

令和5年9月4日（月）

自分を追い詰めない、絶対に死んではいけない

辛い状況に直面して、「死んだほうがマシ」「死んでしまいたい」と考え、自分で命を絶ってしまう人がいます。

「これしか選択肢はない」と思ってしまうのです。

中学、高校ぐらいの時期は、そのときの気分のみこまれて、「もうこれしかない」「こうするしかない」という思い込みにハマりやすいそうです。

ほかにも選択肢はあったんですよ、本当は。それに気づけなかった。

「死にたい」といった言葉を、君たちぐらいのときには、軽い気持ちで使ってしまう。本当にそう思っているわけではなくて、苦しい状況につかれてしまって、ふっと逃げ出したくなるときに、ポロッと使ってしまう。

ところが、言葉というのは、使っているうちに力をもってしまうんです。

何度もそういうことを思い、ノートやSNSとかに書いたりしているうちに、そうするしか手はないような気ができてしまうのです。

だから、ネガティブなことを考えてはダメなのです。その中でも最もよくないのが「死」という言葉です。

それは心のすき間に忍び入ってくる毒へびのようなものだと思います。

毒へびは心から締め出さないとはいけません。

自分自身のことだけではありませんよ。だれかに向かって「死ね」とか「死ねばいいのに」という言葉を投げかけるのも厳禁です。その言葉の持つ猛毒に気付かなくてはなりません。