



私は昔の感情を思い出せません。これはこうで辛かったとか、嬉しかったとか、そういう文字的なものは覚えています。でも、そのときの感情が蘇ることはありません。その感覚をどうしても思い出せないんです。だからトラウマのようなものもないし、今までで一番嬉しかったこともないです。そしてこれは昔と言えるほどの過去じゃなくても適用されます。例えば、とても怒られたとして悲しくなったり苦しくなっても、一瞬後に感情がぱっと消えてしまうんです。と言っても条件はあります。表現しにくいんですが、心を覆う殻のような、両開きの扉のようなものを閉めると感情が消え失せます。今はもうそこまではないですが、一時期四六時中このように閉め続けていることがありました。その頃の感情はもちろん思い出せませんし、記憶も薄らいでいます。調べてみると、過去の記憶等が抜け落ちるような障害は、解離性健忘と言うそうです。でも小学生の頃の話ですし、感情は確実に思い出せませんがそれも解離性健忘なのか分かりません。しかも、過去に辛い体験があって、その記憶が抜け落ちるそうです。確かにそういう体験はありますが覚えていません。だから恐らく違うと思うんです。だから、どうしてこんな風になるんだろうと思っています。どうして感情が思い出せないし、すぐに消すことができるのか分からないんです。それで、他の人達はどうかだろうという考えに辿り着きました。皆さんはこのようなことがあるでしょうか。できるだけ多い人数に答えて欲しいです。私を書いたことに対する考えでも大丈夫です。よろしくお願いします。

相談ありがとうございます。

回答を長いこと待たせてごめんなさい。相談者さんはきっと、つらい思いをたくさんしてきたのでしょうね。乖離性健忘かどうかはお医者さんでないと診断できませんが、記憶が思い出せないのは不安になりますね。私の場合ですが似たようなことは過去にありましたよ。心が健康な時もあればそうでない時もあります。でも、それが人として当たり前のことなのかもしれないと受け止めた時から、ちょっぴり楽になりました。私の場合は、なるべく楽しいことを探して、それを楽しんでいます。忘れちゃう過去より、今からの未来のことを考えることにしています。参考になるかどうか分かりませんが、私でよければいつでも話を聞きますよ。



教頭 田中