

《 我並不是真的想死：オムライス 》

連吃蛋包飯力氣都沒有的日子，我還是想活下去...

學生諮商中心 王家華實習諮商心理師

一首試著去理解與看見傷痛的觀賞歌曲

這首結合短影片觀賞的日文歌曲，有日文與中文歌詞，配合畫面，以及舒緩的歌聲、悠悠的旋律，交織成一份觸動心弦的禮物，那是一種嘗試去看見與理解的心意，也許當中能有幾段歌曲，是處在低落狀態的你能有共鳴的。歌曲細膩地描繪了一位 15 歲青年的心境：沒有動力去上學，無法回應他人的關心，內心深處充滿痛苦、掙扎與疲憊。

強烈的痛苦與壓抑

歌詞從第一句小心翼翼的提問開始，看到對自身狀態「是否能被理解、接納」的不安。在外界觀察到他不上學之前，他是一個全勤學生，內心其實一直努力撐著，避免自己被壓垮。在這段過程裡，他試著找到方法度過強烈的痛苦，而自傷成了當下唯一能想到的方法。

然而，有一天，他終究還是無法上學，甚至連房門、廁所都無法踏出一步。即使面對家人的關心詢問，他也無力回答、無法起身。他只能默默祈求上學時間快點過去，內心深處並不想讓家人難過。歌裡那段「嚕嚕嚕...」的旋律，彷彿就是他壓抑已久的悲鳴，難以言說卻深沉。



低落到動不了... 沒關係~

如果你現在也正處在情緒低谷，感到生活疲憊或無力，請先嘗試成為那個接納自己的人。你可以對自己說：「沒關係，我真的撐得很辛苦，我已經很努力，現在真的需要休息。」低落到動不了，沒關係，這不代表你不好。即便一天只能完成一件「小事」：吃一口飯、走一小段路，這都是真實的力量。

情緒低落是一種狀態，也是身心的訊號。

當痛苦難以承受時，你可以嘗試一些減緩痛苦的方法：像是捏紓壓球、聽一首安心的音樂、和寵物相處、握住冰塊感受當下、到空曠的地方大聲吼一吼，或是找信任的人聊聊。這些方法無法完全消除痛苦，但也許能幫助你多出一點喘息的空間。同時，若你發現自己長期陷在低落中，甚至浮現自我傷害或想結束生命的念頭，請記得：專業支持一直都在，學生諮商中心是願意傾聽與陪伴你的地方。

其實不願意，其實一直好努力活下去

直到家裡沒人，他才下床，看到桌上擺著精緻的蛋包飯，但他依然提不起勁。到深夜大家都睡了，他才感覺到些許食慾。當走到客廳時，看到濾水籃裡被倒掉的蛋包飯，他心中浮現的聲音是：「自己也想成為垃圾。」那樣的自我厭惡，認為這樣狀態的自己應該被丟掉，這真的是令人心疼。

歌曲反覆出現的歌詞「即便身陷情緒幽谷、即便背負傷痛，我還是想活下去」以及那段「嚕嚕嚕...嚕嚕嚕...」的旋律，彷彿唱著那些陷在情緒低落、痛苦到連吃飯、走路都很吃力的心聲。也像是在輕輕說著：你不是孤單的，你的努力與掙扎，其實有人看見。

這首歌，對於情緒低谷的狀態，展現了接納與允許。它不否認痛苦的存在，也不急著要人振作起來，而是單純地陪伴，在人最無力的時候提醒著：其實你心裡「想活下去」的心意，仍然存在。