

「自傷行為者の『負け組』意識改革論」

「希望」という言葉を聞いて、多くの方は明るいイメージを思い浮かべるだろう。しかし、これだけ物質的に恵まれた日本で、希望を明るいイメージで持ち続けることは、困難なことだと思ふ。

では、現在の日本の希望は暗いイメージなのかというところ、「」どんなイメージがよくわからない」、「希望なんて見えない」と言う方がピタリと当てはまる。

「勝ち組」、「負け組」という言葉でマスコミが、人間の人生観を支配し、社会はアメリカ式階級社会へと変貌した。こうなってくると、負け組には絶望しかないように思える。

だが、そのような状況下で生きるには、現実を受け入れるしかない。決してホリエモンのような勝ち組になれなくても、負け組は、自分の状況下の中で満足できるのであれば、問題はない。

要するに、勝ち組が、負け組を蔑視し、負け

組が勝ち組を妬むような図式ではなく、二項立の図式を意識せずに生きていくしかないのである。

このように意識を変えていかなければ、このころの病に罹患する人は増え、回復する人も減少のグラデーションを描いていく。なぜ、僕がこのようなことを言うかということ、リストカットなどの自傷行為をする人は、自分が負け組だという自己規定をしてしまい、そこから自分を抜け出せないように、人生を悲劇の方向へ物語る傾向があるからだ。

同様のことを精神科医の斎藤環氏は以下のよう

に述べている。

「彼らは、負けたと思いきこむことにおいて、自らのプライドを温存しているのではないか。現状の自分を肯定する身振り、すなわち自信を持って自己主張することは、批判のリスクにまっさきにさらされてしまう。むしろ現状を否定することで、より高い理念の側にプライドを確保することが、彼らが『正気』でいられる唯一の

手段なのではないか。その意味では『負けたと思いきむ』こともまた、ナルシシズムの産物なのだ。『負けてない』と否認することによって、自らの『正気』すら手放してしまうのではないかという恐れが、彼らをして『負け』に固執させてしまう」（『「負けた」教の信者たち - ニート・ひきこもり社会論』・中公新書ラクレ）

これを斎藤氏は『自傷的自己愛』と呼ぶ。なぜ「自傷的」になるかといえ、自分を負のエネルギーで自分を保つことでしか、今の社会システムの中で生きていけなくなっているからだ。負のエネルギーとは、自傷行為している自分に満足してしまっ、その繰り返しの結果、自殺願望へと誘惑されてしまい、大量服薬を繰り返してしまうことにつながってしまう。

では、そうならないためにはどうすればいいのか。大量服薬を繰り返すレベルになってしまふと難しいのだが、自傷行為が深刻化していないのであれば、自分の意識改革は十分に行える。

まず、自分の能力を客観的に把握することが

先決である。自分は、「作家になりたい」、「カウンセラー」になりたいなど、幼児的な万能感を検証する。それには、社会に積極手に関わっていくことが重要である。もっと端的に言えば、積極的に罵詈雑言のシャワーを浴びて、自分の能力を見据えるのだ。

そうやって、いくつもの断念を重ねていく内に、やがて、福音が訪れ、自分の能力の持ち駒が見えてくる。そうすることによって、くだらないプライドから解放され、勝ち組、負け組という意識にこだわらなくなる。

実際に拙著『リストカットシンドローム』（ワニブックス）のルポに登場したタツヤくんは上記のような方法で、自意識問題刈らぬけだし、リストカットを完全にやめた。その過程を、下記のルポに綴った。

タツヤくんは前作で、リストカットしている彼女の気持ちをわかるために腕を切り、それがきっかけで少しの間だが、自傷行為をしてい

た青年である。

久々にあったタツヤくんは、痩せている部類に入っていた当時よりも、貫録のあるという感じがする三〇代一歩手前の青年になっていた。

ただ、口調は以前よりも軽やかで、こちらの質問にどんどん即答していく。

「あれから、全くリスカはしてませんね。軽い離人症状態は、ずっと続いてますけど、それはもう僕の正常な精神状態の一部だと思っています」

ただ、大学卒業には苦勞したらしく、在籍八年目の今年三月に卒業。そこまでして卒業したのには、様々な理由が絡み合っているというがあったという。

「別に、心の病で不登校になったとか、そういうんじゃないんです。卒業しないで何となく二年間留年してた。それで、辞めようかなと思ったけど、猛烈な周囲の反対にあって、一年休学したんです。そして、去年は真面目に行って今年の二月一八日に大学の掲示板に、卒業決定者

の名前が貼られて、そこに自分の名前があった。でも”ああ、卒業できたか”ってだけ。何の感涙もなかったんです。卒業式も出たけど、余り”卒業したな”という感じはしなかった。在籍期間が長いからといって、感動はなかったんですよ」

彼は大学を卒業できなかったのではなく、しなかったのだと繰り返す

「前にインタビューを受けたとき、就職活動に力が入らなくなかったことを言っています。あの当時は、組織とかに縛られる自分が嫌になってた時期でした。

でも、一方で親の意向に逆らえない自分もいた。そして、学歴に内心しがみついている自分にも気付いた。そういう自分を見つけるのに四年掛かったんです。

今なら、適当に就職しても良いかなって思うことがたくさんあります」

彼は、今も塾講師をやりながら生計を立てている。あくまで、アルバイト扱いらしく収入は

安定していない。

「家庭教師で、六年も面倒を見た男の子が今年専門学校に入学したんです。その子に自分で自分の道を選ばせることを教えるのに苦労しました。

何でかって言うと、昔の自分みたいなタイプだったから。その子の親は別に学歴に興味がなかったんですけど、全く子供に将来の指針を与えることができなかったから、僕がある程度の道を用意しなければならないと思った。

実際に、父親の人生から学ぶものはないと言っていたし、僕がインターネットや本で調べて、一緒に生きる道を探した。大げさな言い方に聞こえるかもしれませんが、高校の進路指導も杜撰で、子供の自己決定能力を過信している」

その教え子が”二〇〇三年九月に靴の専門学校に進学したい”と言いだし、自分で高校の先生に相談し、彼の家庭教師としての役割が終わった。

「最初は、なんかショックでした。自分がその

子の内的動機付けに成功したわけですが、急に兄貴分的家庭教師の役割が終わったわけですから。

ただ、自分一人で色々なことをやろうと思う高校生の意思を尊重してあげたかった。そう思うと、自分の役目は終わったと納得できました。

勉強だけ教えてたのならもっとすんなり割り切れたのでしょうけど、そうやって自分の役目が終わったTP納得するまでに時間が掛かったんです」

彼は勉強を教えていく内に、人生まで教えてなくなってしまったようだ。だが、そうやって人生を教えている彼自身が、指針さえ見えていないことにも気付いた。

「家庭教師が終わって、急に自分の人生を考え直しました。その当時は、卒業する気でいたけど、欠席することも多かったんです。でも、それからは自分自身の課題をクリアするために”大学卒業”という目標ということだけ考えた。

だって、クリアする目標があるだけ良いと考

えないとやっつけられないと思ったから」

卒業に向けて頑張り始めたタツヤくんだが、就職活動再開はしなかった。

「就職活動はしませんでした。とりあえず、卒業する事だけを考えていたから。そもそも、英米文学科の友達で、まともに就職したヤツは少なかったのを知ってましたからね。仲の良い友達が、印刷会社に就職して、三カ月で辞めて、仕事を転々としてたり、同じく留年したヤツは、退学して、適当に就職して、そこそこ楽しく暮らしてたのを聞いてると、自分の位置取りが難しいとは思わなかった。なんか、波に身を任せていった方がいいなと思ったんです」

それでも、突然自殺を考えることも未だにあるという。

「自傷はしなかったんですけど、何回か電器コードで首を吊ったこともあります。理由はわからないけど、離人感が強くなってくると、死にたくなる。精神科には、二年前から定期的に通ってるんですけど、”離人感が強くなるっていう

のは、うつ状態のときが多い”と言われました。
要するに、うつのような気分の落ち込みにならないように、身体の防衛本能が浮遊感覚を感じさせるのだということです。一年前くらいまで、頻繁に自殺未遂やらかしたこともあったんですけど、さっきも言ったように、今は離人感も自分の一部として取り込んでいるから、死にたくなることは少なくなりました」

自傷をしなくなっただものの、リスカする人のHPを見ることが多くなり、四年前との変化も感じるという。

「リスカに関しては、精神科医の斉藤環さんと、香山リカさんは”解離”をキーワードに解説していますよね。香山さんなんか『多重化するリアル』（廣済堂出版）で僕のルポを引き合いに解離性障害を論じてて、驚きました。

解離っていうのは、離人感が強くなった状態だから引き合いに出されてもおかしくはない。リスカする子たちがHPの日記で”記憶がない”っていうのも解離の一つだと思うんですよ。

そもそも、解離は、災害などで大きな心の傷を負うことから逃れるためのシェルターと考えられてきた。それが、斉藤環さんの『解離のポップスキル』（勁草書房）でも語られているように、正常解離と異常解離という考え方が出てきた。

正常解離ってのは、簡単に言うと、”車を運転しながら、携帯電話で誰かと離してる状態。

異常解離っていうのは、時間と空間の連続性の感覚がメチャクチャになる。その防衛機制の一つとして自傷行為がある。だから自傷っていうのは、一つの事項防衛システムだとも言えない。

でも、解離レベルを低くできれば、自傷行為も低くなるという論理も成り立つと思います。

なのに、現実には自傷する人たちが解離を自分で深刻化させているようにしか思えない。不毛な自分探しを毎日続けて、リスカだけじゃなくOD（オーバードーズ＝大量服薬）を繰り返して、結果的に死に至ったり…。

リスカって四年前は完全に”異常”だったイメージがあったけど、過剰報道のせいもあって、”正常”の範囲に入ってきたように思うんですよ。ひきこもりも同じだけど、そういう状況を偏見がなくなってきたと言える一方で、深刻な精神病理で悩んでいる人たちをおざなりにしてしまう現象が起きているように思います。

やっぱり、そう考えると精神科の敷居は高いままの方がよかったと思う」

自分の活動を考えさせられる彼の鋭い分析は僕の胸に突き刺さった。僕はリストカットの偏見をなくすために活動を続けてきたわけだが、過剰報道にいつの間にか加担し、思わぬ現実が目の前に現れてきたことを、今回の取材で目の辺りにしたからだ。

「ロボさんの活動って、最初は薬だったけど、その内、インターネットでリスカの情報を過剰摂取する人間たちにとっては、毒になってきた。

僕が塾で教えてる子供たち中にも、リスカしてる子がいます。その子たちの相談に乗ってる

と、元経験者だけど、説教じみたことを言いたくなるくらい小さな悩みで、葛藤もなくリスカに至る子がいる。”流行としてのリスカ”ってのは、明らかに僕がしてた当時にはいなかったと思う」

ファッションとしてのリスカが世間を賑わせたのは、大阪河内長野市で、リスカのHPを持つ女の子が彼氏と共謀して、親を殺すことを企て、彼氏側が本当に母親を殺し、父親と弟に重傷を負わせてしまった事件からだと思う。

この事件当時、取材が様々なメディアから僕の元に殺到して、僕が『リストカットシンドローム』で取材した子供たちは違いとコメントしたのだが、僕の発言力など皆無に等しく、事件を切っ掛けに短絡的な専門家の自傷行為分析をテレビが垂れ流したせいで、流行現象としてのリストカットが多数を占めるような事態が起きてしまった。

「まあ、インターネット悪玉論の一つとして、リスカの流行が語られることもあります、増

えたんじゃなくて、見えなかったものが見えてきただけでしょう。表現できなかつた、苦しみを表現できるようになったとも言える。

でも、出口が見つからない人が多いのは、断念が足りないから。諦念じゃなく断念。絶望が足りない。人間って色々なものを手放していく中で、成長していくのにリスカしてる連中は色んなものを手放せない。

リスカをやめられるかどうかは、親子の問題だけじゃなく、自分の問題として捉えた場合にそう考えるべきだと思うんです」

タツヤくんは、様々なことを断念してきた一方で、大学卒業という目の前の目標はクリアした。

その次の目標は見えなくても、時間の流れに身を任せて、今日も勉強と人生をどこかの街で教え続けている。

彼のような方法論が全てではないが、リストカットから抜け出す手段としては非常に有効な

手段だと僕は思う。これが、自傷行為者の負け組意識改革のヒントになることを切に願いながら筆を置くことにしよう。(フリーライター・ロボ @ 大月)