

高田こなみは大便を催すと我慢できない



園崎まちこ  
担任 教師



桃井かな  
クラスメイト



春山ゆり  
クラスメイト



高田こなみ  
主人公 高校生

登場人物

とある田舎に女子高生の高田こなみが引越してきた。高田は左肩にスクールバックを掛けており、白いワイシャツを着用し、襟元に紺色で蝶々結びをしたりボンをつけていた。

下には制服用のスカートと黒色の通学靴に黒色のハイソックスを身に着けている。スカートの丈は、パンツが見えるほどではないが短くしている。派手な服装ではないが、多少お洒落を意識した身だしなみとなっている。引越してきた高田は今日から新しい高校に転入するために、学校の校門前に来ていた。

（今日から新しい学校かぁー。授業中にウンチがしたくなっても、休み時間まで我慢するんだ。前の学校でのような恥ずかしい思いなんてしてたまるか）

高田は右手でお腹をさわりながら心の中で強い想いを胸にしていた。

高田がここまで強い想いを決意しているのには理由があった。高田は大便を催すと我慢ができない体質なのだ。

便意を催す時間帯についてはある程度決まっております、だいたい昼食後の30分〜2時間の間である。昼食を摂取しなかった場合でも、正午過ぎから夕方手前くらいの間に便意を催してしまう。これは生活習慣により高田の体のリズムができていることに関連して規則的な排便習慣ができてしまっているためである。高田自身も生活習慣や食事のタイミングを変えてみたりといろいろ試したが便意を催す時間帯は変わらなかった。昼食後の30分〜2時間くらいの間に催してしまうということは、昼休みの休憩は終わっており、午後の授業中、すなわち5時限目または6時限目の時間帯と重なってしまうのだ。休み時間まで便意を我慢できなかった理由から、前の学校では9割くらいの頻度で午後の授業中に急激な便意に襲われトイレに駆け込み、大便を排泄していたのだ。そのため同じクラスの男子生徒には「ウンコ女」などとからかわれることもかなりあった。

高田が新しく通う学校は女子しかない少人数の高校であるため、前の学校のように男子生徒に馬鹿にされる心配はないが、女子生徒にも氣を使われたり、変な目で見られる可能性もあり、恥ずかしい想いをすることに変わりはない。そのため高田は授業中に大便を催しても、休み時間まで我慢することを強く決意していたのだ。

（よし。学校に入ろう）

決意を固めた高田は学校の中に入っていった。

●高田こなみ転入1日目

高田は教室に向かうため、担任の先生と廊下を歩いていった。

担任の先生の名前は「園崎まちこ」27歳女性。ゆるく内巻きストレートのような髪型をしており、まだ20代後半の女性だが清楚感はある。雰囲気がある。服装は、白いワイシャツを着用し、1番上の襟元ボタンまでかけており、ワイシャツの上にはボタンが3つ、ついた灰色のジャケットを身に着けている。下は黒色のタイトスカートといったビジネスに適したような服装となっている。

「改めてよろしくね。高田さん」

「よろしくお願いします」

園崎が後ろを振り向いて柔らかい表情で挨拶をしてきたので、高田も返事をした。

「慣れるまでいろいろ大変だと思うけどわからないことがあれば先生やクラスの2人にきいてね」

「はい。ありがとうございます」

なにげない会話をしながら廊下を歩いているうちに教室の扉前に到着した。

「ここが教室よ」

園崎が教室の扉を開けたところ、制服をきた2人の女子生徒が椅子に座っていた。座っていた2名の生徒が教室の開いた扉を見る。

「おはよう2人とも」

園崎が挨拶すると、椅子に座っていた2人も挨拶を返した。

「おはようございます。まちこ先生」

「お・おはようございます」

「まちこ先生じゃなくて、園崎先生でしょ。

春山さん」

「えへっ。すみません」

園崎先生を下の名前で呼んだことを反省していなさそうな生徒は「春山ゆり」女性。金髪に近い感じのショートヘアの髪型に眼鏡をかけた小柄な女性。ワイシャツの上にベージュに近いセーターを着用している。下は茶色の通学靴に黒色のハイソックスを身に着けており、高

田のことを興味深そうに見ている。

スカートは高田と同様に短めにしており、青系と黒のチェック柄を身に着けている。

もう1人、挨拶の仕方がおどおどしているように見えた生徒は「桃井かな」女性。ピンク色に近い感じのミディアムヘアの髪型をしている。制服の上に水色のスカーフを身に着けている。下は柄の入っていない紺色のスカートを身に着けており、高田や春山とは異なりスカートは短くはしていない。靴は茶色の通学靴に黒色のハイソックスを身に着けており、少し緊張した感じで園崎と高田の方を見ている。

「園崎先生、その子がもしかして」

「ええ。今日から転入してきた高田さんよ」春山の問いに園崎が転入してきた高田の説明をする。

「今日から転入した高田こなみです。よろしくお願いします」

高田が春山と桃井に向かって自己紹介をす



る。

「春山ゆりです。よろしくね高田さん」

「桃井かなです。よ・よろしくお願いします」

春山と桃井も高田の挨拶に返す。

「高田さんは転入してきたばかりでわからないことも多いと思うから2人もいろいろ教えるあげるようにね」

「はい」

園崎の言葉に春山は返事をして、桃井は首を縦に振ってうなずいた

「高田さんの席は一番右の席よ」

「わかりました」

園崎の案内で高田が一番右の席に座る。席の順番は前からみて、一番右が高田、真ん中が桃井、一番左の席が春山だ。この高校は3名しか生徒がいない。小規模の高校となっている。

「それでは授業を始めるわ」

園崎の声かけとともに授業が始まっていく。何事もなく授業は進み昼食（昼休み）の時間

となる。

「それでは、また午後から授業を始めます」  
園崎は一度教室を出ていった。昼食時間に突  
入し、3人はお弁当をカバンから出して、机  
を囲って弁当を食べていた。

「高田さん。授業の内容ついてこれた」

「うん。前いた学校も普通科の高校で、授業  
の内容も一緒だから大丈夫だよ」

春山と問いかげに高田は返答した。

「それならよかった」

春山は弁当を食べながら、高田の弁当をみて

「高田さんのお弁当美味しそうだね」

「え。そうかな。手間のかからない献立や昨  
日の夕食の残りで活用できそうなメニューを  
いれているだけだよ」

高田と返答に春山と桃井が少し驚き、春山が  
弁当について質問した。

「もしかして高田さんって自分でお弁当作っ  
ているの」

「うん。うちは基本私が家事をしてて」

「家事つてことは、家で食べるご飯も」

「うん。うちは母さんが仕事の関係であまり家にいないから、私が料理をしているんだ」

高田と返答に春山と桃井がまた驚く

「高田さん凄いな」

「慣れてしまえば、意外とそこまで大変じゃないよ」

「でもお母さんが、あまり家にいないと、寂しくない」

春山が心配そうに高田に質問する。

「時々帰ってきてくれるし、あと少し生意気で手のかかる妹もいるから、寂しくしている時間はないかも」

高田が少し口元を緩め冗談ぽい感じで返答する。

「美味しそうなご飯を作ってくれるお姉ちゃんがいれば、妹さんも幸せだね」

春山が笑いながら、高田に返事する。

「どうだろね。・それに2人の弁当も美味しそうだよ。」

「高田さんほどじゃないよ。うちも自分で作っているけど、冷凍食品やスーパーのお惣菜とか使うことも多いし」

高田の感想に春山が弁当の具材について返答する。

「あつわかる。私もたまに冷凍食品やお惣菜を使うときあるから。時間がない時とかに便利だったりするんだよね。春山さんも自分で作ってるんだね」

「うん。うちは実家から学校まで少し距離があるから、アパートで1人暮らししているんだ」

春山の1人暮らしをしている話に高田が驚く。

「えっ。春山さん1人暮らししているんだ。」

私より、よっぽど凄いや」

「そんなことないよ・・てへへ」

高田の感心に春山が少し照れてリアクションをした。

「桃井さんのお弁当も凄く美味しそうだね。もしかして桃井さんも、自分でお弁当を作っ

てたりするの」

これまでは桃井は、高田と春山の2人の会話を聞いて小さな相槌を打っていたが、高田が桃井にもお弁当の話題を振った。

「わ・私はお母さんに作ってもらってる」

桃井は控えめな声で高田の質問に返答した。

「そうなんだ。お母さんが作ってるんだ」

「うん」

高田の返事に桃井は相槌をうつ

「桃井さんのお母さん、料理上手でしょ。おかず一品一品に手が込んでいる感じがするもん」

「そ・そんなことないよ」

高田のお弁当の感想に桃井は謙遜で返事をするが、自分の母親のことを褒められていて少し嬉しい気持ちになっていた。

「そうなんだ。かなのお母さん。料理がすごく上手なんだよ。うちも、かなの家は何回もお泊りしたことがあるんだけど、その時にかなの、お母さんがうちの分のご飯も作ってく

れてね、とても美味しいんだ」

春山が桃井の母親の料理が美味しい話をして、味を思い出しているのか、目を閉じて上を見上げた。

「ゆりちゃん。大げさだよ」

春山の感想に桃井が少し恥ずかしそうにしていた。

「春山さん羨ましいな。私も桃井さんのお母さんの料理味見してみたいかも。料理について、いろいろ勉強になりそうだし」

高田はフランクな感じで桃井さんに返答した。

「うん。今度お母さんに話してみるね」

桃井が嬉しそうに返事をした。

（高田さん。どんな人なんだろうって緊張していたけど、気さくな感じでいい人そうだった）

人見知りの桃井は高田さんが話しやすそうな人で安心していった。

（春山さんも桃井さんのいい人そうだった。受け入れてもらえるか心配だったけど、

仲良くできそうでもよかった）

高田も顔には出していなかったが転入した学校でクラスメイトと仲良くできるか不安に感じていたが、春山と桃井と仲良くできそうと感じており安心していった。その後も午後の5時限目の授業が始まるまで会話をしていた。高田は、転入先でうまくやっていけそうで安心したことにより、午後、大便による便意が襲ってくる可能性があることを忘れていた。そして5時限目の授業が開始された。

「それでは、教科書の94ページを開いてください」

午後再び教室に戻ってきた園崎が授業を進めていく。高田は教科書とノートを開いており、園崎が板書している内容をノートに記入していた。

（授業も前の学校で習う内容と同じっぽいからよかった）

高田は授業の内容についていけそうで安心していった。そして5時限目の授業が始まって

20分が経過した。

高田は園崎の授業の話を聞きながら、ノートに板書されている内容を記載していく。ノートに追加で板書をしようとしたその瞬間

(・・・ぐう・・・)

高田が突然ノートの記載をやめて、両手でお腹を抑え始めた。

(・・・やばい・・・ウンチしたくなってきた)

高田は大便を催してしまった。強い便意でお腹が苦しいあまり、衝動的にお腹を両手で抑えているのだ。

(5時限目の授業が終わるまであと20分・・・我慢・・・頑張って我慢するんだ・・・)  
せつかくの新しい学校生活を守らなきゃ・・・  
高田は前の学校で便意を我慢できずに授業中に大便をしていたことをトラウマになっているため、新しい転入先の学校では授業が終わるまで我慢する決意をしていた。





高田が便意を催してから、2分が経過した。

高田はずっと両手でお腹を抑えたまま下を向いており、両目を閉じた状態で必死に我慢している。最初に高田の異変に気付いたのが席がとなりの桃井である。桃井は両手でお腹を抑えている高田を心の中で心配していた

（高田さん・・・もしかして体調が悪いんじゃないか）

春山は席が隣ではないからか、ノートに板書の内容を記載しており、高田の異変にまだ気付いていない。園崎も板書で前を向いているため、高田の異変に気付いていない。

（・・・踏ん張りたい。・・・踏ん張ってウンチ出したい。・・・お腹苦しい・・・でも我慢しなきゃ・・・我慢我慢）

高田が必死に強い便意と格闘していた。ウンチをお腹から出してスッキリしたい理由から発生している踏ん張りたい衝動も我慢していた。そんな便意と格闘している高田だが新しい行動を始めた。

「フー・・・フー・・・ハア」

高田はお腹を両手で抑えたまま、一定間隔で深呼吸を始めたのだ。

「フウー・・・ハアー」

（・・・駄目だ。深呼吸してもすぐに・・・便意が戻ってくる）

高田は大便による便意を我慢する際に、深呼吸を行う癖がある。深呼吸をすることで、お腹を少しでもリラックスをして便意を弱めることや便意による意識を少しでも逸らすこと、便意により精神を落ち着かせることを目的としていた。実際の効果としては、深呼吸をしている瞬間は、便意による意識を一瞬逸らすことができているのと、複式呼吸により副交感神経が優位になるため、便意は弱まっているが、高田の場合、効果があるのは、わずか1秒くらいで、すぐに強い便意の状態に戻されてしまう。つまり、効果はほぼなかった。

（・・・授業が・・・終わるまで・・・まだ13分以上も・・・苦しい・・・我慢我慢

我慢・・・踏ん張っちゃダメ・・・)

高田は両手でお腹を抑えて、時々深呼吸をしながら必死に便意と格闘していた。

高田が便意を催してから3分経過くらいのタイミングで園崎も後ろから、フーやハアーといった深呼吸が聞こえてきたため、板書をやめて後ろを振り返ると、真ん中の席の桃井が園崎に声をかけようとしていた。桃井は園崎に声をかけようとしたところで、園崎が後ろを向いて気付いたため、左手を高田の席の方角へ向けた。

園崎も桃井の示している方角を見ると、高田が下を向きながら、両手でお腹抑え、深呼吸吸していることに気が付いた。

(高田さん・・・お腹の調子が悪いんじゃないや：もしかして言い出せずに我慢している)

高田の異変に気付いた園崎は脳内で状況整理をして高田にこっちから声を掛けるべきと判断した。また春山も園崎が板書をやめて高田の方角をみたタイミングで気が付き、園崎

と同様にお腹の調子が悪くて言い出せないでいることを察した。

（・・・我慢・・・我慢・・・誰か・・・助けて・・・）

高田は強い便意により我慢の限界を超えており、冷静な判断力を失いおり心の中で助けを求めていた。その瞬間、自分と呼ぶ声がわずかに聞こえた。

「高田さん・・・高田さん・・・」

園崎が高田に数回呼びかけをしたことでようやく高田も呼びかけに気付いた。

「ハッ」

便意を我慢することで必死になっていたことで、園崎の呼びかけに気付くのが遅れた。

「大丈夫。お腹の調子が悪い。」

優しい声で園崎が高田に確認する。

「・・・ウンチがしたい・・・です」

便意とお腹の苦しさのあまり、高田は本音を発言してしまう。強い便意と数分間、格闘し

ていたことで、高田は羞恥心や冷静さを失っていた。

「わかったわ。トイレにいきましょう。先生も付き添うわ。自分で歩ける」

「・・・はい」

園崎の問いかけに高田は小さい声で返事をした。

「2人はここで自習していて」

「わかりました」

「はい」

園崎の指示に春山と桃井も同意した。

「さあ、高田さんいきましょ」

高田は片手でお腹を抑えながら、園崎と教室を出た。春山と桃井は高田を心配しながら見送った。

廊下を出た園崎と高田は駆け足気味でトイレに向かう。園崎が前に立ち、片手でお腹を抑えた高田を案内する。

「トイレまであと少しだから、がんばって」  
「・・・はい」

園崎の励ましに、高田は最後の力を振り絞  
り、返事をした。高田は便意による我慢の限  
界を超えており、園崎に返事をするのもやつ  
とであつた。





園崎と高田はトイレに到着した。トイレの個室は3つあり、手前が洋式トイレで中央と一番奥が和式トイレといった並びとなっている。

「トイレについたわ。高田さん。洋式トイレと和式トイレの両方があるから、しやすいほうで・・・って高田さん」

園崎がトイレの設備の説明をしていたが、高田は話を最後まで聞かずに、一番奥の和式トイレに駆け足で駆け込み扉を閉めた。普段の高田は人の話を遮ったりせず、最後まで聞く人ではあるが、強い便意と排泄ができるトイレにたどり着いたことにより、無意識に個室に駆け込んでいった。いまの高田は冷静な判断力や周囲の状況が見えていないため、おそらく園崎の話も聞こえていなかった。

（高田さん。居てもたってもいられないくらいウンコを我慢していたのね）

園崎は個室の外で高田の心情を察していた。

（・・・やつとウンチできる。・・・やつと踏ん張れる）

一番奥の和式トイレに入った高田は、スカートを上にはき、パンツを降ろしてお尻を出した状態で便器に排泄できるようにしゃがんだ。

「フー・・・フー・・・フー」

高田は踏ん張る前に大きめの深呼吸を繰り返している。踏ん張るために呼吸を整えることと、少しでもリラックスし、冷静な判断で排便ができるようにする理由から深呼吸をしている。

（よし。・・・せーの）

「うーんーー」

個室の外に聞こえるような声でお腹に力をいれて全力で踏ん張っている。

（・・・力をいれて踏ん張ったら・・・大きいオナラもしたくなってきちゃった・・・だめ出ちゃう・・・）

高田の肛門が大きく開いた瞬間。



【ブ  
ウ  
ー  
ー  
ー  
ー  
ー  
ー  
ー  
ー  
ー  
ツ】

ものすごい大きいおならが高田の肛門から発射された。個室内は高田から発射されたオナラの影響で漬物系の臭いが充満された。

「フー・・・フー・・・」

大きいオナラをした高田は、もう一度、深呼吸をして息を整えている。

（大きいオナラでちゃった・・・そういえば・・・個室に入る前に園崎先生も個室の外にいたような・・・）

高田は深呼吸をしたことで冷静さを少し取り戻し、オナラの音が園崎に聞かれたことに気が付いたが、突然、高田から苦しそうな声が発せられた。

「うっ・・・」

（オナラしたけど、また強い便意が戻ってきた）

大きいオナラをしたことで、大量のガスが排出されたため、一時的に便意が少しだけ、やわらいでいたが、腸内に潜んでいる大便が強

い便意の原因なので、すぐに強い便意が戻ってきてしまった。

「ううんー」

強い便意が戻ってきたため、再びお腹に力をいれて踏ん張りだした。先ほど一瞬、園崎にオナラの音を聞かれたことを考えていたが、便意により再度思考が停止された。一方、個室の外で待機している園崎には高田の踏ん張る声やオナラの音などすべて聞こえていた。

（・・・高田さん・・・踏ん張る時のいきみ声やオナラの音が聞こえちゃってる。大きい声で踏ん張っていたけど、便秘でウンコが固くなっているのかしら。それとも腹痛がひどくて必死に踏ん張っているのかしら。最初はお腹を下しているのかと思っていたけど、そうではなさそうね。さっきのオナラも音は大きかったけど、臭いは漬物の様な健康な人が出すような臭いだったし）

園崎は個室の外で高田の排泄事情について脳内で分析していた。