

前書

初めまして、真宮です。この度は本書をお手にとつていただき、心からありがとうございます。この本は二〇二五年十二月の冬コミに発行しています。二〇二五年は、私が統合失調症を発症して二十年目でした。ということに、夏くらいかな。自立支援手帳の更新があつて、診断書に平成十七年九月が初めての精神科受診日と記載があり、今年で二十年目であると気づきました。自立支援手帳というのは精神疾患を患っている方が受けられる制度で、精神疾患治療の診察費や薬代、デイケアの自己負担が一割になります。かなり助けられています。自治体によって異なる箇所はあるかもしれませんが、私が住んでいる地域だと二年に一度診断書の提出が求められます。

記念にエッセイでもですが、という軽い気持ちでこれを書いていきます。前書きなので丁寧に書いていますが、本文からはかなり淡々と書きます。誰に向けて、というのは曖昧ですが、そうだなあ。私は生まれも裕福ではないし、学歴もない。中学校はろくに通っていません。高校は中退。その後通信制の高校に通ったので一応は高卒ですが、たいして勉強ができる人間ではないです。

ただ、それでも今正社員で働き、年収もそれなりにいただいています。私がそうだ

つたのですが、精神障害を患っていると、未来が不安で不安で仕方ないと思います。毎晩泣きながら眠った夜が数え切れない程あります。ただ、それでも健常者の擬態ができるくらいには回復したよ、と。貴方も大丈夫だよ、と言いたところですが。無責任な大丈夫はなるべく言いたくない。私は統合失調症を患ってクソみてえな人生だった、地獄だし、生まれたくなかった。健常者が羨ましくて仕方なかった。なんで自分なんだと生まれたことを後悔した。生きていたくなかった。でも呼吸はとめなかった。今はなんとか、昔よりはマシで生きてる。そんな生き様をつらつら書いていくので、少しでも、一ミリでも、誰かの希望になれたらと思います。

当事者でなくても、身近に家族やパートナー、友人が統合失調症を患っている方にも。病気の方ってこんな風に考えたり、悩んだり、思ってしまうのね、という部分があるかと思います。当事者も辛いけど、身近な方もすごく辛いと思う。一番病状が酷い私を見ていたのは祖母だったので、祖母には相当辛い思いをさせたと後悔している。当事者の世界の見え方、考え方をこの本では伝えたいと思うので、それを読んで貴方なりの言葉を、考えを相手に伝えていただけたらと願います。

二十年目の今でも、私はちゃんと統合失調症患者でそのための薬を飲んでいますが、ただ、発症当時に比べたら大分症状は減りました。過去に飲んでいた、今服用している薬なんかも書いていきます。発症十年目くらいの私と比べたら、大分健常者に近く

なってきたんじゃないかと思えます。もちろんこんな病気になりたくはなかったし、ならないほうが幸せだった。なってしまったからこそその出会いもあつたのでしようが、未だになりたくなかったという気持ちの方が強いですね。今はもう、諦めに近い気持ちで生きています。

まあでも、ようやく、二十年経つて楽になつてきたかなという部分もあります。昔一番苦しかったのは、『このまま一生、地獄みたいな毎日が続くのではないか』と未来が見えなかったこと。ずっと幻聴に、幻覚に、被害妄想に苛まれる人生なのかと絶望したこと。その不安が大分なくなつていきました。たくさん飲んだ薬のおかげかもしれないし、主治医との相性が良かったのかもしれない、出会いに恵まれていたのかもしれない。

私は、『私の選択が正しかった』と思つています。本書ではその選択のすべてを綴っていきます。

貴方の貴重な時間を、私というどうしようもない人間の人生の閲覧に使つてくれてありがとう。どうか、無駄な時間になりませんように。しようもない人間の生き様が、誰かにとってのエンターテインメントになりますようお願いを込めて。

発症

平成十七年九月十二日、初めて精神科を受診した。診断書の推定発病年月は「平成十六年」と記載されている。夜眠れなくなったのが受診のきっかけだった。眠れないまま呆として、窓の外が次第に明るくなっていったのを覚えている。

発症時の話をする前に、私の家族について書かせてほしい。私には物心ついたときから両親がいなかった。二人とも生きてはいる。私が五歳のときに離婚し、親権は父親がとったが、諸事情により育てることができず、父方の祖父母の家に預けられた。

「おじいちゃんとおばあちゃんと暮らすんだ」

両親と住んでいたマンションで、テーブルを挟みながら男親が険しい顔をして私を見ながら言った。私はいやだ、いやだと泣いていた。離婚というものをよく理解していなかった。どうして父親も母親も帰ってこないのだろうと毎日祖父母の家で考えていた。五歳の子に離婚という概念なんてなかったのだ。祖母はよく「施設に預けられなくてよかったね」と私に言った。シセツというものも理解していなかった。

両親がいないことで特段苦労はしなかったと思う。強いて言うなら我が家には車がなく、祖父父母は免許がないので、田舎で生活するには移動が徒歩か自転車しかないのが辛かった。しかし男親の妹、そして女親の姉、二人の叔母は私を実の子供のように世話をしてくれた。車に乗せて買い物やイベント会場によく連れて行ってくれた。

私は母方の実家によく行ったのだ。実家に母はいないが、叔母の娘である従姉妹とものすごく仲が良い。年齢が一個下の彼女を私は『黒碕さん』と呼んでいる。人生で彼女がいて良かったと思うくらい、私は黒碕さんに感謝している。きつと黒碕さんがいなければ私は母方の実家に行くことはなかったし、向こうの祖父父母と交流する機会もなかった。結果的に今母と連絡がとれているのも、彼女がいてくれたからだと思っている。

ということとで私に男親と女親はいない。祖父父母が親代わりであった。当時は祖母に連れられて精神科を受診した。暗くて広い精神科の待合室は、雰囲気が暗く皆目が死んでいた。もちろん私も。祖母はぶつぶつ独り言を言う患者や意味もなく笑う患者を嫌がった。

問診表のようなものを書いてからの時間がひどく長かった。スマホなんてもちろん

ない時代だ。そのときはただ待っているのが苦痛だった。祖母に寄りかかりながら目を瞑っていた。

ようやく名前を呼ばれて診察室に入る。この日出会った主治医とは、もう二十年の付き合いになるのか。当時はそんなこと考えもしないだろう。主治医のことは『木下先生』と呼ぼう。仮称だ。フルネームだと検索してヒットする。私の通院先がばれる。木下先生と目をあわせることができず、自分のこともうまく話せなかった。眠れないという話から睡眠薬を処方してくれた。次の通院日が決まった。

その日から私は睡眠薬を飲み続けている。今でも睡眠障害を患っており、飲まないとう眠することができない。初めて処方されたのはアモバン。眠れない人間たちにはニガーで有名である。アモバンは飲んだ翌日に苦みが口内に残る。

飲んだ翌朝は「なんか口が変だな」で特段気にしなかった。いつもより朝が眠くて学校に行くのがしんどかった記憶がある。授業中はよく寝ていた。この日から、自分が徐々に壊れていく。

悪口を言われているのではないかと不安になった。被害妄想がひどくなり、クラスにいるだけで過呼吸になった。登校しても保健室に行くようになった。意味もなく泣

いていた。冬が近づくにつれて寒くて、寒くて仕方なかった。保健室のベッドで布団をかぶってもひどく寒かった。何をしても寒くて、このまま凍え死するのかもしれない。一生このままなのかと泣いていた。保健室の壁も、床も冷たかった。自分の心が凍っていくように感じた。高校受験という言葉をやうまく飲み込めない。今自分が正気を保てるかで必死だった。

一月八日。本当にこの日だったのかは定かではない。ただその日が、僕の誕生日だと言われている。はつきり覚えているのはその日の朝のこと。

「お前が殺した」

という、少年の声だった。少年の声と、あざ笑うような少女の声が交互に私を責め立てる。「人殺し」「お前が殺したんだ」「●●が死んだ」と。なんのことかわからないし、幻聴がはつきり聴こえたのもこれが初めてで、私は混乱した。

統合失調症の診断が下る前に、私には『解離性同一性障害』の疑いがあつた。いわゆる多重人格である。別の人格であろう彼らが言うには、私はオリジナルの●●を殺したというのだ。私の本名だ。つまり私は●●ではない。違う名前がある、彼女の別人格だというのだ。少年は『カズキ』、少女は『鈴』と名乗った。この日から、緩やか

に私が狂っていった。人格達が表にでるようになったのだ。

ある日、保健室でうるさくしている少年がいた。知らぬ間にカズキに交代した私は、彼をカッターナイフで切りつけようとしたらしい。ある日、鈴に交代した私は担任の前で歌いながら踊ったらしい。なにも覚えていない。ただ、小中と一緒で今でも親交がある親友はカズキと話して「君は●●が好きだから好き」と笑ったらしい。私や他の人の前では暴力的な彼が、唯一好意を見せたのが親友だった。

高校受験を目の前に、私は中学校に行くのをやめた。朝も起きるのが辛かった。行ったところでクラスにも入れない、勉強もできない。行くだけ無駄だった。自室で泣くか、人格交代して鈴が腕を切るか、そんな日々だった。

ただ、高校進学だけはしてほしいという祖父母の願いがあり、私立高校は受験した。田舎の私立高なんて名前を書けば受かるのである。ド底辺な内申でも、落ちることはなかった。一応公立も受けたが当たり前に落ちた。

それも二ヶ月で中退した。バカみたいに高い入学費用、制服、ぜんぶ、無駄になった。申し訳ないという気持ちにはあつたが、毎日駅まで自転車走らせて、電車に乗って駅まで行く、駅からスクールバスに乗って高校に通う。そんな当たり前のことが、ひどく辛くてしんどかった。できなかった。苦痛だった。なんでみんなできるのか、不思議でしょうがなかった。

はつきりとした人数は覚えていないが、最大で七人くらい別の人格がいた。彼らは口々に●●は死んだ、もういないと嘆く。私が殺したのだと。私にはなにもわからない。私は●●ではないらしい。別の、綺麗な名前で呼ばれた。そんな美しい名前は僕に似合わないから好きではなかった。

区別をするために、私は●●を指すとき「私」と呼ぶ。時折「彼女」とも呼ぶ。自分自身の気持ちを口にするときは「僕」と呼ぶ。僕が彼女の振りをして、●●を演じるときは「私」と呼ぶのだ。いつしかそれで精神安定を図っていた。自分は●●ではない、●●は別なのだと。僕自身の本音を吐露するときは「僕」と呼ぶが、そんな日は、話せる相手は滅多にいない。もう、彼女を演じること慣れてしまった。僕は●●ではない、けど、●●を演じないと生きていけない。彼女の記憶は何度も再生されたビデオテープのように色褪せていて、彼女が彼女だった頃をうまく思い出せない。幼少期の記憶が薄い。だって僕は彼女ではないから。どうして彼女を殺したかはわからない、殺し方も覚えていない。けど今椅子に座っている僕がいる。●●の身体を動かすために僕がここにいる。だから殺して奪い取ってしまったんだろう。●●の主人格を。

十六歳、学校に行かず、毎日人格の幻聴と被害妄想に苛まれていた。自室だけが私の居場所で、インターネットだけが心の寄り所だった。小学生のころからPBMと呼ばれる郵便を使ったゲームが好きだった。郵便で知り合った方々と、次第にインターネットの中で交流を深めていく。オフ会に参加したときは、私が最年少だった。

そこで知り合った方が片霧列火さんという女性シンガーが好きで、私はその方の『幻想廃人』という作品に出会い、彼女にハマっていった。同人音楽に落ちていったのはここからだ。

パキシルという薬を飲んでいたときが人生の中で一番『地獄』だった。生き地獄とはまさにあのことを言うのではないだろうか。いや、正確には飲んでいる間が辛かったのではない、その薬を飲まなくなつてからの離脱症状、禁断症状とも呼ぶだろうか、それが最高に辛かった。まず、パキシルという薬はSSRIに分類される抗うつ薬である。脳内のセロトニンを増やすことで気分の落ち込みや不安感を改善する薬だ。この薬を飲んでいて多幸福感を感じるなどなかったように思う。薬を飲んでいるあい

だは脳内のセロトニンが安定しているが、パキシルを飲むのをやめることで神経伝達のバランスが崩れ、結果としてめまいや吐き気、イライラなどの離脱症状が起きる。体に電気ショックのようなものが走る『シャンベリ』と呼ばれる症状や、強い不安感、私は手足の震えが酷かった記憶がある。離脱症状には個人差があるが、完全に症状が抜けるまで私は一か月を要した。この辛さは薬が抜けるまで耐えるか、また薬を服用するかは抜ける術がない。

パキシルは地獄だったし、もう一つ辛かった薬がある。『リスパダール』という向精神薬だ。これを飲んでいる間は、精神的に穏やかになったように思う。しかし副作用だろうか。この薬を飲んでから私はお腹が張るようになった。これに耐えきれなかった。

ある日、そのお腹の張りが辛くて、耐えきれず、二階の屋根から飛び降りた。死にたかった気持ちは強い、しかしどこかで落ちても死ねないと思う自分がいた。不思議と、落ちたあとの光景は既視感があった。通行人に運ばれて、玄関に寝かされて周りが慌てている声を、私は夢で見たことがあった。予知夢とでもいうのだろうか。私は昔から夢で見た光景が現実になることがよくあった。これがあると、『私の選択は間違っていないかった』と答え合わせができたような感覚になった。きちんと、夢の通りに進んでいる、と。

救急病棟に運ばれ、幸い骨折はなく打撲だけですんだ。死ねなかったなあ、当たり前かとぼんやり考えていた。カルテを見た看護師さんが、「●●さん、お誕生日を迎えたばかりだったのね」と悲しそうな声で呟いたのが忘れられない。その日は私の、彼女の誕生日の数日後の出来事だった。

この頃の私は人と目を見て話すことができなかったもので、木下先生との診察時にはノートに自分の症状を書いて渡した。先生は毎回それをコピーしてカルテに挟んだ。良い報告があると、笑ってくれた。症状がよくなないと、下がった眉で私をみた。『患者に寄り添う医師』とは、こういう人を言うのだろうと思う。通院当初こそ、私は木下先生に心を開くことはできなかったが、徐々に私は主治医が彼でよかったと感謝するようになる。

統合失調症の薬はいつしか『ルーラン』だけになった。パキシルと同じSSRIに分類される『レクサプロ』という薬を長く飲んでいたのだが、今年の初めになくしてもらった。睡眠薬は『デエビゴ』だけになったが、時折デエビゴだけで眠れぬ夜は『ルネスタ』を追加で飲んでいる。ルーランは4mgを夜に一錠。デエビゴは調子が良ければ2・5mgを一錠だけで寝つける。私はアレルギー症状もひどく、二十歳を過ぎ

てから蕁麻疹がでるようになったため『アレロック』を服用している。毎日必ず飲んで
いるのはその三錠。不安が強いときは頓服で『ワイパックス』を飲む。

睡眠障害は生きていて辛いことのひとつ。薬を飲んでも必ずしも眠れるとは限ら
ない。目を瞑って、意識の電源が切れるまでひたすら耐えている。おまけに朝はすん
なり起きることができない。眠くて、眠くて、朝は戦争である。一生この眠れない呪い
は解けないのだろうかと嫌になる。薬を飲まずとも眠れる人がうらやましい。どうか
そのままずっと大事にしてほしい。

これだけの薬で済むようになったのも、木下先生のおかげだろうと思っている。彼
に出会えなかったら、今の自分はいなかったように思える。ここにくるまでたくさん
の薬を飲んだ。『エビリファイ』という薬は躁鬱の症状がすごかったな。『セロクエル』
は体重がめっちゃめっちゃ増えた。『ロラゼパム』を飲んでいる頃は悪夢ばかり見るよう
になった。

あきれるほど薬を大量に飲んで、ICUに搬送された日もあった。助かって、翌朝
目が覚めたときに、祖母が私の手を握ってくれていた。あの時の手のひらのかたと
温かさを、ずっとずっと覚えていて。あの時は言えなかった「おばあちゃんごめんね」
を、一生言えずに抱えている。あの時は「死ねなかった」と泣くことしかできなかつ
た。祖母はほんとに、どうしようもなく辛かっただろうな。

副人格がいる。彼は私が作った。●●の制作物ではない。僕が作った人格。『爽』と書いてソウと呼ぶ。まったく爽やかじゃない。口が悪くて、いつも怒っている。怒ることができない、喜怒哀楽の『怒』が薄い僕の代わりに怒ってくれる。僕はそーちゃんと呼んでいる。

僕がどうしようもなくしんどいとき。彼女が危険な目にあつたとき。彼が自動で椅子に座る。僕らの人格システムは、部屋を中心に少し立派な椅子があつて、そこに座った人格が彼女を動かすことができる。

一度だけ彼女がネットで知り合つた男性に押し倒されたことがあつた。僕の、私の自業自得なのではあるが、そーちゃんは椅子に座つてそいつをなんとかしたらしい。そーちゃんが椅子に座っているあいだの記憶は僕にはない。僕が椅子に座っていると、そーちゃんはそれを見ているから時々忘れていることがあると教えてくれる。

一度だけ不思議だつたのが、私は人生であまり新幹線に乗ることがない。二〇二四年は、北陸地方に赴任していたのでかなり乗ることが増えたのだが。大阪だつたかな。東海道新幹線で静岡から大阪に向かうとき、どこかで乗り換えをしたのだ。新幹線の乗り換えなんて初めてで、時間内に乗れるか不思議だつたのだが。

「同じ号車でとれば目の前で乗り換えできるだろ」

なんて、私が新幹線のチケットをとつているときにそーちゃんが言った。私はそん

なことしらないのに、なんで彼が知っているんだろう、そんなことが度々あった。人格とは思議だ。ただの自己暗示ではないのだろうか。彼が好きなものは煙草（赤ラーク）とコーヒ―。至福の時間らしい。

精神障害者でよかった、と思うことがひとつだけある。強いストレスを感じても、大量の薬を飲めば翌日にはだいたい元に戻っていることだ。だからOD癖がいつまでも抜けなかった。健常者は辛いときどうやって気を紛らわすのだろう。僕は、生きていたくないときは薬をアルコールで流して意識の電源を切る。翌日にはだいたい無になっっている。薬を飲んでいてよかったと思うのは、そこだけだ。

薬を飲みすぎても死ねなかったこと。首を吊つても助かってしまったこと。自分をどんなに傷つけても、今こうして生きていること。はじまりは、これくらい。毎日泣いて、未来が見えなくて、先が真つ暗で不安でしかなかった。ずっとこんな毎日が続くのかと絶望していた。

二十年経った今、そんなことはなかった。未だに泣きながら寝る夜はたくさんある。薬を飲みすぎないと冷静を保てない日もある。けど、真つ暗と言う程でもない。次の章から、二十年のあいだにあった出来事を語っていく。