

傷にかくれた傷

岐阜市立岐阜西中学校 3年

川島 奈々(かわしま なな)

私たち中学生は、色々な場所で色々なことを感じながら日々生きています。教室で、部活で、塾で、習い事で、そして家で。うれしいことも、楽しいことも、つらいことも、苦しいことも、不安なことも。そんな、身も心も忙しい毎日の中で、心の中に少しずつたまっていくのが「ストレス」です。これは私たち中学生だけが抱える問題ではないことは分かっています。しかし、今日はどうか私たち思春期だからこそ感じる気持ちや心に寄り添って聞いてほしいと思います。

年々、このストレスが原因で私たち中学生で増加しているのが「自傷行為」です。みなさん、こんなことは感じたことはありますか。「なんで、自分を傷つけるようなことをするのか。」「こんなことをして何になるのか。」「ただ痛いだけじゃないのか。」ただ、あなたがそう思う自傷行為。実は、日本のどの地域でも、自傷行為を経験したことがある人は、なんと10人に1人の割合でいるのです。気づかれているのは氷山の一角で、ほとんどの自傷行為が気づかれていないのが現状です。

私たちが今いる思春期という時期は、さまざまなことに不安を感じ、誰も理解してくれないのではないかとこの孤独感におそわれます。不安定な状態で生活していると、親や友達との会話の中の何気ない言葉に傷ついたり、自分はだめな人間なんだと自己否定的な感情になったりします。自分でもどうしていいのかわからず何か楽になる方法はないのかたくさん考えて考えて、考え抜いて、その結果、自傷行為にいたるのです。

なぜ自傷行為をしてしまうのか。それは痛みと快感が表裏一体だからです。人には痛みを感じる時脳からドーパミンというホルモンが分泌され、痛みをマヒさせる働きがあります。そしてこのドーパミンには、何か達成したときなど快感を得たときにも分泌されるんです。つまり、どうしようもない心の痛みを、体を傷つけることで得られる快感で補う、それが自傷行為です。これが繰り返され、取り返しのつかない命に直結する事故「自殺」につながります。

そんな悩みを抱える私たちを救おうと大人たちは色々なことを考えてくれます。自傷行為に対して、怒ったり、叱責したりせず、非難せず、気持ちを聴いてくれる。「よくやったね。」「がんばったね。」などのねぎらい言葉をかけてくれる。「もう二度としないで。」と命を守る約束をしようとしてくれる。

でも私たちは、待つてほしいのです。解決してあげようとたくさん話しかけるのではなく待つてほしいのです。だって私たちにも分からないんですから。何に困っていて、何に苦しんでいて、これからどうしたいのか、頭も心もぐるぐると渦巻いているんです。たくさんのごことで混乱している頭の中を整理して、言葉で表現出来るまで待つてください。自分の気持ちを大人に話すことってものすごく勇気が必要で、緊張するものだという事を分かってください。そして、もし私たちが、心の底にある弱々しい気持ちを少しずつ言葉に出来たら寄り添って共感してください。大人の方々も、どうしようもなく不安で、色んなことに悩んだ「思春期」を過ごされてきたはずで、どうかそれを思い出して私たちに接してほしいと思います。

私は、私自身が悩み、もがき生きる思春期の中学生であるからこそ、自らを傷つけてしまうほどに悩む友人がいたら、必ず理解し、共感し、支えられるよう心がけたいです。そしてこの気持ちを大人になっても、心に留め続け、子どもの未来を守っていける人間になりたいです。