

僕は幼い頃から集団の中でうまく振る舞えない時を過ごしてきました。HSP(ハイリー・センシティブ・パーソン:Highly Sensitive Person:感覚処理感受性が極めて高い人)という個性だと知ったのは最近のこと。1年前には医者からもらった薬に頼ることやめて、自分のことを文字にしようと決めました。それが僕にとってとても重要で大切なことに思えたからです。辛かったことや、支えられてうれしかったこと、ありのままの自分の姿をインターネット上のnoteというsnsに書いてみました。変なところもあるかもしれませんが読んでください。



精神安定剤を 断薬した⑩

2022年1月1日 14:03

やっとの事あと1錠までやってきた
状況は朝半錠、夜半錠でトータル1錠だ
ここからは自分の薬に洗脳された脳みそとの闘い
薬の効果はここまできるともうほとんど無い
なので薬でいかに感覚が麻痺していたのかも
この時になってよくわかってきた
薬を飲むと元気になってたつもりだったが、
単純に感覚が麻痺してただけで思考能力も麻痺していた感じ

カラダがだるくなるのも副作用
最後は自分との闘い
最後は自分との闘いだ
悪魔のささやきをいかに我慢して前に進むか
薬を飲めば楽になる
長年しみ込んだこの感覚からはそう簡単には離れられない
「薬を飲めば苦しくなるだけ」
そうに自分に言い聞かして飲みたい気持ちを日々抑える
どんなに辛い事があっても薬には頼らず自分で気持ちをなだめる
毎日がそんな精神状態なのでなかなか大変だった
でも薬を止めないと自分が望んだ人生が来ない事を強く思っていたので
ここで引き下がるわけにはいかない
ゼロにするときの覚悟
最後は8分の1錠で戦っていた
もう薬の効果はゼロに等しい
でもゼロにすることは相当に覚悟がいる
少しでも薬を飲んでる気持ちと
全く飲んでない気持ちの差は雲泥の差だ
8分の1からゼロにするまでに半年くらいかかった
そしてゼロにしてから薬を気にしなくなるまで半年以上かかった
闘いは日々続く
薬を減らし始めてから断薬まで自分は約8年くらいかかった
そして断薬は1人ではできない
まわりに応援してくれる人がいないとなかなかできるものじゃない

そして今断薬して1年が経とうとしているが、
いまだに薬が頭をよぎる日もある
断薬後も常に気持ちをしっかり持つことが大切だと感じている
断薬の話はとりあえずこれにておしまいです



僕は僕

2022年1月20日 00:14

HSPだとわかってダムが決壊したようにnoteに記事を書いてきました
一気に自分を振り返ってなので疲れも出て記事を書くのは少し休んでいましたが
気持ちも落ち着いてきたのでのんびりと書いていこうと思いました
いままでは「自分はHSPだからこうなんだ」とHSPを良い言い訳にしていたところもあって今はあの時の自分が少し恥ずかしいです
結局HSPだろうが何だろうが「僕は僕じゃん」と今は思っています
世界に同じ人間は存在しない
それぞれに個性があって得意不得意があってHSPだとしても全く同じHSPなんかいない
そうに思うと自分を何かに当てはめていくことに何だか違和感を感じていく

自分はこうだからと何かに当てはめるほうが楽と言えば楽
でも自分はそれに違和感をとても感じてやめていこうと思った

自分の生まれ持った能力

知ってたつもりでいたがまだ全然わかってなかった
無意識にブレーキをかけてきて、自分らしく生きていると思っていたが実はそうではなかった
そりゃブレーキかけてたら気持ちもモヤモヤするよね

去年の一年でとても苦しい事や辛い事が多かった
でもその中で自分が好きな事もより感じるようになって
年末には自分にもものすごく金銭的な投資をした

直感でこれが自分には必要
というものがあって躊躇なく買い物をした
自分の表現をするにはツールは必要だし、環境も必要
でもありがたい事に流れはもうできていて、あとは上手に流れに乗っていくのみ

人生で初めて僕を解放する時が来た
今までもそんなことを言っていたが今までは不安でモヤモヤした気持ちを消し去りたいと思って無理に思っていた部分があった
でも今回はモヤモヤや不安がほとんどない
こんなスッキリした自分は初めてかもしれない
時間は待ってくれないので焦らずやれることをやるのみ

この「りよおたnote」は、文章や画像などを投稿・配信できるウェブサイト「note」上のコンテンツを、「りよおた」こと中村亮太さんの了承の下、編集部が再構成したものです。右のQRコードからアクセスして、他のコンテンツもご覧ください。

