

それはいきなりSNSで始まりました。

コミュニケーションをとることが苦手だった私は、高校入学後なかなかクラスメートと関わる事が出来ず、友人関係をうまく築くことが出来ず、高校で出会った新しい友達と楽しそうに過ごす友人たちを横目に、私はポツンと一人で過ごしていました。そんなある日、私のスマホに匿名で「学校に来るな」「やめろ」などといった誹謗中傷が届きました。あまりに突然のことだったため、初めは「どうして急に」「何で」といった驚きと戸惑いで、この事実をなかなか理解することができませんでした。しかし、そのような嫌がらせをされる覚えがなかったために、それほど深刻に考えず放っておきました。ところが、送られてくる内容は日を追うごとにエスカレートし、目に見えない攻撃にただただ怯え続ける日々が繰り返されました。そのうち、誰も信じられなくなり、ますます周りの人との距離を空けるようになりました。全ての人が敵のように感じられ、精神的に落ち着かず、常にイライラした状態に陥ってしまいました。ちよつとしたことで怒りのスイッチが入り、先生に対して反抗的な態度をとり、指導されることも増えていきました。その頃の私は自分自身で心のコントロールをできないほど不安定な状態になっていたのです。

「いじめられている。」周りの人間に対する不信感しかなかった私は、この残酷な事実を周りの誰にも相談することができませんでした。当然先生にも相談はできません。ですから「誰かを頼ることが出来ないのなら、自分で何とかしなくては」と考え、毎日解決法について考えを巡らせるようになりました。当然のことですが、簡単に今の状況を解決させる方法はないと思います。しかし、いじめによる苦しみは徐々に私を疲弊させていき、いつしか解決方法ではなく楽になる方法を考えるようになり始めました。そのような中たどり着いたのが「学校を辞めれば苦しみから解放されるはずだ。」というものでした。早速この自分の出した結論を担任の先生に伝えるため、話し合いの時間を持つことになりました。その時初めて、現在起きているいじめの事実と、私が苦しみ悩んでいることを自分の口で他人に伝えることが出来たのです。しかし、この時すでに状況は手に負えないほど悪化し、先生に相談しただけでどうにか解決できるような状態ではありませんでした。相談しても解決しないのなら私はどうしたらよいのか。恐怖と不安、焦りなどの様々な感情が心の中で渦巻き、本当にパンク寸前になっていました。どんどん追いつめられる気持ちも少しも楽にしたい一心で、刃物で自分を傷つけ始めました。切りつけた痛みは瞬間的に私の悩みを消してくれました。今の苦しみを忘れられるのは自分自身を傷つけた時だけ。そう思い私は自傷を続けました。ところがどんなに傷つけても苦しみが解消されることはありません。体を傷つけた瞬間は確かに辛さを忘れることが出来ても、体に残された自傷の傷を見ると罪悪感に苛まれ、さらに苦しくなるだけです。心の限界を迎え、自分の体を自分で傷つけ、今度はその行為そのものに苦しみを感じて再び自分を傷つける。この「魔」のループに絡められた私の心

に、ふと「死にたい」という気持ちが姿を現しました。何もかも投げ出したらどんなに楽なんだろう……。深い深い暗闇に引き込まれるような感覚が私を包んでいました。ところが、不思議なことにその気持ちと同時に「なぜ自分だけがこんなに苦しまないといけないのだろう。いじめをしている人は苦しんでいないのだろうか」と、相手のことが気になり始めたのです。今までは自分のことしか考えられなかったのに、なぜかいじめをしている人の気持ちを知りたくなったのです。嫌がらせをしている人自身も実は何かに怯え、何かに悩んでいるのではないか。そして、やってしまった後で後悔しているのではないか。そう思える根拠は何もありません。しかし、私には見えない相手の気持ちが気になってしまったのです。

自分の辛い気持ちと、いじめをしている相手の気持ち。この二つの気持ちを交互に考えていると、少しだけ、ほんの少しだけですすが心が冷静になり、今の状況から抜け出すための手がかりが見えそうな気がしてきました。考え続け、その姿を捉えようとはしますが「見えそう」なだけでつかめることが出来ません。そして、そのモヤモヤは依然として私の心の中でくすぶったままです。今もなおその答えは見つけられていません。それでも漠然とではあります。何か将来について前向きになれたような気がしません。

自分の中の気持ちの変化をきっかけとしたかのように、いじめの状況にも小さな変化が現れました。時間の経過とともにSNSへの書き込みのいじめも少しずつ無くなりました。私も友人への壁を少し取り払い、一緒に過ごすことができるようになりました。ただ、書き込みが少なくなり私が楽になれたかという点、決してそうだとは言えません。今も警戒心と不信感を抱いたままです。いじめが原因で友人関係が壊れてしまった人とは、依然関係の修復はできていませんし、クラスの中でも無意識にクラスメートとの距離をとり、関りから逃げてしまうことがまだまだ多くあります。心は常におびえた状態が続いています。しかし、同じ境遇を持った人と知り合い、お互いの気持ちを話すことで、自分の感情をうまく外に出すことが出来るようになりました。人を頼ることがこんなに心強く、こんなに自分を救ってくれるとは。

SNS上でのいじめや誹謗中傷は深刻な社会問題です。匿名性の高さから無責任なコメントを書き込む人が後を絶ちません。その結果、多くの人が苦しみ、追い詰められ、最悪の結果命を絶つ人もいます。一度傷つけられた心の傷は消えることなくずっと痛み続けます。今、私と同じ境遇で悩んでいる人がいたら、勇気を出して誰かに話してみてください。きっと気持ちが楽になると思います。そして、全ての人がいじめや誹謗中傷から目をそらさず、自分事として考えてほしいです。誰もが自分らしく、安心して生活が送れる世界。これからの未来が、そのような姿となることを心から望みます。