

## はじめに

物心ついたときから、いつも「死」を考えている子どもでした。

嘘をつくのが、本当にうまい子どもでした。

見えないところで悪いことをする子どもでした。

「いつか化けの皮が剥がれる」のを恐怖に感じていた子どもでした。

安心して布団で眠ったことなど、一晩もない子どもでした。

仮病で、しょっちゅう学校を休む子どもでした。

友達と遊んでいても、いつも馴染めない子どもでした。

居心地のいい場所など、どこにもなかった子どもでした。

毎日がしんどくて、生きることには疲れていた子どもでした。

兄たちの障害を恥ずかしく思い、隠そうとしていた子どもでした。

「早く父親が死にますように」と、いつも願っていた子どもでした。

母親がいつか死ぬことを想定し、そのときには後追い自殺を決めている子どもでした。

自分の好きも嫌いも、感情も、楽しいのか、悲しいのかさえもわからない子どもでした。

私の中にあるのはただ母親の存在のみで、母親を笑顔にすることだけが私のすべてでした。

時折、感情の大爆発が起きました。いったん拗ねると、手がつけられないほど感情が湧き上がり、誰の制御も効かなくなりました。自分が壊れていく感覚がありました。それは最近まで続きました。

私は、私が大嫌いでした。この世の中の誰よりも私のことが嫌いでした。そして大人になっても悪人のままで、悪いことを重ねることで生きている実感が得られていくようでした。それと比例するように、自分嫌ひもますますひどくなり、生きれば生きるほどに、生き地獄のようになっていきました。何度も死のうと思いました。だけど死ねない自分のことも呪う毎日を過ごしてきました。

そんな私が、パニック障害を発症したことをきっかけに変わりはじめます。少しずつ自分を許しはじめ、少しずつラクに生きられるようになり、少しずつ自分のことを気に入るようになっていったのです。そのころ、私は50歳になろうとしていました。

この本を通して皆さまにお伝えしたいこと。

私には、皆さまにお伝えしたいことはないと思うのです。この本は、私が今までどのように生きのびてきたか、そして、パニック障害を経験したことで、どのようにラクになり、私をどのように許し、そして、どのように私自身を受け入れてきたかを、ただただ、お話ししているだけなのです。

今の私が少し冷静に見てみると、とても重度な愛着障害ゆえ、酒と女に逃げ、自分の生きづらさを誤魔化しつつけた父親がいました。自分の価値観だけにすがりつき、「由美だけは私を安心させてね」と常に私に呪いをかけ、私との共依存関係に突き進んできた母親がいました。自分たちの障害のつらさを親にさえ言えず、全部、自分の

心の中で収めて生きてきた二人の兄がいました。

そんな機能不全家族に育ち、家族の中では一番健全で、一番優秀で、一番理想的な娘に見えた私が、大人になり、家族を崩壊させるような出来事を次々と起こしていくこととなります。

そんな過去を振り返り、そして現在へと至る道のりを赤裸々にお話することが、私から実家の家族へのラブレターとなることを願い、書きはじめたものです。

今が幸せだと思える私は、この家族に生まれてよかったと心から感じるのです。