でももう頑張れない…
> 限界です
> 少しでいいから休みたいけれど周りの目が怖い
> 私は弱いしまだまだ頑張らなきゃ…って焦ってばかりで苦しいです

- >最近はリスカもしなくなり(サイト画像館に載せた通り切りまくりましたが)
- >大分落ち着いた生活をしています
- >ODはしてしまう時がアリマスが
- >でも頻繁ではなくなりつつあります
- >ただ風邪薬の安いのを見るとつい欲しくなります
- >困ります
- >自助団体の方には薬物依存では無いかと言われてています
- >そろそろアルバイトも始めようと思います
- >社会に慣れていづれば
- >臨床検査技師に戻れたら良いなという方針でいこうかと思ってます
- >臨床検査技師の仕事は学校の先生が探してくれていますが
- >薬の管理が母さんなので自宅から出られないのでなかなかないのです
- >だからアルバイトを
- >意見を下さい
- >ポーターでもやればできますよね?!

- >誰にだって苦手なことってあると思う
- >私は人間関係に今
- >悩んでいます
- >人は生きている限り一生人と関わらなければならないのです
- >なのに人と話すことが苦手な私はどうしたらいいんでしょう
- >歌うのが苦手
- >スポーツが苦手の方がよっぽどよくないですか？

- >みんな普通に楽しそうに学校で笑ってるね
- >みんなの笑い声が一層自分を追い詰める
- >自分を遠くから見ているみたいな気持ちになるんだ
- >人と何話したらいいかなんて
- >聞いて呆れますか？
- >毎日毎日くだらない話をして
- >何が楽しいのかな
- >青春なんてないよ
- >もう
- >いらないよ
- >自分のこれからの人生ほぼ絶望的
- >小さい頃は何も難しいこと考えずどんどん時間が過ぎてた
- >今
- >幼い時を思い出すと涙が出てくるよ
- >今の自分なんて想像もしなかった
- >あの頃に戻りたいよ
- >死にたい死にたい
- >何度も何度も声に出して言った
- >鼻水と涙とマスカラで顔をぐちゃぐちゃにして

>お父さんお母さん
>こんな私を知ったら悲しむだろうな
>ごめんね
>お父さんたちに責任はないよ
>自分が全部悪いんだ
>情けない自分を自分だって見たくなかった
>知りたくなかった
>けどね
>もういっぱい見たからいいの
>クラスの人も
>親や親戚だけには見られたくないな・・・
>自分のおかれているこの現状が今でも少し信じられないんだ
>これが自分なの？
>まさか
>だって自分ってもっといつも笑ってて
>感情を我慢したりする子じゃなかったよね
>ゼーんぶゼーんぶ
>夢だったらいいのにな
>どうか今までのことが夢でありますように
>生きることの意味とか生まれてきた理由とか説明してる人は
>きっと幸せなんだろうな
>私からすれば意味も理由もない
>生きているんじゃなく生かされてる
>辿り着く先にはどんなすばらしいことが待ってるんだろう
>何もない
>「無」になるだけ
>死ぬの
>どうせ死ぬの
>なのにどうして人生は山あり谷ありなの？
>だれかに人生ゲームのようにルーレットを回し
>遊ばれているみたい
>死んだら何もかも終わりなの？って言うけど結局そうだよ
>自分が死んだ後の世界なんてそれこそどうでもいいし
>生きてる人間にどう思われようが知らないよ

>高校卒業しても何も変わらないんだろね
>きっと自分も変わらないと
>自分は・・・変わらないだろうな
>変えたいことは山々なんだけど
>あのね
>もう無理なんだよ
>数学みたいに答えのあるものじゃないんだから
>答えも教えてくれるひともいないんだから

- >人間がきらいです
- >自分がきらいです
- >消えてなくなりたい
- >寝たくない
- >明日はこなくていい

- >最近少し考え方が変わったかな
- >現状はあまり変わってないけど気持ちの持ち様が明らかに変化してる
- >1, 2週間前にふと気がついたことがあって
- >将来は人を助ける仕事がしたい
- >そしたらカウンセラーになりたいと思った
- >なるためにはどうしたらいいか調べてみたけど
- >やっぱりすごく難しいみたいだね
- >けどやりたいな
- >カウンセラーのお仕事
- >もう短大に行くこと決まってる心理学の学科なんて選んでないから
- >卒業したら編入したい
- >そんなに甘くないことはわかってるけど今の目標はこれなんだ
- >お金はあまりもらえないことはわかってるけど
- >やりたい
- >中学の頃
- >学校に来られない子の家によく行ってた
- >手紙書いたりしてなんとか学校に来てもらおうと必死になってた
- >でも来てくれない
- >ありがとうって言うのに全然来てくれない
- >1年ぐらいして
- >もう嫌になった
- >こんなにしてるのにどうして…裏切られた
- >けどね
- >今になってその子の気持ちやっとわかったんだよね
- >自分と他人がしてもらって嬉しいことや感じ方が
- >必ずしも一緒ではないことはわかってるけど
- >すこーしだけわかった気がしたんだよ
- >自分が学校に行くことがとても苦痛で死ぬこと考えたりで毎日泣いてた
- >生きてる心地がしない
- >そんなときメールくれた子いたね
- >けれど行けなかった
- >素直に喜ばなくて偽善者ぶるな
- >とか私が学校に行ったところであんたに関係ないでしょって思った
- >そんなこともあったな
- >今思うと
- >心の中ではSOS出してんのひねくれた自分がいた
- >人間なんか嫌い

5

- >結局自分が一番でさ
- >欲の塊なんだ
- >もうそう思うしかなかった
- >少しでも信じてそんな醜い部分見せられたら惨めだし余計に辛くなる
- >でもだんだんだんだん変わってきたよ
- >先週一週間は信じられないくらい早く過ぎた
- >気がついたら金曜日だったもん
- >いっぱい笑ってた
- >一週間泣かなかった
- >前まで毎日泣いてたんだよ
- >すごいよ
- >私のこと励ましてくれたり一緒に居てくれた子達に感謝だよ
- >今はメールがきたら暖かい気持ちになれるの
- >人のこと信じてみたいな
- >しっかり

- >人間が大嫌いだったけど
- >自分を助けてくれたのは人間だったんだよ
- >そしたらやっぱり人間を嫌いになれない

- >初めまして
- >彼女がリストカッターで同い年の23歳の男です
- >つい先日彼女が職場のストレスから薬物依存で薬を多量に飲み
- >救急車で搬送されました
- >自分が救急車に乗ったのですが手首にリストカットの傷もありました
- >リストカットは自分の付き合い前からのようなのですが
- >薬物依存は今回で二度目です

>彼女は母親と二人暮らしで母親は夜十時くらいまで毎日働いていて
>会話もあまりせず仲はよくないようです
>男友達は多いのですが
>女友達がいません
>母親よりも自分が頼られている状態です
>リストカットから薬物依存に走り
>病状が悪化しているように感じます
>今回は一歩間違えば死んでいました
>なんとかリストカット
>薬物依存を止めてもらいたいのですが
>自分は
>そして母親はこれからどのように
>彼女に対して接していけばよいのでしょうか？

>リスカを我慢してピアスに走りました
>穴が開いた瞬間がたまりません
>拡張とピアッシングです
>口にも開けました
>満たされません
>リスカしたいです
>我慢して我慢して我慢してます
>ショップスタッフするのに傷を増やす訳にはいかないのです
>つなぎにショップスタッフする事になりました
>ほんとにやるかはまだ連絡来ないのでよく分かりませんが
>就職に関する事は学校の先生に任せています
>探してくれていますがかなかなか見つからないんです
>ブランクが怖いんです
>学校で習った事も勤めていた時の事も忘れそうで怖いんです
>でも与えられた仕事はこなしていくつもりです
>比較的前向きになっています
>この状態をキープできればと思います
>また血みどろアムカスカ生活を送りたくないんです
>でも切りたい
>切りたい切りたい
>ピアッシングでは得られない血を見たい
>ドクドク心臓が高鳴る
>切りたい切りたい
>助けを求めるように口にもピアスホールを開けました
>ファッションに携わるので勢いで開けました
>飽きたら塞ぎます

>ちょっと支離滅裂ですみません
>私も混乱してるのです
>冷静でいたい自分
>狂気におぼれる自分を保つので精一杯です

>親友に病気に甘えてないで働けって言われました
>かなりショックです
>甘えてるつもりはありません
>病気で働いてる友人は凄いいけど私にはまだ早い気がします
>でもアルバイトを探しています
>それだけではダメなんですか??
>長袖の職場・・・
>いや
>夏になればどこも半袖にはならなくてはなりませんが
>友人からはごめんなさいメールが来たけど
>怒ったりイライラしてる時の言葉って本心なんですよ
>そう思われていたことがショックです
>私は病気に甘えてるだけのニートなんですか・・・
>少しリスクしてしまいました
>リスクが少しだったりなど少しずつ回復してると思うんですけど
>完全には回復しないだろうけど
>不安定になる頻度を減らすようにしてるんですけど・・・
>ダメなんですね
>回りから見たらニートなんですね

>またリスクしてしまいました
>原因はささいな友人の一言です
>リスクなんてガマンできないよ
>切っちゃえば楽になるよ・・・って
>爆発寸前までガマンしていた私にはこの言葉が引き金になりました
>さいわい
>傷は浅く
>がし刃で撫でた程度です
>どうせ切るなら・・・したい所ですが
>・・・を安く売ってるサイトが無くなってしまって
>・・・もできません
>私なら確実に・・・のに・・・
>・・・たい気持ちの方が上になっています

> リスカを卒業して…に走ったら元も子もないかも知れませんが
> 傷を増やしたくないという点では成長したかなと思います
> 夏になれば半袖
> だから傷を増やしたくないのです
> 私は十分傷つきました
> 左腕は20数針縫っています
> これらの傷はなかなか消えないだろうけれど
> 浅かった傷跡は消えるはずですよ
> 日焼けサロンで傷跡が見えにくくなるように焼いています
> でもやっぱり日焼けとは違いますね
> 傷跡は傷跡です
> 今はまだいいけれど
> この先傷を増やさないように気をつけていきたいと思います
> …したいです

> 義両親たちとの同居疲れた…旦那は頑張ろうとしか言わないし
> 親が大事なのはわかる
> 私が我慢したらみんなうまくいくのかな？
> でもこのままじゃくるしすぎるよ
> どうしてわかってくれないの？
> 子供が産まれたばかりだし
> 子供の為には生きなきゃだめだけど
> これ以上どうしていいかわからない
> ごめんね
> 義両親のこと好きになれないよ
> いっぱい頑張ってきたけどもう無理
> 実家に帰るといえば子供は置いていけだど…もうどうしたらいいの

> 私は妊娠を機会に仕事をやめ同居しました
> その頃は別に楽しい訳でもないですが普通に生活していました
> 子供が産まれて義母からの干渉が始まり
> 初めての育児とゆうこともあり本などで熱心に勉強し
> 自分の育児がしたかったのにあーやらこーやら言われて
> 腹は立ちましたが反論もできないし
> 親切で言ってくれてるんだからと我慢してました
> だんだん義母が子供に触るのさえ嫌になりました
> 触るだけでいらいらしてました
> ある日
> 部屋で泣いてる子供をあやしていると…続きます

>よく泣く子だね
>自分の時はそんなに泣かなかった
>と言われ
>あげくに子供をさらって自分の部屋に連れて行きました
>それから何倍も義母がいやになったのが始まりです
>義母はパートにでているので夕方帰るのですが
>それまでに晩御飯を作らないといけません
>赤ちゃんがいるのでなかなか家事できず
>手抜きしたいけど一日中家に居てるから暇と思っているので
>手抜きなんてできません
>旦那だけならごめん済むのに…なので毎日5人分作ります
>だんだん心に余裕がなくなり毎日いらいら
>憂鬱になりました
>続きます

>我慢できなくなり旦那に別居できないか相談しました
>思ったことを打ち明けました
>旦那は『別居はできない
>二人で頑張っていこう
>嫌なことは義母に言うから
>定年間近の親を置いてでていけない
>わかってくれ
>気なんてつかうことない
>これから一生暮らしていくのに
>自分を追い込みすぎ
>考えすぎ』など言われました
>その後旦那のほうから干渉しないでほしいと話してくれ
>干渉はなくなりましたが
>私の気持ちは憂鬱に変わりありませんでした
>何故なら別居したくてたまらないからです
>続きます

- >家は田舎でスーパーすらなく
- >病院も近くにない
- >一階には犬がいて汚い
- >全てにおいて家がいやなんです
- >子供を育てるには最悪な環境です
- >全て私のわがままなんです
- >私は家族三人小さいところでもいいから環境の整った場所に住みたい
- >たまには晩御飯だってさぼりたい
- >いらいらしたお母さんだと子供に悟られたくない
- >できれば別居がいいけど無理なら同居でも心豊かに生活したいのです
- >でも今では顔を会わすのも苦痛です
- >憂鬱でたまりません

- >今の自分は固定観念にとらわれています
- >義母が苦手
- >別居したい
- >お先真っ暗…私は別居しか自分が楽になれないと感じていますし
- >旦那にも話しました
- >旦那はやはり長男とゆうことで駄目なそうです
- >義母の親切も受け入れたかったけど
- >どうしても子供を任すのがいやでたまらない
- >八方塞がりです死にたくなるのです
- >自分のわがままです
- >話しても話しても旦那も私も譲りません
- >もう後悔したくないから…全く方向性が決められずにいます

- >人に依存し絶対愛を求め裏切られ…
- >それでも一人ではやっぱり生きていけない
- >お金と住む家があれば生きていける…かも知れない

- >自分が本当に今解らない

- >裏切られたと責任転換もしない
- >全て自己責任だよ
- >人は皆懸命に生きてる

- >でも
- >私は疲れたね…本当に

>彼女のリスクをとめたい

>今腕に十本傷があってその内二本が結構深い傷です

>俺自身リスクした事ないからよくわからなくて……………

>なにかあるとすぐ切りたがります

>そのほかわ特にないと思います

>いつから始めたのかわわかりません。。

>付き合い初めて二週間です

>私は汚いんだ

>心も体も全部…

>汚いから男達に

>利用されるんだ

>当たり前だよね…

>死にたくて死にたくて死にたくて仕方なゐのに

>いざとなると手首を深く切れなゐ

>薬も飲めなゐ

>死んでも構わなゐはずなのに飛び降りられなゐ

>死んで友人に後悔させたくて驚かせたくて

>私を失った悲しみを味わわせたくゐるのに

>首を吊れなゐ

>夢をもみなゐ眠りはあまりにも死に似てゐるので安心するが

>朝が来る度に傷付く事を恐れて一日を生きるのに嫌気がさす

>死ぬのが怖ゐ訳ではなゐるのに……………

>リストカットが止まらない

>なんとなく生きてわ

>周りを傷付ける

>しんどくて辛い

>何を

>誰を信じていいのか

>わからない

>信じる事が怖い

>裏切りわもういらない

>私わ玩具でも人形でもない

>生きて感情があるの

>これ以上私を惨めにしないで

>私を追い詰めないで

>母親と同じぢゃない

>気づかない間に

>私を否定してるのよ

>否定しないでよ

>彼女の摂食障害が激しく現在ウィダイン・ゼリー以外を口にしない

>原因はイジメで学校給食をパン

>おかず

>デザート

>牛乳をごちゃ混ぜにしたうえ・ゴキブリや蠅などの虫を混入させて

>無理に食べさせられていた後遺症で食に対して

>美味しいとか好きとかの感情を無くしてる

>私はまともな食生活が出来れば体も心も快方に向かうと思って

>食べる楽しさを教えていくつもりですが・・・

>彼女の胃が受け付けないと思うんです

>実際普通の食事を摂ると戻してしまうそうです

>胃に負担かけず少しずつ慣れさせるには

>どんな食物を食べさせていけばいいのでしょうか？

>彼女の親達は諦めてしまってる様なので余計に悩んでいます

>ところで摂食障害の事です

>少々のごはんと鮭のフレークを食べてみてくれました！

>3口程ですが・・・

>無理せずマイペースで

>いつか私と同じ物を食べれる様になりたいと語ってくれました

>今日から毎日少しずつ何かを食べて報告してくれるそうです

>私に逢う時元気で居たいからと・・・少し希望がもてました

>初めまして。

>私は中学教諭をしております

>26歳です

>相談なんです

>担当学年にリストカットを繰り返してる女の子がいます

>(その子をA子とします)

>A子は必ず私の見える範囲内で切るんです

>私が「悩みがあったらいつでも相談にのるよ」

>と声を掛けると

>無視したり

>うるせーよ等の暴言をはきます

>でもA子は教師には相談しにくいのかなと思い

>A子と仲が良いB子にA子の話を聞いてやってくれと言ったら

>「A子は先生のことが好きで

>かまってほしくて

>わざと先生の前でリストカットするんだよ」

>と言われました

>なんとなくわかってはいたのですが
>その年頃の子は恋愛で頭がいっぱい
>ということもあり
>傷付けてしまいそうでなんて言えば良いのか考えています
>一生残る傷をつけない為にも
>やめさせたいのですが
>なんと伝えればいいのでしょうか?

>自分の生徒のことなのに
>相談なんてお恥ずかしいですが、是非アドバイスをください
>よろしくお願いします

>リストカットで悩んでいます
>親に心配かけたくないいで
>早くやめたいんです

>以前母に傷を見られて
>自転車で転んだって言いました
>無理があったとは思んですけど
>何とか納得してくれました

>傷が消えかけて
>やっと終わったと思ったのに

>つい昨日
>また切ってしまったんです
>切ったあとは
>ひたすら後悔して泣きました
>原因とかわからないし
>ただ切ったら落ちつくとおもって
>何でそう思うのかわからないし
>落ち着くには落ち着くんですけど
>後悔するしどうすればいいかわからなくてこまっています

>こんなこと相談する人もいなくて
>困っています

>普段は明るくて元気で悩みとかなさそうって言われるくらい
>たのしいかんじなのに・・・
>切っちゃうときの状況は
>一人で部屋にいと
>涙が出てきて
>苦しくなって

- > 無性にいらいらして
- > 枕投げたり
- > ベッド叩いたりして
- > それでも落ちつかなくて
- > 切っちゃうんです
- > 一回に10箇所くらい切っちゃって
- > ひどいことになってます
- > あと一箇所切ったらやめよう
- > これで終わり
- > って思いながら
- > 何度も何度も・・・

- > 3ヶ月くらい切ってなくて
- > やつとかさぶたもなくなって
- > やつと終わるって思ってたのに・・・

- > 私
- > 頭おかしいのでしょうか
- > どうすればいいのかわからない

- > 壊れかけてる自分が怖い

- > 窓から飛び降りたくなる自分が怖い

- > 道路に飛び出たくなる自分が怖い

- > 決して
- > 死にたいわけじゃないのに・・・

- > ただ
- > 何かがものすごく不安で泣きそうなんです

- > 私 いつか幸せになるの？
- > 死にたくなる
- > 学校がもうすぐ始まる
- > 宿題何もまともに済んでない
- > そりゃあたしのせいだけど
- > うちが悩んでた
- > 昨日寝たの一時
- > 毎日そのくらいで
- > いつも昼前に起きるけど今朝7時起き

- >朝から
- >お父さん怒鳴ってた
- >ヤバいと思って起きた
- >車で寮帰る予定だったカラ
- >当日便(宅急便)は
- >八時半をまでに出さないと今日届かないから
- >荷物してたら
- >皿割ってた
- >大酔い
- >ふざけんな

- >何日か前は
- >あたしが切った
- >薬は
- >今たった11錠しかない
- >不安な時も
- >壊れそうなときも
- >キレた時も
- >飲んでない
- >どの人の事も響かない
- >壊れない壁がある
- >いい言葉も跳ね返してしまう

- >寮帰ったら
- >飲むのかな
- >早く家でなきや…

- >生を受けて20余年
- >その中でリストカットと縁がない時は皆無に等しいです
- >死ぬ為のリストカットもあれば
- >他者に危害を向けるのが怖くて
- >その怒りやもどかしさの矛先を自分に向けた結果のリストカットもあります
- >切り傷程度の浅い傷が殆どですが
- >それでも止まりません
- >止めたい
- >苦しい

- >家庭環境故にそれを口に出すことが出来るようになったのは18過ぎてから
- >けれど
- >それを機に精神が壊れていき今は療養生活を送っています

- > それに対して
- > 親以外の身内は残酷でした
- > 『心配している』と言いつつ
- > 発作(過呼吸やパニック症状)が起きて手を伸ばしても見ているだけ
- > 常に父方の従兄弟と比較され
- > 田舎の家の本家の一人娘として物心ついた時から大人の世界に出され
- > 今になって付き合いが薄くなったから必要ないとばかりに言う身内

- > 学校では虐めを受け無視され
- > 法事等があれば問答無用で大人の中に放り込まれました
- > 大人の中には学校はどう?と無遠慮に聞いてくる人もいて
- > 小学校に上がる頃には『自分を下げて他人を上げる』ことを覚え
- > その頃にはリスカが日常的でした
- > リスカ以外にも体中を引っ掻いたり自分で自分の頭を殴ったり・・・
- > 自分一人ですることもしばしば
- > クラスメイトに請われて机に頭をぶつけたことも珍しくなかったです
- > 集団無視や
- > 担任に怪我をさせられたこともあります

- > 自分より弱い立場にある子を虐めたりしたことも1度ありましたが
- > その後罪悪感に駆られて自分を傷つけました

- > 自分が苦しいから
- > でも他者に危害を向けるのは怖いし辛い
- > だったらこのもどかしさを自分に向ければいい
- > 自分に向けるなら誰も責めないし
- > 法でも裁けない
- > 自分でも偽善者だと思います
- > でも苦しいからって他人に危害加えたり
- > 自分と同じ思いをさせたいなんて思いたくない

- > 『自分より苦しい人は沢山居るから』
- > 『だからお前は恵まれてる』

- > 幼い頃から散々聞かされた言葉です
- > 今では誰かを嫌いになることを恐れ
- > 人を良いように見ようと無意識に感情が働いてしまいます
- > けれど逆にそれが今まで我慢してきた
- > どす黒い感情と衝突を起こしているらしく
- > 心身共に疲れてしまいます

- > 誰だって叩かれれば痛いし
- > 泣きたくなる
- > 無視をされれば辛いし
- > 自分の存在を否定したくなる
- > それでも笑って今まで生きてきた
- > でも笑っているから人は『笑ってられるなら大丈夫だろう』と言う
- > それが
- > どれだけ辛いかわからないで
- > 平気で私を傷つける
- > 傷つけた人間を傷つけるのがイヤだから自分を傷つける
- > 笑って自分を傷つける
- > それを見て親や親友が苦しむのを分かっているけど止められない
- > 先に逝った友人の言葉だけが今の私を生かしていますが
- > そうまでして生きる必要があるのか分かりません

- > 亡くなった友人は私に沢山の言葉をくれました
- > 『あんたは優しすぎる』
- > 『アンタが私のことを大嫌いだと言っても私は嫌いにならない』
- > 『辛いことだけじゃなく
- > 楽しい話も聞かせてよ』
- > 他にも沢山

- > 小学校の頃は虐め
- > 虐められる関係で
- > 一時は最悪の関係でした
- > それなのに
- > 中学に入り
- > 距離が出来ると自然と仲良くなり
- > 一定距離を置いているのに辛い時には側にいてくれたり
- > 側に来てくれたりしました
- > 高校受験に合格した時
- > 雨の中共に付いてきてくれて『おめでとう』と言ってくれたり
- > ..辛いことがある度に彼女の言葉を思い出します
- > 彼女も私の様に傷を負っていました
- > それでも彼女は私を受け入れ
- > 飛び降り自殺を凶った時
- > 腫れ物扱いだった私を怒ってくれました
- > 大きな声で『馬鹿っ』と電話越しに怒鳴り
- > 『アンタが死んだら私は悲しい』と『二度とこんなことはするな』と

- > 親は理解があるのですが
- > 如何せん幼い頃の癖が抜けず
- > 『いつかまた昔みたいに自分を否定するんじゃないか』
- > という恐怖もあります
- > 大好きだし
- > 尊敬すべき両親です
- > それでも幼い頃から人生の進むべき道を決められて
- > (挫折するまで自覚ありませんでした)
- > 挫折したら『お前の好きな様にしろ』と言い
- > 発作が起きててもそれを責める時もあります
- > (それでも私を理解しようと努力してくれます)

- > けれど
- > 私自身が親に嫌われることを怖れて
- > 何処か一步下がってしまうのも確か
- > 『疲れているのに悪いな』とか
- > 『話すのやめよう』とか尻込みしてしまいます
- > 両親が悪いわけでもない
- > 自分を持たなかった私が悪いことは自覚しています

- > それでもこんな状況になって
- > リスカやアムカ
- > (刃物を取られたので今はひっかき傷が主)を始めると
- > 彼女の元に逝きたいと願ってしまうのです
- > 彼女は怒るでしょう
- > 今の私を理解し
- > 上京先から駆けつけてくれる友人もいます
- > 昔にはない幸せがあるのも確かなんです
- > それでも幼い頃の傷は癒えないし
- > 彼女がいない穴は埋められない
- 支離滅裂でごめんなさい
- > 頭の中ぐちゃぐちゃで自分でも
- > 何処をどうやって整理したらいいのか分からないんです

- > 私
- > 今中一なんです
- > イジメ
- > というのはどの程度のことをいうのかわかりません
- > でも
- > 私クラスにいるのが辛いんです

>最近クラスでクラスメイトに怒られました
>原因は私が寝不足でボーっとしてたのが悪いんです
>きっと

>私体育が終わって着替えるの遅かったんです
>まだブレザー(?)きてなくて
>シャツ着て
>ネクタイ締めたところで
>「ねえ！もう男子(は違うクラスで着替えたため外にいる)
>待ってるからあけるよ！」
>と私が苦手としている女子にいわれて
>まあ
>裸とかじゃないしあと上の上着というかブレザー(?)着るだけだったんで
>見られてもよかったんですよ

>で
>苦手女子(仮にAさん)が開けようとして
>そしたら別の子(仮にBさん)が

>「やめなよー
>男子が…の着替えなんて見たくないって！」
>とって

>みんなが爆笑

>「うんうん、B傑作！！そのとおりだね！！！」

>私は男子にもてたいとか思ってるわけじゃないですが
>なんか「汚い」とかいわれた感じ…といたらいいのかな…
>とりあえずいい気分がしなかったんです

>で
>Bちゃんは私が呆然と見ているのに気づいて
>「あ
>…見られるの嫌だよね！？」
>って言い換えたんです

>なんか私Bちゃんのこと信用とかしてませんが
>それでも嫌だったんです

>その前にも3つ怒られました
>これも私が悪いんですけど…

>・ポーっとしててAちゃんが落とした半紙(習字でした)を
>私がひろってしまってしまった(本当に自分のかと思って気づかなかった)
>あわてて謝ったけど「いい！もういらない！！」っていわれてしまって… 36
>後で友達に「むかつく！ちょうざい！！」っていったの聞こえて…
>・習字のとき、自分の机じゃなくて席移動するんです
>それで私はクラス内に友達といえど…しかいないんですよ
>で(仮にCちゃん)Cちゃんの机で習字やっててこぼしてしまったのは
>拭いたつもりだったんですけど見えてないところに
>こぼれてたらしくAちゃんに「…！！！！ちょっとこいよ！
>さっさとふいて！Cがかわいそうジャン！！」
>って怒られました
>もちろん謝って拭きました

>・バスケのとき(仮にDちゃん)Dちゃんのマークを
>まかされてたんですけど具合悪くって見学ばかりだったので
>よくわからないままマークしてて
>Dちゃんが
>「何こいつついてくんの？」っていったから
>「あれ
>ついてっちゃだめなんだっけ」
>と思ってたらDちゃんがボールとっちゃって

>Aちゃんに「Dのマーク誰だよ！！しっかりやれよ！！！」
>と怒られたんです

>その怒られた日以外にもいろいろあって……
>なんでだろう
>とふと思ったんですけど

>中学に入ってから
>Aちゃんと仲良かったんです
>しばらくは
>(小学校同じだったけど仲良くなかった
>前から怖かったので)
>メアド教えあったりなんかして
>でも
>しばらくして急に嫌われたといひかなんといひか
>前と態度が戻ってしまったんです
>母が言うには

>「新しい学校で不安だから知ってる人と仲良くしてただけで
>友達ができたからもういいってことじゃない？利用されたんだよ」
>だそうで

>私
>学校怖くて(というよりクラスが)
>息ができなくなって
>不安になって涙が出て気持ち悪くなって
>死んでしまいたい
>と思うときがたまにあって

>なんかもう嫌だったんです
>道端であえば
>「うわ・・・キモ・・・あいたくなかったし」
>とかいって指を指されながら笑われて
>給食当番やれば
>「うわ・・・がやってるー・・・」
>みたいなことこそそいわれて

>「あいつにタメ口使われたくない」
>とかクラスメイトにも言われてて
>HPがばれてから
>「オタクだ！」とか(確かにオタクはいつてるんですが)
>馬鹿にされる頻度が多くなって・・・
>今もHPはクラスの人がみてるので
>監視されてるようで嫌ですが
>いろんな思い出が詰まってるHPだから閉鎖はしたくないんです

>クラスがいやで
>授業や朝会にいけないときもありました

>でも
>結局は私が無意識とはいえ「気に触る」ことをしでかしたのが
>悪いんだと思います
>部活で
>「・・・いじめられてるらしい」
>という話題が出て思わず泣いてしまったときもありました

>でも最近先輩に怒られたんです
>先生にも

>「被害妄想はもうやめて」って

>確かに
>私が悪いんですよ
>きっと
>先生にも「気のせいの部分もあると思う」
>気にしすぎだよ」

>といわれました

>でも

>怖いんです

>学校は行きたい

>友達と話したい

>部活にも出たい

>でも

>怖くて

>そして昨日

>先輩のおうちに向かう途中

>私がエレベーターホールにいて

>エレベーターホールに若い子たちの声(男の子かな?)が近づいてきて

>怖くて

>「クラスメイトだったらどうしよう」

>ってなって慌てて階段で降りました

>そのあとも人の視線とかすっごく気にしちゃって

>外にいるのすっごくいやでした

>人間不信とかなのかなあ・・・?

>人間とのかかわり方がわかんなくなってるだけ・・・?

>でも苦手じゃない人には普通に大体話せるんですが・・・

>でも知り合いがたまたま落ち込んでたりするだけで

>「私何かやったかな？」

>って不安になったりしちゃうんです

>学校行きたくないんだけど

>私が演劇部にいるから練習があるから

>絶対行かなきゃ行けない・・・なのに・・・

>怖い 行きたくない

>多分

>ひと段落着いたら・・・演劇部やめると思います

>このままやっても迷惑なだけだし・・・

>そして今日

>死にたくなる

>もうやだ
>私が悪いんだけど
>Aちゃんみたいな子はどこにでもいるんだろうけど
>やっぱり辛い
>死にたい

>腕をこんなに深く切ったのは初めてかもしれない
>血がたくさんでて私が死んだら
>もうにらまれない？
>怒られない？

>もうやだ
>嫌
>嫌い
>こんなの被害者ぶってるだけだけど
>甘えてるだけ
>被害妄想っていわれてるけど

>それでもいや
>先生に相談しても
>カウンセラーにいても
>母にいても

>かわんなかった

>「学校行かなきゃ駄目」
>っていわれるだけ
>そんなの知ってる

>分かっているけど怖いんだよ

>いやだよ
>まだ生きたい
>矛盾だね

>いきたいところもある
>夢もかなえたい
>友達と話したい
>遊びたい

>友達はみんな大好き

>でも嫌だ

>現実からいつまでも逃げてちゃ駄目なんだ

>こんな怖い世界もういや

>勇気なくて死ねないんだろうけど

>もういやなんだ

>これ

>イジメっていうのかわかんない

>私が受けてるのなんてぜんぜんたいしたことないだろう

>でも私は弱いから……

>ごめんなさいごめんなさいごめんなさいごめんなさいごめんなさいごめんなさい

>ごめんなさいごめんなさいごめんなさいごめんなさいごめんなさいごめんなさい

>ごめんなさい

>私が死んだらもう

>楽になれますか？

>怖い世界から逃れられる？

>睨まないで

>怒らないで

>逃げたい

>家族の事で考えたくない考え事がたくさんありすぎる

>自分は何も悪くない

>借金あるのは家族のせい

>でもその尻拭いするのはわたし

>自分には夢があるのに

>借金のせいで夢は夢にしかならない

>わたしがなにをどれだけ言っても家族の生活変わらない

>どうすればいいかわからない

>家族の事で考えたくない考え事がたくさんありすぎる

>自分は何も悪くない

>借金あるのは家族のせい

>でもその尻拭いするのはわたし

>自分には夢があるのに

>借金のせいで夢は夢にしかならない

>わたしがなにをどれだけ言っても家族の生活変わらない

>どうすればいいかわからない

>初めまして
>高1です
>中学の時部活のことでもものすごく悩んで
>苦しくて
>リスカをしていました
>それでも相談に乗ってくれる友達は何人もいたし
>家に帰れば笑顔で迎えてくれる親もいました
>それでもやっぱり悩みは消えることなく退部しました
>私には小学校のときから
>どうしても行きたかった高校があったんです
>その高校は県内でも2位3位を争う進学校で
>校舎はものすごく綺麗で
>私服で
>校則というものはほとんどないような学校です
>必死に勉強して
>今年の春無事入学することができました

>中学の時のような辛い思いをするようなことはもうないんだ
>そう思っていました
>この高校で楽しもうと思って
>辛い中学生生活を過ごしたのですから

>それでもそんなことはありませんでした
>ある悩みがあって
>中学のときのように高校の友達に悩みを相談しました
>全て打ち明けました
>支えになってくれました
>それまではよかったんです
>けれどある日
>辛くなったとき
>いつも相談していた友達が別の友達に
>私に対して「ほっとこう」と真顔で言ったのです
>それ以来その友達には何も相談できなくなりました
>悩みはどんどん大きくなりました
>その友達のことを
>とてもひどいと思ってしまいました
>けれど違ったんです
>私が悪かった
>別の友達にこの間とても怒られました
>友達に頼りすぎだ
>勉強できないじゃない と
>1人で頑張れ と

>いつも一緒にいてくれた友達はみんな離れていきました
>学校生活が孤独なものになってしまいました
>必死に謝っても
>メールや手紙を送っても渡しても返事は全く来ない
>頑張って学校に通ったけれど
>いつも友達に囲まれていた私にとって
>教室から体育館へ行く教室移動を1で行うのさえとても辛いんです
>涙が出てくるんです

>水曜日に早退しました
>昨日も
>今日も学校を休みました

>こんなに辛いのに
>勉強をしなければいけない
>テストが
>追試が
>どんどんやってくる
>できるだけ良い大学にいかなければいけない
>勉強をしない日など
>あってはいけない

>辛くて
>辛くて
>辛くて
>リスクはやめられなくて
>死にたくて仕方ありません
>昨日の夜
>薬を10錠飲みました
>呼吸が少ししにくくなって
>死ぬのも怖くなりました

>もう
>どうすればよいのかわかりません

>長文失礼致しました
>ごめんなさい
>頭がぼうっとして
>どうしたらいいのかわからなくて
>滅茶苦茶な文章になっているかもしれません…

>なんだか気持ちは沈んだままでやっぱり勉強には手がつかなくて
>リスクはどうしてもやめれません
>切りたくて切りたくてしかたなくなるのです

>今週の日曜日には英検
>23日には104文の例文丸暗記のテスト
>11月には模試と定期考査
>12月からは課題が大量の冬休み…

>彼は
>私がリストカットをしているということも
>何故しているかということも知っています
>例え
>生きるためのリストカットでも
>深く切り過ぎると死んでしまう恐れがあるため
>とても心配してくれています

>切ったら
>開き直すことにしました
>深く考えても仕方ないと思ったからです

>リストカットやODをしたくなかった時
>自分にできることなら何でもするからと言ってくれました

>今は安定しています
>このまま
>何もしなくていいようになればな
>と思います

>明日
>15日ぶりに彼と会えます
>けど
>朝の10時前から連絡が全くありません
>何の報告もなく
>不安で不安で仕方がないのです
>明日も
>彼が来てくれるのかどうかも不安になってしまいました
>今
>切りたい衝動に駆られています
>死にたいけど死ねない
>もうそろそろ
>リスクを我慢するのは限界のようです。。。

>25日に切ったのですが
>今日は限界に達してしまったようです。。

>結局
>リスカの傷を2本つけ
>その直後にナロンエースを4錠…通常の2倍を吞んでしまいました。。
>ODだけはやめようと思っていたのですが
>寝て不安を消そうと
>馬鹿をやってしまいました。。

>私は意思が弱い。。
>軽くODをしてしまった後
>すぐに彼からのメールが入りました
>いつもなら痛くないリスカの傷が
>彼からのメールが来てから痛みます。。
>もう少しだけ
>待てばよかったのに。。
>私は本当に馬鹿でどうしようもない奴です。。
>きっといつか
>彼にも見捨てられるのでしょう。。
>彼に見捨てられるなら
>死んでしまった方がマシだと何度も思います。。
>今は
>ぐちぐちと小言を吐く親よりも
>彼や友達
>先輩の方が大切です。。
>親は嫌いじゃないけど
>私を認めてくれないような…そんな感じがして
>親の前では素直にできません。。
>別にかまわないのですが
>死んでしまいたいと思うのは親のせいではありませんし。。
>リスカの始まりはとんでもない変態野郎と付き合いことから始まり
>1年たった今もリスカが続いているという。。
>早くリスカを辞めて
>普通の暮らしがしたいです。。
>誰にも心配をかけることもなく
>彼に頼ることもなく
>きちんと自立して生きて行きたいです
>精神的に強くなりたいと
>リスカは辞まらないですよね??

- >初めまして
- >突然のメールをお許し下さい
- >私は現在ひきこもりで外に出れない状態なのです
- >今現在私は不安と恐怖で冷静さを失いかけています
- >何度か自殺未遂をしているのですが…死ぬ事に恐怖を感じていないのです
- >いつでも死にたいのです
- >そんな自分が嫌いで…生きている資格のない人間なんです
- >早く殺したい自分と少し生きたい自分が格闘している毎日で。。
- >バカですね。。 すいません

>人間がこの世に存在することの意義を教えてください

>死にたい

- >鏡で自分を見るたび
- >気持ち悪くなる

- >みんなから死ねとか
- >きもいって言われるのも当たり前
- >だって見るたびに自分でも
- >吐き気がする容姿だから

これが相談者の現実です。