

福島お達者くらぶだより

第22号 2001年12月20日 発行

お達者くらぶだより第22号をお届けします。

この号では、久しぶりに本人の人たちからもらった手紙を載せています。(もちろん、載せてもいいと言ってもらったものです。)以前はイラストなどもよく載せさせてもらっていたNokkoさんは本当に久しぶりで、Youkoさんも以前に出たことのある人です。もう一人、できれば手書きの文字のままでも希望されたすーさんは、今年の五月にやったセミナーについていろいろな人と情報を交換していたときに知り合った奈良県の方で、その後もときに手紙をくれるのですが、今回、そこにあちらでのいろいろなミーティングの状況などが書かれていて、これは自分たちのところと、せいぜい東京のNABAくらいしか、様子どころか名前も知らない私達にとって読む価値が大いにあるものと感じて、このお達者くらぶだよりに載せさせてもらえないかとお願ひしたら、快諾してもらったものです。

この号にはさらに、5月のセミナーの時にアンケートに書いていただいたことのうち、とても多くて前号に載せられなかった「お達者くらぶについての感想・意見など」を載せます。それぞれの文の前にあるA, F, I, K, Oというのは、前号と同じく、A:本人、F:家族、I:医療関係者、K:教育関係者、O:その他です。

お達者くらぶについての感想、意見など

(セミナーのときのアンケートから)

A 本当にありがとうございました。私も家族(多分)もすごく救われました。感動しました。前向きに、Let it beになるようがんばっていきます。

A 私は摂食障害になって辛いことばかりですが、でも、私の代で変えろという私のしれんなんだと思います。だから乗り越えなきゃ次の世代へも続くと思うので、私で打ち切りたいと思います。打ち切ります。

A 自分だけではないんだなあと思います。不安で心配で落ちこんでばかりいました。受け入れて下さる場があることを知り、ホッとします。がんばるプレッシャーが1枚とれた気がします。

A これからも続いていくことを期待してます。続いてほしいのです。

A またセミナーがあったら参加したいと思います。自分も含め、摂食障害の人が早く、1人でも多く苦しみから、かいほうされるといいです。

A 結局、これからも、何も変わらないんだらうなあ....。

A はしくんです。初めまして。長々としゃべってしまってすいません。お達者くらぶの方とは、これから、おつき合いになると思いますけど、よろしくお願ひします。

A もっともっと回数を増やして欲しい。(ミーティングや講演)

A 自助グループなんて何の助けになるのと拒否していた私でしたが、3年間、とにかくお達者に通いつづけて、ようやく自助グループの効果を実感できるようになりました。自助グループの力はほんとうにすごい。自分の洗濯という感じです。どうか、摂食などの障害で、ひとりで苦しんでいる方々のひとりでも多くの参加を望んでいます。みんな、話してしまおうよ!!

A 私はACミーティングに参加していますが、全ての根元は摂食障害です。根本を考え直してみたいと思います。

A これからもこのような会を開いて欲しい。私は県外なので、できることなら近くにもこのような会があったらいいのと思った。ただ、会報をいただくだけより人と気を楽しんで接することが大切だと思いました。私にとって「摂食障害」が生きていくために今必要

なものとわかっていても、どこか矛盾を感じつついる自分は何なのだろう？

A いつまでも、大切な居場所です。ありがとうございます。

F 今日はこの場に来て本当に良かったと思います。

F またこうゆうきかいがあればさんかしたいと思っています。

F 摂食障害の子供を持った親でないといけない面が多くある為、わかり合える人同志で話し自分の気持ちが少しでも楽になれる場があるという事はとても良いと思いました。

F このようなクラブがあるという事は、今迄病院へ4年もかかっていたいながら、知らなかったという事、知らされてなかった事に対して、とても残念でした。もっと早く、拒食の時に知っていたらと、残念でなりません。今後、こういうクラブの存在のアピールをしてほしいです。

F 基調講演、体験発表、すばらしかったです。感動しました。第4回も期待しています。

F これからも続けてほしいです。

F 久しく「くらぶ」に参加していませんが、また、行きたいと思うこのごろです。

F 今日は本当にありがとうございました。

F 講演の中でも早期発見早期治療と言われますが、治療機関に行くと、本人の治そうとする気持ちがなければ治らないといわれ、どうすれば早期治療に向けられるかわからない。お達者くらぶだよりいつもありがとうございます。

F 次回も参加したいと思います。

F 摂食障害セミナーを又やって下さい。

F もっとアピールして、悩んでいる人達に門戸を開いていただけると良いと思います。

F 必ず参加したいと思います。

F はじめてのセミナー、今後もつづけてほしいです。

F 3年に1回ぐらいのペースが必要かなと思いました。

F 今度参加させてください。

F 前向きに考えつつ、お達者くらぶのお世話になりながら、回復につながればと思います。

F 摂食障害というやっかいなこの病気(?) はしくんや、ややさんの話を聞いてプラスの面も大いにあると思えました。じっくりと自分と向き合うということはとても大事なことなのに、それをせずになんとなく人生を送っている人をいっぱい見ていて、そう思います。回復はゴールではなくてスタートだということばも胸に残ることばでした。

F いわきにもこのくらぶのような場があったら親同士支え合えたいと切に思ってます。

F 入ってみたいと思います。

F お達者くらぶがあるのを知っていて、何回か出席していますが安心して欠席してませんが、いつも頭は、会がある日はいつも心は福島に向けています。なるべく行けるようにします。

F 私たちも良い話をききまして、いくらか自信がつかましたと思います。

I とても興味深く聞くことができました。ありがとうございました。

I より早期の時点でお達者くらぶにアクセスできるように、中学校、高校へPR活動を行って下さい。

I 私は医学部2年の学生です。将来は精神科医になって、いろいろな問題に悩む女性の手助けをしたいと思っています。私も香山先生が話されたダブルバインドのようなものはずっと感じていて、今も自分の生き方にまよいを感じている状態です。それでも私には支えてくれる人がいます。いつかは自分が支えるほうになりたいと思います。そのために今、自分がやるべきことは何かを考えるよい機会になりました。

I とても素晴らしい公演でした。皆さん、“ただ生きている”“嫌な奴”とありましたが、とても多くの人に存在を求められている素敵な、人間として尊敬できる方々だと思います。ありがとうございました。

I 一人だけ、家族だけで悩まないで自分をさらけ出す場所を見つけられるように医療側も考えていかなければいけないと思いました。「気楽に」と私も言いたいのですが、摂食障害の本人にしてみれば大変なパニック状態になっていることと思います。自分がその時何ができるか、とても考えさせられた時間でした。本当にありがとうございました。海外で生活した経験から、そして日本に帰国したとき、“日本人は働きすぎです。もっと気楽に、心によゆうを、人生楽しく”と日本人全員に言いたいと思います。Take it easy!

I 福島お達者くらぶ永遠不滅。これからも自助グループ活動として続けてほしい。多くの人の心の支えになれる。

I 障害を持つ子供を目の前で見なければならぬ、どう対処したらいいのかわからない、先が見えない.....家族。不安は想像を越えるものだと思います。現在、看護学生（精神科勤務あり）ですが、これから自分に何ができるか、何を学ぶべきか、ひとつ課題ができました。患者さん本人、家族の方のお話が聞けて、学校での授業の必要性を深められたし、早く現場復帰したいと思いました。

I 本来のセルフヘルプグループへ発展することをお祈り申し上げます。又 開催していただければと思います。

I 今、母親自身がストレスをかかえて育児をしている状態です。というのは、育児について試行錯誤（退院してしまうと教えてくれる人がいない）の中で育児、そして夫は仕事中心等で、支えてくれる人もいず、いろいろの中で育児をしています。今、もっともっとしっかり地域で母子、親子を支えていきたいと思っています。

K 学校で模索中です。もっともっとこういうセミナー開催して下さい。ありがとうございました。

K 本当に、参加して良かったです。ありがとうございましたの一言です。これからもこのような企画があったら、ぜひ、参加したいと思います。

K 苦しいことを経験した分、幸せがあると思います。今日は、一緒にその苦しみを聞いてよかったです。ありがとうございました。

K 小学校につとめています。いろいろな思いをいだいて登校している子供がいるんだろうな。自分のかかわっている子供たちの顔が浮かびました。また機会があれば、参加させて下さい。ありがとうございました。

K 体験発表ができる組織のすばらしさを感じました。

K 高校の養教です。20年前くらいから、摂食障害の生徒、同僚と関わることが増えてきています。このことで苦しんでいる人は、全てが、本当にやさしくて本当にやさしくて、真面目でいい子、いい人です。他の誰よりも自信を持ってもいい人なのに...と思います。全てが今のまま、そのままでいいんだよ、と心底思っています。それぞれの方法で生き続けて下さい。それでいい。

K うつ病のミーティングはないでしょうか？後日連絡させていただきます。

K 初めて参加させていただき、感動いたしました。小学校の養護教諭ですが、小学校では現在まだ経験しておりません。これからどうなるか、分かりません。大変勉強になりました。話は聞いておりましたが、体験の苦しみをお聞きして、対応のしかたを、改めて、勉強しなければならぬと思いました。

K また機会があったら参加してみたい。

K 次回もこのようなセミナーがあれば是非参加したい。

K 現場では、毎年必ず摂食障害の生徒に出会います。どのようにサポートしていけるのか、いつも悩んでいます。いろいろ情報等をいただき、苦しむ生徒を支援していきたいと思えます。お達者くらぶの活動に感謝いたします。

O 実際に症状が現れてしまった人の苦しみやその家族の方の苦しみ等は周りがわかろうと

しても本人達にしかわからないものだと思うので、こういった自助グループの存在が重要だと思えます。これからもがんばってください。ありがとうございました。

0 このような公演がもっと身近にたくさんあればと考えます。家族のあり方が問われる最近、もっと多くの方々に聞いてほしいと思えます。

(Nokkoさんの) 近況《死にかけました》

身体の方は数ヶ月前にくらべれば...良くなりました。カレン・カーペンターの最後を聞くと、あの時の私は死なないで生きてこられた方が不思議です。なにしろ全身の痙攣や麻痺、こわばりですでに意識もうろうでしたから。左半身のひきつれが特にひどくて顔面から足先まで、ろれつも回らなく話すこともままならず...、呼吸が苦しくてねているのに...。良いのでしょうか？何とか歩ける(かなりしんどいですが)今は...。私の中の私が、2人が葛藤します。元気になりたくない、でも身体苦しいのは嫌、でも苦しんでいないと生きている感じがしない(?) (苦しんでないと気が済まないと言うのか...)

身体がきかず肺炎のせいで食・吐しなくなってきた時、初めて食・吐が私にとって必要なのだと感じ、食・吐があったからこそ今まで生きてこられたのだと気付かされたものの、回復(?)の見えない(今だに)遅い etc. 情けなく、惨めになってしまうのです...。私はちょっと分裂症的なところがあると思う、のは感受性が強い=(心)外部の情報が入りも脳に大量に入って来てしまう気がするのです。まあ、これは気持の問題も大きいと思うので、あまり考えないことにします。

私の変化、もうひとつ聞いてくれますか？父・母との関係、入院しないのならと毎日点滴へ通う送迎を父はしてくれましたが、初めのころは往復約2時間 一言も話すことなかったのです。(口をとんがらがせて反発していた方が病気である為には楽でしょう?)でも父親と2人だけで接しているうちに父親の良い点が見えてきて、私は今まで単に母親に洗脳されすぎていたことに気付かされました。幼いころから“お父さんは... ..”と小馬鹿にしたことを聞かされ続け、お父さんは父の役目を何もしてくれないという理由でいつの間にか母は家のヒトラーor ムツソリーニになっていたのだと。母は自分は正しい、常識人間だと思っています。自分が悪い時でも決して謝るということをしない人。(私はバカになって母が悪くとも先に謝るパターン)いくら母親でも人を変えることは不可能。言い争うエネルギーももったいない(?)自分と同じ人間などいないのだから、自分以外の人は皆変な人でもそれが当たり前、それでいいやー、と...(と思いつつも母は甘やかすはできても思いやりのない人だと一人ブチブチ...)

ずーっと背中(わき腹)の痛みがどうも堪えがたいので内科に行ってみようと思えます。どうせ“食・吐やめなくちゃ治らないよ”と...言われるのはわかっていますが、その通り!!というのわかります(笑)今の自分の健康状態を知っておくのも大切、と思って。

(郡山の)AC(adult children)、GA(gamblers anonymous)ミーティングに行ってます。郡山にはNA(薬物)のグループも今だつくる人 現れていないのにGA...(買い物依存も含む)。発起した仲間...輝いてました。まだ2回しか参加していないのに、居心地の良さを感じ、そして、食料品漁りが止まっている。この不思議。(今は止まっているけど、ぶり返したとしてもいいや、と思える自分...)まさに奇跡としか言いようがありません。あれほど苦しんだ買い物か...

ACの方は数名で細々とやっています。こちらはこちらで自分の小さい頃のこと今さらだけど親への恨みなど全て吐き出せる。人数少ないのでたくさん話せる、暗いふんい気も私は好き♥(AAは人が多く話せない時の方が多くてストレスになる時もあります。)

ちょっと疲れたので今はこのへんにておわりたいと思えます。まだまだ書きたいことたくさんあるのですが、この次の楽しみにしておきます。(私の夢!)などを...(信じられないでしょう?)野茂のトルネードなど目じゃあない気分屋の私...。今日はどんな一日になるか...思いは物質化する、あー良い方向へ考えようっと。それではまた...

お達者くらぶだよりを読んでの思いなど

Youko M.

先日は「福島お達者くらぶだより」をお送り下さり、心から御礼申し上げます。毎回楽しみにしているのですが、段々と成果が目に見えて現れ形を成してきているなぁと実感できること、我が事のようにうれしく感じています。セミナーでの参加者の多くの意見を1つ1つ読ませて頂き、成功のほどが伺えると同時に、貴重な生の声として聞かせて頂きました。

現在、私自身も毎日のように過食嘔吐を繰り返し、やっかいなことにそのことを苦しいとすら思わず、止めようという意志も罪悪感さえも働かない。それは私にとっては楽なのですが、真実の心の内から目をそむけて見ないようにしているようにも思い“何だかなあ...こんなんでいいのかしら”と自問することがたまに起こります。

実は8月中旬の日曜日、かつて治療してもらっていた先生に久しぶりに会いました。英国留学から一時帰国されているのを知り、連絡したところ診察を引き受けてくださり、一人で病院まで出掛けていきました。私は治療を再開したかった訳じゃなく、ただ元気な姿をお見せしたかった。そしてもう一度先生にお会いしたかった。理由は実に単純なものでした。

しかし、2時間カウンセリングしている中で、心の奥に潜んでいた闇の部分が浮かび上がってくるような思いにとらわれました。自分の心をオりに閉じ込めて、それでもって安定を保っている危ういもろさが露呈してきてしまっていて、苦しくなりました。先生の意見は、治療は続けた方が良い、**の〇〇先生に引き継いでもらうよう頼んでおいたからいつでも決心がついたら訪ねなさいということでした。そして私はまだその決心がつかず、通院する気になれません。

果たしてこのままでいいのか...わからないけれど、あまり深く考えないのが現在の私なのです。

ただ、その日以来、私の心の中にはいつも虚しさ(?)があって、気付かないうちにある種のストレスを抱えこんでいるんじゃないかと感じています。そうじゃないと何故過食せずにはいられないのか、説明がつかないのです。真実は闇の中に隠れていて、その正体をなかなか見せてはくれません。

セミナーで、聴衆の前で実体験を語られた方のこと、私も本当に“スゴいなあ”と思います。私にはとてもできないからです。私は他人に自分の弱さや恥を見せられるだけの強さを持っていません。変な言い方ですが、いつも普通の人に見られるよう気を遣って、無理強いしている気がします。だから、ありのままの自分を見せられる相手というのは、本当に特別の人で、しかも1人が2人しかいなく、私にとってはそれで十分なのです。人との交流を心から求めているのに反して、深い関わり合いを避けて当たりさわりのない付き合いを好む自分がいます。何が不満?って聞かれても答えようがない。しかし、どうしようもなく満たされない渴いた部分があり、私はこの先もずっとこの感覚が潤うまで、真の幸福には巡り合えないように思います。

ずい分と長くなってしまいましたが、私は元気でやっています。仕事の方もそれなりに順調です。だけれど、先のことを考えると色々考えること多しです。自分の器を大きくして、生活力を持てるか?現実問題としてクリアすべき点がいくつかあります。私は私のペースで自分の道を歩んでいきます。見守ってしてくれる人がいることを信じながら。

(Youkoさんはこの会報を編集している香山が古くから知っている人で、手紙を受け取ったことを知らせ、その手紙をお達者くらぶだよりに載せさせてもらっていいかを尋ねる手紙にちょっとだけ次のような文を添えました。)

あなたのとまどいも含んだような揺れ動く気持が伝わってきます。だけど僕は言います「今のあなたのままでいいです。」あなたはここまで、本当に頑張ってきました。そして何とか仕事もできている。それは、まだ苦しいところもあるけれど、全部、カンペキに治っていかなくていいじゃないです

か。一気に完全に治ったら、もうあなたじゃなくなるかもしれないじゃないですか。勧められたところに行って、そこが居心地がよさそうだったら通うことにしたらいい、そうでなかったらストレスをふやすことはないです。もうあなたは自分の生活の中でいろいろなものを見る力も育ってきています。ゆっくりやりましょう。満たされないで残っている部分は、これからの人生で潤していきましょう。あなたはあなたでいいです。体験談は、できる人がやることでいい。あなたはそのままのあなたで。

(それに対して、掲載してもよいと言ってもらえた手紙に次のように添えてありました。)

このお便りにとても励まされました。無理をせずともマイペースでやっているのがもっとも自然な姿であるのだと、小さな自信が心の内にあります。そして、私は周りの多くの人に支えられているのだなぁと改めて感じずにはいられないような心境でいます。

奈良も田舎です

たべ吐きのすー

【このすーさんの原稿は手書きのコピーを載せたため、このホームページには載せられません。あしからずお許し下さい。】

お達者くらぶは、来年、創設 10 周年になります。

福島お達者くらぶは来年で創設から 10 年という、節目の年を迎えます。あーもう 10 年も続けてこられたのだなぁという思いと、まだたった 10 年かという思いの両方があります。それでも、毎月 1 回だけだけれどそれを一度も休まずに続けられたというのは、誇りに思っていることかと思えます。

この 10 周年を記念して、来年にはいくつかの記念事業を行ってはどうかと思っています。その一つは、「手帳」作りです。このことは前号で提案してみたことなのですが、スタッフがその内容を考えたのでは本当の「福島お達者くらぶ手帳」とは言えないと考えられるので、誰か、メンバーの人でその内容をこんなものにしたいて考えてくれる人はいませんか？もちろん、それを形にしていくのには、スタッフが全面的に協力していきます。

その「手帳」以外に、お達者くらぶのことをよく知らない人たちにミーティングに出てみませんか誘うために、お達者くらぶを紹介し、それにスタッフからの言葉を添えたような手帳大のパンフレットも作りたいと思っています。それも、本人用と家族用の両方ができればよいのではないかと思います。こちらの方はすでにその内容の吟味まで進んでいますので、先にできるだろうと思います。

もっと 10 周年という記念の意味の強いこととして、同窓会のようなパーティーをやりたいなと思っています。とくに、創設の頃にミーティングに来ていた“卒業生”の人たちがお互いに久しぶりに会えたら、どんなにうれしいかと思っています。最初の数年間、本人ミーティングにずっと来てくれていた NABA のももえさんなどにもぜひ来てもらいたいと、早めにお願ひしたいと思っています。本人、家族を一緒にするのか別にするのかなど、具体的なことは今から考えていきたいと思っています。そんな会をやるなら、ぜひ自分も出席したいというような声を寄せてもらえれば、企画するのも元気が出ます。

記念のセミナーも考えたらどうかと思いますが、セミナーは今年やったばかりです。セミナーが一番インパクトが強いのは本人の体験談だと今までの経験で言えるのですが、話してみたい、話してもよいと言ってもらえる本人の人を得ることは相当に難しく、次のセミナーはもうちょっと時間をおきたいと思っています。しかし、スタッフの講演ならいつでもできますから、10 周年を記念しての講演会を福島市から離れた会津や磐城やその他何力所かでやれたらとも思っています。メンバーや家族の方で、ぜひとも自分の地元でやってほしいというような希望があったらお寄せください。その他、こんなことも記念にやってみ

たらどうか、というようなことも聞かせてください。

お達者くらの案内と事務局（連絡先など）について

福島お達者くらは、拒食症・過食症などの摂食障害に苦しむ人たちの会です。こんなことを言ったらおかしいと思われるんじゃないかというような心配なしに心の中を吐き出し、同じ苦しさをかかえる人たちがたくさんいる、自分だけじゃないと知って安心し、そこで友達、仲間を得るためのミーティングを中心に活動しています。それは治療のための会ではありません。何の束縛もない、ふらっと行ってみようかなと思ったときに行ける集まりです。

家族のミーティングも行っています。こちらには医師のスタッフが出席し、とまどっているようなときにはそれはこういう意味ですよといった発言をすることもありますが、基本的にはこちらも、他では言えない苦しい事情を吐き出して楽になり、同じように苦しみ、それを乗り越えようとしている仲間存在に励まされる会です。

福島お達者くらは、医師、看護婦、心理士の有志がスタッフとして運営にあたっています。会費はありませんが、参加者には少額の実費を負担してもらっています。事務局は福島県立医科大学（960-1295 福島市光が丘1番地、電話 024-548-2111）付属病院精神科病棟ナースステーション（電話内線 3435）の七海、佐藤（尚子）です。看護婦さんたちは勤務が不規則で、この事務局に連絡が付きにくいことも多いと思いますが、その時は生理学第二講座 香山（内線 2130）に連絡してください。《香山も会議や講義で不在にしていることがありますので、一回で捕まえられなくてもめげないでください。夕方5時以後でも、かなり遅く8時か9時くらいまでいることも多いと思います。》