

雛
瀬
な
な

インサイドアウト

「内なる子ども」を癒す

～ Drop+Kiss... +より～

上 巻

INSIDE OUT

編著 敷島真也

監修 内田裕之 (Ph.D.・臨床心理士)

本書は、心理カウンセリングを通じて、
雛瀬ななが幼少期のこころの傷に向き合った20年の歩みを
本人に代わりまとめたものである。

監修者のことば

内田 裕之 (Uchida Hiroyuki) , Ph.D.

臨床心理士／岐南カウンセリングルーム室長。

1967年京都府生まれ。精神科病院、スクールカウンセラー、学生相談室を経て、大阪大学大学院准教授、東海学院大学教授を歴任後、岐阜市にて岐南カウンセリングルームを開設。専門は臨床心理学、心理アセスメント、イメージを媒介とした心理療法、無意識を想定した深層心理学アプローチ、発達障害児養育者への専門的援助。

まず、私がこの本の監修を務めた経緯を簡単に記しておきます。

私は臨床心理士で、以前は大学教員をしていましたが、現在は岐阜で個人開業をしている者です。

この本に出会ったきっかけは、みなさんのカウンセラーを務めておられて、残念ながらカウンセリングの途中、病気で亡くなったS先生の友人であったことを編著者が知られて、私のオフィスまで来られてS先生のお人柄やカウンセリングに対する態度をお話したことでした。

私自身、S先生のお仕事の一端を知り、大変興味深く「内なる子ども」を拝読させていた

きました。こうした経緯で監修を務めることになりました。

この本を読んで、印象的だったことはいくつもあります。1つ目は、私の友人、S先生のカウンセリング（心理療法）に向かう態度です。彼が敬愛していたドナルド・ウィニコット¹というイギリス人の心理療法の「抱えること」を実践しておられた様子です。多くのカウンセラーは指示したり、リードしたりする形でカウンセリングを進めがちですが、S先生はみなさんの様子をよく見て、そっと語りかけるようにことばを発しています。みなさんのペースを乱さず、そのときそのときのみなさんに合わせて、押しつけがましくなく、みなさん自身が自分で自分の心の世界を見つめていくことに専念されています。こうしたS先生の抱えることに支えられて、みなさんのなかでポツと印象に残ったことが日記のなかで展開されています。このような心理療法のプロセスを見ることができたのは、1つの収穫でした。この様子を知ることができるのは、編著者がS先生の勤務されていた病院へ情報公開を求められたことが大きく、それが倫理的にも配慮された形で記載されています。

2つ目に、これは、この本の大きな特徴であるみなさんの日記が掲載されていることです。上に野線が引かれているみなさんの日記を通して、みなさんという方の心の動きを垣間見ることができました。みなさんはこの日記をパソコンで書いておられたそうです。途中、リターン

キーを何度もタッチされて、スペース・空白があることに目がいくことでしよう。

これは、決してスペースの無駄遣いではありません。心理療法師は、クライアントの沈黙を大切に接していきます。心理療法では、すらすらと対話が進むことはむしろ少なく、沈黙が生じてきます。その沈黙のちに、クライアントがポツリと話されることには注目すべき反応が含まれています。

みなさんが1人でパソコンに向き合い、自分の心の動きを記されたなかに、みなさんが「沈黙」を通して、心のなかを見つめ、ことばを紡ぎ出されていく様子を読み取ることができます。日記のなかのスペースは、このような沈黙や間^まのような働きをしていることが注目されます。読者の方々には、スッと横流しで文字だけを読み進めるのではなく、みなさんのリズムを感じながら、ことばが紡ぎ出されていく様子を味わいながら、読んでいただきたいと思います。

数行にわたるスペースの後にことばが出てくるところを味わいながら、そこに生じたことばの重みを感じてみてください。それは、短いフレーズのこともあれば、1つの文章になつていく箇所も見られます。おそらく、みなさんは自分で心の世界に向き合われていくなかで、かつて経験されたことに意味を見いだしていける瞬間が描かれているのだと思います。それは、食べたことのない料理を初めて食べた時のなんとも形容しがたい我々の体験を参考にしてもらえば、みなさんの心の作業がより見えてくることでしよう。

自分の人生の出来事なのに「そんなふうに考えたことがなかった」ともいえる驚き、戸惑い、

ためらいの混じった表現やはっきりと意味がわかったことで感じた新鮮さや安心なども混じっています。

これは、心理療法を受けた時期として、心理療法の始まりのころ、だんだんと自分のことが見え始めたころ、はっきりと自分とインナーチャイルドの存在を感じて向き合うことができるようになったころ、という具合に読み進めていただくと、より一層ななさんの姿が見えてくることでしょう。ところによっては、長いスペースが数ページにわたるところもあります。これは、ななさんがどんな時期におられたのか、そして心のなかに起こった変化とは何か、を軸にして読んでいくと読者の方々にもななさんの心の変化が伝わってくると思います。

それは、ななさんがかつて経験しなかったことを心理療法や日々の生活を通して、なんとかことばにしようとした心の動き、かつて経験したことがなかったためにうまく表現できることばが見つからず、それでも自分の今の体験を書き残そうとことば探しをされた様子だと私は感じました。繊細なななさんの心の世界をことばに翻訳するには、あまりにも我々が使っていることばというものが足りないのかもしれない。ことばにならなかったことがいかにしてことばになっていくか、そのプロセスを丁寧に味わって読んでみてください。

誰しもそうですが、自分のインナーチャイルドに向き合うことにおいては、驚きや逡巡や熟考が生じてきて、少しずつ少しずつインナーチャイルドの成長が進んでいきます。

残念ながらS先生は最後までななさんと向き合っていくことができませんでした。もしS先生との心理療法が続いて、二人で一緒に見つめていくことができていれば、もう少しことばが見つかりやすかったかもしれません。それでも、インナーチャイルドは成長していき、それとともに、ななさんも成長していかれたことはよく伝わってきます。

S先生亡き後、ななさんが歩まれた過程はつらかったことと思いますが、それでもななさんの心のなかに内在化されたS先生との対話を続けられて、インナーチャイルドの成長を見ていかれたななさんが自分の心をより豊かにされた軌跡を読むことができます。その様子は、外界も内界も、過去も現在も未来も受け入れにくくなっているななさんに対して、まるで、S先生は「三分粥」から始めてななさんの様子から消化吸収を考えていかれ、その「お粥」の味をななさんが日記として記録され、だんだんと「五分粥」を出すようになるS先生、それを食べたななさんの日記、という具合に進んでいき、S先生は「八分粥」くらいまでのななさんのご回復を見て、二人の心理療法が幕を閉じたように私は感じました。その後、「お粥」ではなく「ご飯」が食べられるようになるななさんを見たかったのは、S先生だったのかもしれませんが。

どうぞ読者の皆さんにもななさんが内的に体験されたことを追体験する意味で、スペースを読み飛ばさずゆっくり間を味わうように読んでいただけるとより理解が深まることと思います。どうぞ、インナーチャイルドに向き合うことになった方々、そうした苦悩を持つ方に接して

いられるご家族やご友人や自分の愛する方々に読んでいただきたい貴重な本です。

残念ながら、インナーチャイルドはすくすくとは育ちにくい子どもです。しかし、自分のインナーチャイルドに向き合っていられる方は、少しずつ着実にインナーチャイルドが育っていくことを実感できるでしょう。このように、インナーチャイルドとお付き合いをしていられる方々にこの本を推薦します。

ひみつ

世界は片手でおおきなひみつをわたしたちに隠しながら
もう片方の手で真理を示すようにみえる

わたしたちは
互いを愛しあうことで
その真理を見ることができる

ひみつをたとえしなくても

愛することが答えだと
そして感謝し祈ることで応えようと

ふとそんなきもちになった

上卷

監修者のことば

はじめに

第一部 感情は魂の言葉

第一章	切り離された感情と魂の片割れ	33
第二章	愛 ^{あい} 弥 ^{いみ} ちゃんとの出会いと旅の始まり	57
第三章	ファウスト、あるいは神の似姿への自惚れ	87
第四章	ミカエル、あるいは誰が神のようになれようか	135
第五章	タナトスと自分だけの神様	149
第六章	すべてはどうなっているのだろう	173

第二部 向き合うことは愛すること

- 第七章 アンドレ・ジイドが示唆するもの 219
- 第八章 パンドラの箱とフラッシュバック 241
- 第九章 ガラスに閉じ込められたおさないおんなのこ 277
- 第十章 死者の月と祈り 325
- 第十一章 おいてけぼりのところ 335
- 第十二章 両親への手紙 363
- 注釈

下巻

第三部 視点が認識をつくり、認識が経験を つくる

- 第十三章 フェルトセンスと無意識の記憶 17
- 第十四章 インサイドアウト 45
- 第十五章 名もなき信仰 235
- 第十六章 直指人心、あるいはひみつ 267
- 第十七章 ゲッセマネの園での祈り 287

エピソード 内なる子どもを見つける 383

あとがきにかえて 405

注釈

はじめに

本書のテーマ

内なる子どもとは、誰のなかにもいる神聖な幼子である。² 近年、傷ついた内なる子どもはインナーチャイルドとも呼ばれる。ユングによれば、内なる子どもは、永遠のいまここに生きていて、私たちの生きる感覚そのものである。³ あなたがそれを見失ったとき、この本を手にとってみてほしい。

内なる子どもは、合理的に見れば救いなど見いだせないときでも私たちが希望を持つ源泉である。人生は理不尽に満ちていて、老いと病は避けられないし、大切な人や自らの死も避けられない。それでも内なる子どもは、叶わないと知っていても無邪気に期待している。裏切られると分かっている人も人を信じている。いつかこの世を去るとしても、自分が世界の一部である

と感じている。それは世界と一体となって喜び、悲しむ無垢な存在である。同時に、繊細で傷つきやすく、脆弱でか弱い存在である。従って、それは私たち一人ひとりが大切に守らなければならない神聖な幼子である。

本書について

本書は、ある女性が16歳から20年にわたり書き記した日記をもとに、内なる子どもを追い求めた歩みを辿る真実の物語である。わたしは10代の終わりに彼女と出会い、彼女が亡くなるまでとともに過ごした。雛瀬ななという名のその女性は、病と喪失によって自らの一部を失い、愛や自分を越えたものを人生をかけて探求した。本書はその軌跡を本人に代わりまとめたものである。

雛瀬は16歳の時からDrop+Kiss...⁴と名付けた日記を綴っていた。そこに書かれた量は1000万文字にのぼり、およそ書籍100冊に相当する膨大なものである。内なる子どもを見いだすまでのその日記には、日常の出来事やそのときに感じたことを通じてその歩みが生き生きと記録されている。それはさまざまな言葉で表現できるだろう。心理療法を通じて幼少期

のトラウマや解離性同一性障害、複雑性PTSD⁵といった病に向き合ったことは精神的な歩みといえるだろう。大切な人を喪失し、一方で新たな出会いを得たことは人生の歩みといえるだろう。あるいは、心の深奥にある崇高さを求めて、分離から統合へ、さみしさから感謝へ、渴望から祈りへ向かった点では霊的な歩みであったといえる。

対象読者について

本書は3つの読者に向けて書かれた。

1つ目の読者はインナーチャイルド⁶を抱える当事者、その家族やパートナーである。雛瀬は幼少期に内なる子どもを失った。Drop+Kiss...⁴は、インナーチャイルドに向き合いながらそれを見いだすまでの記録である。先が見えないなかで日々向き合った記録だからこそ、いま、答えない日々を歩むための気付きのきっかけにしたい。

もう1つの読者は、臨床現場の専門家や児童心理の研究者である。インナーチャイルドや解離性同一性障害、複雑性PTSDに関しては社会的関心が高く、多くの研究がなされているが、当事者により20年にわたって綴られた記録、しかも1000万文字にのぼる詳細な記録は稀有

である。本書は、本人の20年にわたる日記に加えて、開示請求により得た病院のカルテも参照している。カルテについても700ページを超えており、ほぼすべての診察とカウンセリングの記録が残っていた。医師や臨床心理士の所見も数多く得られたため、客観的な情報として適宜抜粋している⁷。

3つ目の読者は霊的な探求者である。心理的なトラウマ体験が精神的な成長のきっかけとなることは心的外傷後成長 (Post Traumatic Growth : PTG) として知られているが、雛瀬についてもそうであった。

わたしは18歳の時に雛瀬と出会い、彼女が亡くなるまでをともに過ごした。そのなかで彼女について特異だったと感じる点は、彼女には光と闇、愛と不安、生と死が混じり合うというより、それぞれがそのものとして存在していたことだ。まるでキャンパスの片側を白、もう片側を黒で塗りつぶしたようなコントラストの強さだった。意識や記憶、自我の同一性が失われる解離性同一性障害ゆえだったのかもしれない。解離ゆえに、過酷な幼少期を過ごしたにもかかわらず、心の白い部分が塗りつぶされることはなく、彼女は人を信じることや愛することを忘れることはなかった。しかし、もう片側は漆黒に塗りつぶされ、まるで魂が分断されているかのようなだった。彼女は闇のなかで光を求め、不安のなかで愛を求めた。

その歩みのなかで、結果的には彼女はカトリックの洗礼を受けた。しかし、誤解してほしく

ないのだが、それは心理的な逃避ではなかったし、なんらかの教義を信じることですらなかった。むしろ、一度は失われた内なる子どもを自身の力で見いだす歩みであり、心の深奥にある自分を超えた存在に対する憧憬を、行動を通じて内側から外側に向けて形にするインサイドアウトな取り組みであった。もしこの歩みが外側から内側に向かうものであったなら、例えばなにかを受動的に受け入れるようになったということであったなら、わたしがこれを書くことはなかっただろう。わたしがこれを書くのは、彼女が自身の大切なもののために内なる感情に耳を傾け、困難であると分かっている道を進み、内側から外側に向かって形にしていこうというインサイドアウトな生き方を選んだからであり、そのプロセスが本質的に大切だと考えるためである。

本書の構成

本書はDrop+Kiss…+の抜粋から構成されており、雛瀬が解離性同一性障害、複雑性PTSD、喪失を通じてインナーチャイルドに向き合った20年の記録を辿れるようにしてある。「感情は魂の言葉」

「向き合うことは愛すること」

「視点が認識をつくり、認識が経験をつくる」

というテーマによる三部構成となっている。基本的には時系列で抜き出しているが、断片的な寄せ集めではなく、全体を通じてインナーチャイルドに向き合った雛瀬の歩みが有機的な1つの物語となるように構成されている。

第一部「感情は魂の言葉」では、自身が傷ついていることすら自覚できていなかった雛瀬が、自分の感情に耳を傾けることによって歩みを始めるまでの5年弱を描いている。このなかで雛瀬は大きな喪失を経験しており、この別れは彼女に強い影響を与えた。

第二部「向き合うことは愛すること」では、彼女が心の奥にしまい、見ないように覆い隠していた自身の過去に向き合った5年ほどを描いている。

第三部「視点が認識をつくり、認識が経験をつくる」では、愛する人を喪失し、自身のトラウマが容易に解決しないなかで、それをなくすのではなく、ある種の自己変容を通じて認識が変わり、経験そのものが変容した霊的な歩みに焦点を当てている。

彼女の歩みを書籍にまとめることは困難な取り組みだった。100冊の内容を1冊にまとめるという紙面上の限界もあるが、ほかに2つの理由がある。

1つは、抜粋したそれぞれの出来事は独立したものではなく、出来事と出来事をつなぐ日常のなかに彼女の歩みがあるためだ。ある日の日記を抜粋する形でそれを伝えるのは困難だと感じた。そこで、適宜、日記と日記のあいだには、わたしの記憶、カルテ、前後の日記を踏まえた簡単な補足を加えた。

もう1つの理由は、そもそも日記とは、仮に本人が当日に書いたものであったとしても、あくまで事後に客観的な立場で記録するものであり、そのときどきで感じる内面からの描写ではないことだ。そこで、日記の前後に書かれていた詩を日記と区別する形で掲載した。詩には、そのときどきで感じたことが内面的な視点で書かれているためだ。この書籍は、実際の記録であるものの、むしろ詩集として読んでいただいても構わない。

Drop+Kiss...+に載せられた一つひとつの日記は、ある日に当日の日記として書かれたものである。後日、彼女が加筆、削除することはなかった。この書籍をまとめるにあたっても彼女のルールを尊重し、わずかな誤字と脱字を直すに留め、可能な限り変更を加えない方針とした。句読点の連続や改行による余白は、いずれも彼女が意図したものである。また、編集にあたり、文脈に沿わない部分を省くことや入れ替えることはあっても、新しく付け加えたり創作した部分はないことをお伝えしたい。

本論に入るにあたり、世界を御伽話のようにとらえることから始めてみたい。世界には愛より不安が多く、光より闇が目立つことについて、彼女は寝る前にそっと子どもに言い聞かせるようにこう書いている。

真昼の星

不安ってね……みんながもっているものなんだよ。

神さまから、人へ、その持ち物として与えられたものなんだよ。

だから……不安がない人などいない。

闇ってね……みんながもっているものなんだよ。

愛ってね……みんながもっているものなんだよ。

それを与えられるだけではなく、与える側にならなさいと、

神さまはいつているんだよ。

そうすれば、世界は愛に満ちるからね。

2016年2月

死ってね……だれにでもおとずれるものなんだよ。
遅かれ早かれ人は死ぬ。そのように神さまが作られたからなんだよ。

ねえ……。

じゃあ……

聖なるものってなあに？

それはね

うまれたときからみんながもっているものなんだよ。
それをより輝かせて、神さまにみせられるようにしないとね。

さあ、今日はもうおそいからねようか。

はあい……。

第一部

感情は魂の言葉

第一章 切り離された感情と魂の片割れ

魂の言葉

日記の始まり

最も奥深い感情のなかに、最も高い真実が隠されている。それはこころの奥底から私たちに絶えず語りかけている。¹⁰ 雛瀬が16歳で日記をつけ始めたのは、最も深い感情からの呼びかけであった。そして、それに従うことは多くの人々にとって安易な道ではない。むしろ、困難なものである。彼女にとってもそうであった。何かを決意したかのように16歳で日記をつけ始めた時のことについて彼女はこうのように語っている。

2016年2月27日（土）

真昼の星

ななは高校生になって、しばらくして、ある日、決めた。

「自分にすなおでいよう。」

そしてこの日記をかきはじめた。すると、瞬く間にふあんと恐怖とこどくにおそわれるようになった。ひとを好きになるのが思春期だと教えられたけれど、すきとかきらいの前に自分がそこにいていいのかわからなかった。

いつの間にかリストカットするようになった。痛いとか、どうしてとか、ぜんぶわすれた。

ななはきつと、リセットされたんだ……

一度死んだたましいが

ふたたびこの体の中で生きようと

呼吸をはじめた。

なながなんやかんやといっしょうけんめい日記をかくのには、明確な理由がある。それは、ただただ自分に素直でいようと努力するため。日記を書かなければ、日々は確実に年月を蝕んでゆく。ななは、ただときがながればそれでいいせかいに、いきてたの……それをやめたかったの……きつと……。だから、書くってこと自体が、すでにすなおさなの。

そして、その内容には偽りやきたないものがあつてはならない。それはなながきめたルールだから。いくつかルールはあつて……それをすべてクリアしなければならぬけれど……書けることってたくさんあるから、そこで絞らないといけない。ぜんぜん絞れてないのがななの日記なんだけどね。でもこれでも絞ってるんだよ。みえないところだね。

日ごろの生活で、ななは、どれだけ自分に素直でいられているのかな。

なががどれだけすなおでいられているかが、神さまにえらばれる基準のような気がするの。神さまなんておおげさなものじゃなくても、自分を律してくれる真心の親みたい……そんな感じ。親だからね……誰にでもいて、宗教なんて関係なく、きつと、内なる神は存在するんだろうし、どんな手段で接触するかは選べると思う。

いつのころからか……根強い感覚。

はじめての診察

「リストカットがやめられない」。親に連れられて、不安げな面持ちで彼女がO病院の精神科を初めて訪れたのは2004年の高校2年生のころだった。睡眠障害や不安など軽度の症状を扱う近所のメンタルクリニックから紹介を受けて地域の中核病院であるO病院へ向かった彼女は、医師の指示で心理カウンセリングを受けることとなり、そこで、その後、14年間にわたってお世話になるカウンセラーのS先生と出会った。S先生は、白衣に身を包んだ40代前半の男性で、線の細い上品な印象の臨床心理士だった。大学卒業後、隣町にあるY市の児童相談セン

ターでキャリアを積んだのち、数年前からO病院の専任となっていた。S先生の専門が児童心理であったことは、彼女にとって幸運なことだった。

純粹な関心向けられる以上に励みになることがあるだろうか。ささいなことに關しては支配的／過干渉なのに、頼りたいときには放置／無関心な家庭環境だった。窮屈なのに頼れないという思いで育った彼女は、カウンセリングに弾む気持ちを抑えきれなかったはずだ。自分をわかってくれるのではないかという期待とまた裏切られるのではないかという恐れを感じながら、彼女は、自身についてノートに綴り、初めてのカウンセリングに持っていく。そのときのことをS先生はカルテにこのように記録している。

中学時代に自分があったいじめについてノートに記して持参。

感情を顕にせず、悲惨な状況を淡々と朗読される。PT（編集部注…患者）が属している友人グループの中では、自分のことを「ナナ」、両親を「パパ、ママ」と呼び、日常生活と異なる呼称を用いている。よい意味で新しい自分を創ろうとしていると受け止められるが、他方で現実を否認しているとも読み取れる状況である。PTがいじめを気のせいだろうと否認し続けながらリストカットをすることは、生きている生身の人間であることを

確認する意味なのかもしれないと解釈した。「物」のように心の無い存在として扱われることに対する本人なりの抵抗なのであろう。また、淡々と語ることにしても気持ちを押し殺すことが慢性化し、本当の気持ちをみつけることができなくなってしまっていることを伝えた。

小学校では無視され、いじめられた。中学校では陰口を叩かれ、担任はそれを黙認した。抱えきれないほどの情けなさとしみじみを押し殺してきた彼女が、ただ時が流れればいい世界に生きていたのをやめて、自分に素直になる”ことを決意した高校生の時、S先生に出会った。そこで、彼女は幼少期のPTSDとそれに伴う解離性同一性障害と医師から診断され、心理カウンセリングが始まった。それは、解離により自分自身を失い、空虚感、虚無感、憂鬱に生きていた彼女が、闇のなかで光を求める歩みの始まりだった。

沈黙という会話

わかってもらえないのではないかと。あるいは、また裏切られることになるのではないかと。そんな相反する思いで淡々と自身の悲惨な状況を朗読した少女は、10年後、S先生とのラ・ポ

ール（信頼関係）を築いた過程をしみじみと振り返っている。

2014年6月1日（日）

沈黙

ななっ……いつも黙ってて、うつむいてて、暗い子だったって思われてるし、実際もそうだったし、親からもそうみられてたけど……ななの中では、いろんなことにいちいち感動しては泣いたり、情のはげしいこどもだったと思ってる。外から見たらぜんぜんわっかんないんだろっけどね。

S先生のカウンセリングで、いまみたいになんでもお話してたわけじゃないの……。当たり前だけど、最初な話を話したらいいのかわかんなくて……。これでもかかってっくら沈黙ばかりだったの……。

でも、そういうとき先生は『最近どうですか？』とか『不安はありますか？』とか言うんじゃないくて、ただその沈黙に付き合ってくれたんだよね……。あれは単にカウンセリングに慣れない不安とか戸惑いとかじゃなくて……ななは沈黙という会話をしてたんだと思

う……。うわあ、うまくいえてないね……。なんだそれだよ……。
なんかね、沈黙しながら強烈にコミュニケーションをとってたんだと思うの……。

きつと信じられる人なのかどうかわかったんだと思う……。ほんとうに自分のところを
あずけてもいいのかどうか考えてた……。まさか、そんな都合のいい人が目の前に現れるな
んて経験をしてなかったから……。ここをあずけてもいいかどうかを考えるなんてこと
が、まるではじめでだったのかもしれない……。まあ、親にはしたんだろうけど、あきら
めたんだろうね……。だからきつとこの人のすることはお仕事なんだからって言い聞かせ
てる部分があった……。なんで泣いてるんだろう……。なんだかなみだがでてる……。

沈黙しながら、ななはこころのどこかで「沈黙してられる時間」を感じて、ほっとして
たのかもね。親とそんな風にコミュニケーションとったことなかった。こども扱いしても
らったこともなかった。

おばあちゃんにはお前ら（姉妹）みんなだめだって言われ続けて、ママの愚痴ばかり聞か
せられておとうさんにはばしばし殴られて（あんまり憶えてないけど）、ママため
息ばっかだったよね。ななはいつもため息にせかされるように動いてたよ。ママいつもつ

らいつらいってばっかだったよね。ななは生きていくってこんなにもつらいんだなって
毎日感じてたよ。ともだちなんて全然できなかった。学校ではいじめられてたし……。
ずっと黙ってたよ。

だからS先生の前でも黙ってたんだよ。……。そうしたら、どうやらこの人は沈黙に付き
合ってくれるらしいということがわかってきたみたい。……。それで、ここをあずけても
いいのか（『素直な気持ちを話してもいいのか』を考えはじめた……

魂の片割れ

人生の困難さと不幸

人生とは困難である。理不尽な出来事が起こり、老いは平等にやってくる。病気になるし、
自分自身の死は避けられない。大切な人を喪失する。しかし、出来事そのものがわたしたちの
幸不幸を決定づけるわけではない。むしろ、人生とはそれに向き合うプロセスそのものだから

である。問題は、なんらかの原因でそのプロセスが阻害されることであり、困難な出来事に物理的にも心理的にも囚われ、方向や意味を見いだせなくなることにように思われる。そして、その最も象徴的なケースの1つが解離性同一性障害と呼ばれる病である。

解離性同一性障害

解離とは、医学的に「記憶、知覚、自己同一性、意識などの統合における破綻及び不連続」とされる。¹³ 端的にいえば、意識や記憶などに関する感覚をまとめる能力を一時的に失うことである。

解離そのものは健康な人でも体験することがある。「単純作業をしているときに、考えごとをしていたらいつの間にか作業が終わっていた」といった日常的な経験も解離であるし、アスリートが競技の最中に極度に集中してゾーンに入る体験も解離の一種である。また、重大な事故や災害など生命に危害が及ぶような事態では心理的防衛反応として解離が引き起こされる。悲劇を目の前にしたとき、悲しさや驚きといった感情は麻痺して不思議なほど冷静に対処することがある。あとに当時の記憶がぼんやりしたり、現実感を持って受けとめられなかったりするが、その場で一時的に情動反応を切り離すことは、急性ストレス反応として適切な反応であり、解離そのものは正常な心の働きの一つと言える。

ところが、解離が一時的ではなく、日常的に繰り返される場合、とくに幼少期の心理的なストレスによって引き起こされる場合、解離性同一性障害や離人症と呼ばれる自我の統合に関わる病に発展することがある。

彼女は、幼少期から日常的に解離を利用し、コントロールをしていたことを以下のように物語っている。

2020年2月11日（火）

解離

お昼前からねむいようなだるいような不快な感覚があり、ねたら楽になるかと思って横になって目を閉じると、ふと気づいた。これ、解離だな、と……。

ふわふわとこちよくなり、体の感覚がとなくなつて……そのあと起きあがって軽く家事をしても変わらず……

結局その後ねむることもなく。

そして、いろんなちいさなころの思い出がよみがえる。

その中に、ママのベッドで夕方になてしまったあの日を思い出す。

おもえばななは、それをそれとしる前から、この解離をコントロールし利用してきたことを、まざまざと感じた。

いまでも、自由自在とはいえないけれど、たまに利用することがある。でも、それに気づいたのが今日、いまがはじめてだというだけ。

勝手に起こる場合もあるし、コントロールできないまま起こることもあるし、たまにコントロールして起こすこともある。でも起こせないときもある、そんな感じです。

昨日の夜も寝付けなさそうだったから利用した。こんなふうに、日常的に解離を起こして、ななは日々を快適にしようとしてきた。かわりに悪夢をみることもある。……かわりなのかどうかまではわかんないけど、なんとなくね……罰のようにかんじるの。

病気が目に見えて発病した高校生のころは、父親が家で怒鳴っていると、現実のななはなみだを流しているのに、意識はおくなくて、ベッドでうずくまっているななを壁際からぼんやりみていた。そしてだんだん意識が戻りかけると、泣いていたこともわすれてしまっていた。

あるときは、家にいるのがつらくなって、でも行く場所もなくて……部屋でぼーっとして、意識を手放すあらゆる思考パターンをあたまためにめぐらせて……そしてとうとう鍵をみつけると、ふあふあきもちよくなつて……このまま、もどりたくないって……おもってたんだ。たいていは20分〜2時間くらいかなあ。昔ベッドにくるまって解離がおきて泣いていたら、あまりに部屋にこもって長いので母親がいいかげんにしなさいと突然入ってきたことがあった。母親はやくお風呂に入ってと怒っていて、ななは返事をしたけど、生返事に聞こえたのかもっと怒って……ななちゃんはそうやって部屋にこもってどうしたいの？ おかあさんにどうしてほしいの？！と……。

その後の記憶はないし、さっさとお風呂にはいったことに違いはないけど。

一度だけS先生に、それ解離ですよ、と指摘されたとき、ちゃんとわかってなかったんだ

な一って、ますます思う。あのときは、すぐわかった気がしてたのにね……こうもごく普通に、自分から利用することもあったなあ、てゆかいまもしてるな……って思うと、人間ってすごいな、ってごく普通に思うね、うん。

やさしい声色の看護師さんとか、カタコトの日本語をしゃべる人とか……あと、テレビによく出てくるような、音声を変えています、みたいなへんなしゃべり方とか……自然に起こる場合はそういうきっかけが一番おおい。ななにわかつてるのはそれだけ。

イマジナリー・コンパニオン

小さなころ、こころのなかに空想の友達を持っていた人もいるだろう。イマジナリー・コンパニオンとは、本人の空想のなかにいる人物で、そのなかで本人と会話したり視界に擬似的に映し出して遊戯などを行う存在である。幼少期には比較的多く見られる心理状態であるが、解離の一つである。一般的に、成長するにつれてイマジナリー・コンパニオンは消失するが、稀に成人しても残る人がいる。理由のない空虚感、虚無感、憂鬱に悩まされてきた彼女のころには、いつも誰かを待っている様子の5歳の女の子が佇んでいた。あるとき、彼女はカウンセ

リングでS先生に語った。

2008年2月2日(土)

「いまさら、説明するようなことじゃないけど……誰かに言ってみようかなって、最近思ったんです……」

でも、誰に話したらいいのかわかんなくて、カウンセリングのときにしよっかなっておもったけど……なんていったらいいのかわかんなくて、……あの……あの……5才の……おんなのこ、が、います……(『どこに?』って言われるかとおもったけど、先生はいつもみたいに黙ったままだった……)

ななは……この子のことは……3つしつてることがあります。

「いま5才くらい」

「2、3才のときに両親に捨てられた」

「いつも とても淋しい」

……この3つです。

わたしは……その子のことはしりません。この3つしか……。名前だつてしりません。……でも、最後のひとつ……「とても淋しい」ってことだけが……考えたりするのじやなくって、感覚で、「淋しいんだ」ってわかるの……。頭で、「両親に捨てられたんだ、かわいそうに」じやなくって、気持ちがわかる。わかるっていうか、感じるんです……。いるっていうか、この子は……普通に、感じるんです。いつもいます。ななが小さいときから……この子はよくいる。……よく出会う……なんていったらいいのか……。でも、この子はわたしじゃないんです。だって、ななの親は、戸籍上も普通に、親ですから。この子はななじやないんです。でもずっといるから。いっしょに……。だから、この子のきもちを考えると、どれだけ淋しいだろうって、なみだがどんどんできて、とてもねむれたものじやないんです……」

『雛瀬さんは……そういう子がいるってことは、どう思われてきましたか？ 自分はおかしいんじゃないかと思われたことはありますか？』

「ないですよ、ぜんぜん。だって、おかしいものにも、ずっといるんだから！ ちっとも、わたし、おかしくなんかありません。」

『……イマジナリー・コンパニオン……って言葉を知ってますか？ インターネットで調べればすぐでできますが……』

「な……なんですか？ イマジ……なんですか？」

『聞いたことないかな……。』

先生は紙を探すと、名刺を出して、その裏に、カルテにいつも書くときに使っている万年筆で、イマジナリーⅡ想像上の、コンパニオンⅡ友達・仲間、と書きました。

『イマジナリー・コンパニオンっていうのは、小さい子供はみんな連れてますね。大抵の子はそうだと言います。悪い意味の、＼のび太くんにとってのドラえもん＼みたいに、便利な存在であつたりします。自分にとってしまいこむのが辛いことを、他人が体験したこ

どのように記憶したり……自分の嫌な感情をそっちだけが持っていると思ったり……自分の足りないものを埋めてくれる存在だったり……大きくなってもそれが残ったりする人が、いるんですね……。』

彼女のところにひっそりと佇むその女の子は、いつもさみしそうだった。いつも一人で、誰かがくるのを待っていた。幼少のころから彼女のところにいたその女の子は、誰かに気にかけてもらうことを、声をかけられることを、しゃがんで手をとってもらうことを待っていた。S先生は、穏やかに、しかしはっきりと話し始めた。

2013年3月29日（金）

きおくのもちぬし

『もしかしたら……その子が、雛瀬さんのトラウマの記憶をもっているのかもしれないね……』

自分の耳を疑うようなことでした。「え？」と何度も訊きました。

「ちょっとお、まっってくださいよせんせい。わたし正気で言ってますからね。」

『もちろんわかってますよ！ そんな、あなたが正気じゃないなんて思ったりしません。』

「でも。さっきからわたし、おかしくないですか？ 頭おかしいんじゃないかって思いません？ もうほんと、おかしすぎですよな。へんになったのかな……。別にその子は人格とかじゃないし……。ただ、普通に……いる、っていうか……。」

『私には、あなたが高校生のとき、はじめてきたとき……もうずいぶん初期のころのこと、印象にのこっているセリフがあります。』わたしはほんとうにあまったれで、リストカットなんかして、もうほんとに最低なんです、わるいのは全部わたしなんです」っていうあれ。私は、きみのどこがあまったれ？！ と心底驚きましたね。いつ何時、既遂（未遂）じゃなく、という意味）してしまうかと思っていたくらいですよ。雛瀬さんの中で、すっかり幼少期はふたをされてしまっていて……まったく覆ってしまっている……こうも見事に。よほど深い、つらい記憶なのだろうと私は推測しています。同じ虐待を受けたにしても、虐待反対、よくない！ 最低！ はいおわり！ って人もいますですよ。あなた

は違う……なにか……。あなたがそんなに親にあまやかされて育ったような子かなと。なぜこうも見事にふたをするのかと思いました。』

「……その子はすごく小さい子ですよ。」

『あまりにもつらい記憶は、1人の人間には手に負えないんですよ。だから分担してつらい記憶を分け合う。あなたのつらい記憶はその子がついて、あなたはなにもかもわすれてしまう……というか、もっていることができないのかもしれないです。』

ひとり

さみしい……
くらい……

あれはなあに？

あそこにあるのは

だれかのさみしさ？

わたしといっしょになろうよ

もうきずつかなくていいんだよ

みんなかまってくれないなら

ひとりになろう

みんなかまってくれないから

ひとりになろう

2004年ごろ

わたしといっしょで
ひとりになろう

さしのべてるの？
やめればいいよ
ゆきばのないては
わたしがすくいあげるから
ひとりになろう

わたしがいるから
ひとりになろう

ああそっか

あれは

わたしのさみしさだったの――

第二章 愛^{あい}弥^みちゃんとの出会いと旅の始まり

愛弥ちゃんとの出会い

中学3年生の年、秋が深まり朝晩が本格的に冷え込むようになった11月中旬、雛瀬の家に1台のパソコンがやってきた。家にも学校にも居場所のない彼女にとって、それは自由そのものだった。日記や絵を紹介する個人サイトを立ち上げた彼女は、高校1年生の時、そのサイトを通じて人生で最も大切な人のうちの1人となる愛^{あい}弥^みちゃんに出会う。ソウルメイトというものがいるとしたら、愛弥ちゃんは間違いなくそれだった。

2006年11月15日（水）

傷痕と傷跡