



生きる理由が見当たらない。  
親にも兄弟にも友達にも差別されて人生生きる意味がない  
学校や家では大丈夫生きる理由があると自分に言い聞かせて  
いるけど  
何か言われるとすぐ泣きそうになってしまう。  
自分がメンタル弱いだけなのは分かってるけど  
精神的にももう耐えられません。  
死にたい生きたくないって思う時も毎日ある。  
だけど親がせっかくくれた命だから簡単に死ぬことはできず  
にというのを繰り返すばかりです。命がどれだけ大切なのかもわ  
かってるし  
生きようという気持ちもある。  
だけどほんとに生きる理由かまで見つからない。  
ネツ友とは会う機会もないから相談を難なくできる  
そのネツ友と話すことだけが唯一の生き甲斐だった。  
何回もベランダに立ち向かった。  
だけどいざとなったら怖いって思ってしまうからどうすればいい  
のかわからない。  
毎日泣く日々が毎日笑うような日々になるにはどうすればいい  
んですか。  
私には人権もなにもないんですか。人はみんな生まれた時から  
人権があるなんて  
嘘なんですか。今の私には嘘と思うことしかできないんです。  
自分の話を長々と失礼いたしました🙇

「帯中はうす」を利用してありがとうございます。  
私もなんとなくですが気持ちわかります…  
メンタルって、強いのが良いとも限らないし  
私は相談者さんがだめなんて、これっぽっちも思いませんが  
メンタル弱い人も素敵なんだと思っています。  
強いとか弱いとか誰か決めるものでもないし  
ありのままの相談者さんでいいんだと思います。  
私でよければ、この「帯中はうす」でネツ友になりますよ。  
もっともっと相談者さんの話が聞きたいです。いつでも待って  
いますね。人って平等ではないと、今でも心の片隅で感じてしま  
っている私なので、同じようなことを考えたことがある相談者さん  
とは話したいと思いました。対面じゃなくても「ほっと相談」でも  
いいし、この「帯中はうす」でも大丈夫ですよ。私にとっては、相談  
者さんはまだ見ぬ相手ですが、それでもここに悩みを書いてくれ  
た相談者さんが私には大切な存在です。  
相談者さんともっと話がしたいです。



教頭 田中

ちょっとわかります。私も生きる理由なんてないような人だったので。私は  
歩けば不幸を振り撒くような人で、しょっちゅう「どうしてできないの、昔は  
できていたのに、おかしいよね？」と言われてきました。正直自分が悪いん  
です。でも、いろんな人に触れて、ずっっっっと考え続けて、普通に生きて  
いるだけで誰かが徳をしているんだと考えるようにしました。そりゃ生き方がも  
うマイナスの方までいってもう戻れないとか、そう言うのがない限り、と  
言うかあったとしても、それがやり直せるものなら、それだけで生きて行く資格も  
十分にあると思います。と言うかやることしっかりやってんならもう生きて  
る理由も資格も大有りだと思います。周りの人たちはきっとあなたが生きて  
いることで、楽しかったこと、嬉しかったこと、たくさんあったはずで  
す。あなたに生きていて欲しい人は確かにいると思います。がんばってください。



※ 次のページもあります

分かります。私もベランダに立ったり、前はハサミを自分(心臓の辺りや首)に尖った方を向けたりとかもしてました。紐を自分の首に巻いたりとかもしました。巻いてから力を入れたりとかは出来ませんでした。私の場合、友達とも家族とも仲は良いですが、友達だから、家族だからというような関係の気がして、私を好いてはくれてないように感じます。誰も私を理解して共感する人は、今もいません。勝手にイメージを押し付けられて、その通りじゃなかったら変とか可笑しいとか言われます。けれどこれを書いて分かる通り、今私は生きています。

親からかなり怒られたときとか、友達から笑われたときとか。そういうときは夜、悲しくて辛くて、苦しくて泣いています。私って生きてる意味あるのかなって、死んでも変わらないなら辛いなら、死んでいいんじゃないかって。世界中で生きてたくても生きられない人がいるのに、私が生きていていいのかなって。そう思うと、物凄く苦しくなります。でも正直、好きなことがあります。美味しいものもまだ食べたいし、綺麗な景色も見たいです。更に痛い目に遭うのも嫌です。だから実行には移せませんでした。勇気もでないとか、相当ダメ人間だなんて、自分で自分を笑いました。

そんなこんなで過ごしていても、やっぱり苦しさは消えてはくれません。それを消すのは楽しいとか嬉しいとか、そういう幸せな感情がたっさんないと駄目で、でもそんな状況になんかなってくれないうです。だから最近、こんな思考は厨二病みたいだなどは思いつつも、世界って残酷だよと思い始めています。でも、私より辛い人がいるのを知っています。

とある友達は、親が離婚しています。とある知り合いは、過去にいじめられていました。とあるニュースに出る人は、自殺をしました。

私はそれを経験していない為、理解することができません。そう考えた途端、私の今までの経験をしたわけじゃないんだから、理解されなくて当然かと思いました。そしたらなんだか、悩むのがバカバカしくなって、最近はそのことを何も考えていません。

別に苦しくなるのが無くなったわけじゃないですが、自分なりの言い訳を考えると、少し楽になります。とは言っても、そのうち、言い訳もだんだん使えなくなってしまいます。そうなったら、難しいかもしれませんが、周囲の人に相談して欲しいです。

悪化する可能性も勿論あります。が、もし私が相談されたら、共感して一緒に考えます。そういう人が、絶対にいます。保健室の先生とかは、友達がよく相談しているそうです。だから、一番信用できる人に相談して欲しいです。

私は信用している人はいません。が、いつか信用できるだろうって信じている人はいます。そういう人を増やして行って、完全に信用できる日がくると思っています。

生きる理由とか、なくていいんですよ。苦しくなったら言い訳して、でもやっぱり駄目だったら弱音を吐くんです。生きるために理由が必要なら、私はきつともう死んでいます。理由は、ある人、いる人だけあるんです。ない人、いない人は、別にないんです。

絶対に、仲間をしてくれる人がいるので、その人を探して欲しいです。私も頑張ります(笑)。

長文失礼しました。

