

福島お達者くらぶだより

第 27 号 2003 年 4 月 1 日 発行

お達者くらぶだより第 27 号をお届けします。

今年の 3 月から、事務局のある福島県立医科大学の電話番号が変わりました。ダイヤルインになって、交換台を通さずに外から直接かけられるようになったのです。新しい電話番号は、この号の最後のページの事務局連絡先のところに書いてありますので、連絡の時は新しい電話番号でお願いします。

2 月の中頃に、会津若松で摂食障害についての講演会があり、講演者として私（これを編集している香山）が招かれました。（この講演会については下に報告します。）そのあと、それを聴きに來ていた本人の方から手紙をいただきました。その手紙をぜひ皆様にも読んでいただきたく、このお達者くらぶだよりに掲載させていただけないかとお願いの手紙を出しました。それに対して、「私の文章で良ければどうぞ使ってください。プライベートなことでも載せていただいて大丈夫です。私は全然はずかしくなんてありません。お達者くらぶだよりを読むのは摂食障害を持っている本人の方やその関係者の方々（家族とか）だと思います。そんな方々に私みたいな症状（状態？）の人間もいるんだということを知ってもらえるのは、私にとって苦痛でも何でもありません。万一、私の手紙の内容で“悩んでいるのは自分だけではないんだ”と思ってくれる人がいたら、そしてその人が“摂食障害でも生きていていいんだ”と思ってくれたら、私はとてもうれしいです。」と返事をいただきました。また、「お達者くらぶだよりをいつも読んで思うのは、本人達の声が少ないことです。どんな悩みを持った人達がいるのか、もっと知りたいです。」とも書かれていて、そのためにもいただいた手紙を載せさせていただきます。（私をほめていただいているところがあるので、私としてはかなり心恥ずかしいのですが。）

そのお手紙にありますように、私も、もっとたくさんの本人の方が書かれたことをここに載せたいのですが、書かなければいけないとプレッシャーを感じさせてしまうことがあってはいけなと、あまり積極的に「書いてください」と言わないのです。ですから、自分も書いてみようかなとちょっとでも思われたら、ぜひとも書いて送ってください。きっとたくさんの方の心に通じるのではないかと思いますし、私もうれしいです（いつも、この紙面を埋めるのにけっこう苦労していますから）。

前号のお達者くらぶだよりに私が書きましたことに対して思ったことを、あるお母さんが手紙に書いて私のところに送ってくれました。（これもまた私のことをほめていただいていたので、非常に心恥ずかしいのですが、）あふれる思いが書かれているように感じ、許可をいただいてここに載せさせていただきます。ちょっと、所々文章が混乱しているところもなくはないのですが、心からあふれ出る言葉を一気に書きつづられた力強さが感じられ、ここにワープロで清書して載せるとそのペンの字のひたむきな雰囲気伝わらないのが本当に残念です。

そんなわけで、この号は香山の手前みそみたいなものになって申し訳ありません。本当はそんなものでない、私達の欠点を指摘してもらえるような手紙も載せていきたいのです。それがお達者くらぶの発展につながっていきます。お達者くらぶが今の姿になるまでだって、いろいろな衝突の歴史がありました。それを乗り越えてこそ、本当にみんなの力になる会になれると思います。よろしくお願いいたします。

会津での講演会の報告 香山雪彦

昔の保健所と社会福祉事務所を統合した県（いわきと郡山については市）の組織として各地に保健福祉事務所がありますが、その中に福島県精神保健福祉協会という組織の各地区支部が置かれていて、県からの資金や寄付を利用して種々の啓蒙活動をしています。その会津支部が主催した講演会が今年の2月14日に行われました。テーマは「摂食障害（拒食症・過食症）～その背景と回復のために」ということで、このテーマでの講演の依頼がお達者くらぶにありました。よくこのような講演を務められている星野仁彦先生は、現在、教授としてメンタルヘルスセンター長を勤められている福島学院短期大学にこの4月から4年生大学の課程を立ち上げられるために非常に忙しくされており、香山が行くことになりました。（この講演はお達者くらぶとして招かれたものであり、謝礼をもらったのですが、それはお達者くらぶの運営に役立てたいと思います。）

講演の内容は、2年前の5月にお達者くらぶ主催の公開の摂食障害セミナーを開催したときに、私が基調講演として話したことを基に、それを少しずつ肉付けしたものです。（その時は40分の予定で、ちょっとオーバーして45分ほど話したのですが、今回の講演では90分の時間をもらったので、ふだんから考えていることを具体的な例をつけたりしていっぱい話すことができました。主催者側に迷惑をかけないように、私はストップウォッチをセットして時間を計りながら話すようにしているのですが、話し終わったのは89分20秒でした。）

会場は高速道路のインターチェンジを下りたすぐ横の会津アピオ（流通センターとして作られた場所みたいです）の真ん中あたりにあるアピオスペースという集会所のような建物の会議室で、きれいで快適な部屋に100人分くらいの席が用意されていましたが、ほとんど空席のない状態でした。保健福祉事務所の方が学校関係に積極的な参加を呼びかけられたようで、30数人の小・中・高等学校の先生方が来ておられ、その大部分は養護教員の方々でした。それと同じくらいの人数の保健・医療・福祉関係の種々の職業の方々も来られていて、このような摂食障害の人達に最初にふれあうであろう立場の方々に、表に出る拒食・過食という行動の裏に隠されている本当の姿を知っていただくのは非常に重要なことだと、講演にもつい力が入りました。

実際に、持っていった資料が足りなくなって後で送ったある小学校の養護教員の方は、「養教として経験の浅い私ですが、摂食障害で苦しむ子どもたちを何人か見てきました。もっと早くに先生のお話を聴くことができたら・・・と思うことしきりです。非力ながら、教育現場でできることに全力を尽くし、専門機関へ移行した方がよい場合の見極めにも注意を払っていきたいと思います。」とお手紙をくださいました。

人間は誰でもプライドはあるし、つい意地もはって、なかなか本当の心を伝えないものだけれど、特に摂食障害の人たちは、人に気をつかい、どう思われるかを気にするばかりで、自分の気持ちを出せないことが一番の病気の本質であるということもできて、どうしても本当の姿を親も含めて誰にも見せられないでこじれて行くことが多いと思います。その人たちをそうなる前にうまく受け止めてくれる人がいれば早く楽に生きられるようになると思われ、多くの学校の先生方に来ていただけたのは本当にありがたいことでした。

ついでののですが、香山は去年の夏、学校心理士会福島宮城支部というところが主催した学校心理士資格更新認定研修会を兼ねた公開講演会に呼ばれて講演したら、それを聴きに來ていた方の紹介で山形県教職員組合栄養職員部学習会という学校給食に関係した方々の勉強会に招かれ、それを聴きに來ていた方から自分のところのもと、

今年の2月には山形県真室川町学校保健委員会主催の養護教員の人たちを中心とした勉強会にも招かれました。また、今年の10月に岩手県で予定されている養護教員の方々の東北ブロック学習会にも呼ばれているなど、講演の連鎖になっていますが、上に書いたように、私としては毎日子どもに接する現場におられる先生方に知っていただくことが一番影響が大きいのではないかと考えており、手弁当でも引き受けたいと思っております。

会津の講演会では、宣伝の方法のためだったのだらうと思いますが、上に書いたように学校の先生たちや保健・福祉関係の方の参加が多く、摂食障害本人や家族の方々の参加は少数にとどまりました。それでも来てくださった方々もおられ、講演のあとの質問の時間に、質問をかねて発言してくださった本人の方もおられて、それが自ら本人と名乗られた上で非常にふさわしい内容で、本当にうれしく思いました。（その方がこの号に載せた手紙をくださいました。）

講演会でのアンケートの結果

その講演会では参加者にアンケートをお願いしました。アンケートでは参加された方の性別、年齢層、立場（摂食障害本人、家族、教育関係者、医療関係者、その他）以外に、次のようなことを書いていただきました。ただし、3, 4, 5は摂食障害本人およびその家族の方だけにお願いしたものです。

- 1) 摂食障害の自助グループがあることを知っておられましたか？（はい、いいえ）
- 2) 福島お達者くらぶの存在を知っておられましたか？（はい、いいえ）
- 3) 医師やカウンセラーにかかっておられますか？（はい、いいえ、かかっていた）
- 4) 自助グループに参加されていますか？（はい、いいえ、参加していた）
- 5) 医師・カウンセラー、あるいは自助グループなどに対して感じている思いなどを書いていただけますか。
- 6) 今日の講演会に参加しての感想など、何でもけっこうですのでお書きください。

回収されたアンケート用紙は78枚でしたので、たぶん80%以上の方々に答えていただけたのだと思います。そのうち摂食障害本人は5人、家族は6人で、これは参加者が少なかったのだと思われ、それは今回の講演の宣伝方法のせいだったのだと思います。本人では20歳代の方が2人、30歳代の方が3人でした。

本人・家族の方々では、医師などにかかっていないと答えられたのは本人1人で、それ以外の方はかかっているか、かかっていたと答えられています。かかっていたという方は、もうよくなったのか、あるいは絶望して行かなくなったのか尋ねるべきでした。いずれにしても、大多数の方は、摂食障害を病気として捉えられているのだと思います。

その方々で、摂食障害の自助グループやお達者くらぶの存在を知っている方と知らない方は、だいたい半々くらいでした。実際に自助グループに参加しているかどうかについては、現在参加している方は誰もおらず、本人では2人の方が参加していたということですが、家族では誰も参加しておられないという答でした。会津の地元にはグループがないことが大きく作用しているのでしょう。（お達者くらぶにいられている家族の方が1人おられますから、たぶんその方は自助グループを厳密な意味に解釈されたのだと思います。設問方法が良くなかったと思います。）

教育関係、医療関係、その他の人たちで自助グループや福島お達者くらぶの存在を知っていた方々は、どちらも1/3くらいでした。この講演会に集まってこられたの

は摂食障害など苦しさをかかえた若い人たちのことに関心を持っている人たちでしょうが、その人たちでこれくらいの割合ですから、もっともっと宣伝が必要だろうと思います。

以下に、本人および家族の方々に書いていただいたことをそのまま載せさせていただきます。(5と6に書かれていたことは重なってまいりますので、区別せずに記載します。これも、設問方法があまり良くなかったと言えます。なお、この部分には何も書かれなかった方もおられます。また、アンケート用紙の最後に、「このアンケートについては、結果をまとめて福島お達者くらぶだより(会報)に掲載させていただきたいと考えているのですが、ここに書かれたことをいかなる形で掲載してほしい方はこの後ろの〔 〕に×を記入してください」と書いておいたのですが、そこに1人の家族の方が×を書かれていたので、その方の書かれたことは載せません。)

本人・家族以外の方々の書かれたことは、次号に載せさせていただきたいと思っています。

〔本人〕

私は、20年間、摂食障害で病院に入院したことが何回もあるし、何年も通院しているけれど、治りません。お達者にも行った事があります。でも全然変わらない。私の摂食障害に対しては、何も無力なのかなと、絶望的になります。会津にも、いい医師やカウンセラーや、自助グループがあればいいです。今日は母が都合が悪くて来られなかった。先生の話を書いて、母にも聞いてほしかったと思う。今日の講演を書いて、私は治るのかなと思ったけど、周りの人(世間の人達 皆..)にも、先生が今日おっしゃったような事を理解してもらわなければ、治らないのかもと思う。先生の講演、最後の方、泣きそうになりました。私、今、過食嘔吐してるけど、それでもいいってしてくれる、香山先生、ありがとうございます。今日の講演は、本人より、家族の人達にぜひ書いてもらいたい内容でした。また機会があったらやってほしい。本当に今日は参加してよかったです。

聞いてほしい、認めてほしいという気持ちは、いつもありました。私も、自分を好きになりたいと思いました。もう少し、勇気が出せたら参加してみたいと思いました。講演を聞いて、涙が出てしまいました。私も、苦しかったのかな?と思いました。自覚しょう状としては、過食をやめられない自分に対する自己嫌悪。ぐらいに思っていました。でも、いろいろなことが、苦しかったんだと思います。今日は聴講できて良かったです。

県立会津総合病院精神科の先生と自分は合わない。

医師・・・投薬の有効性を考えると必要。 カウンセラー・・・回復のための心理的アプローチをしてくれる人(記憶をつむぐ手伝いの人)医師ができればなお良。 自助グループ・・・共感できる人がいる温かいところ。グループでなくても、友人1人でも可。支えあえる。 最近だいぶおちついてきたので、整理するのに良かった。以前は冷静に聞けなかったのだ。

〔家族〕

H.14 10月12日の講演会の内容を、再びしっかりと受け止める事ができました。ありがとうございました。お達者くらぶに一人で参加しておりましたが、私の母と友人と4人で参加致し、皆さん感動されていたようです。 息子は絶対治る、又、治して

みせる意気込みで、頑張ります。息子本人には頑張れと言えない代わりに、母として、精一杯、楽しい人生を送れる努力をしていきます。

20 年も苦しんでいらっしゃる方が現実にお話されていましたが、こちらが思っている以上たいへんなんですね。今日のお話参考になりました。 わかりやすいお話をお伺い致しました。もう少し努力してみます。 今日はありがとうございました。

摂食障害の親の会、等に参加してみたいと思いますが、先生のお話を聞いて、夜だけの過食で生き伸びる手段としてつきあっていれば、私はとても安心出来る。

大変すばらしかった。

会津講演会を聴いて

会津若松市 由美

先日は忙しい中、寒い会津に来てくださって、どうもありがとうございます。

私は、お達者くらぶには 2 回ほど行ったことがあります。交通手段がなく、帰りはどうしてもどこかに泊まらなければならないので、行きたくても行けません。ですから、先生が会津で講演をすると知って、ぜひ行かなければと思いました。実は、講演会のあった日、午前中血圧をはかったら、上が 60 で下が 40 という状態でした。私はふらふらめまいもせず、全然元気だったのですが、血圧低すぎで行かせてもらえなくなるかなと思って、ヒヤヒヤしました。残念ながら母は風邪のため行けませんでした。

講演はとてもすばらしかったです。最後の方になって、私は生きていてもいいんだと思って、涙が出ました。私は平成 11 年に東京から会津に戻ってきて、今は竹田総合病院に通院（たまに入院）しています。入院のきっかけは自殺です。摂食障害も 20 年近くになり、精神的に疲れたし、親に心配や迷惑をかけている自分が嫌になって、薬をためて飲みました。でも助かってしまいました。

私は食べ吐きする自分が嫌いです。拒食モードの時はそうでもないけど、生活保護でもらっている大切なお金をトイレに流している自分は本当に情無いです。でも、先生の講演をきいて、こんな私でも生きていていいのかなと思いました。私は生きるために過食嘔吐してるんですね。私、過食嘔吐の他にストレス解消できる方法がみつかったら治るのかと思うけど、もう 20 年やってるから、脳もおかしくなってると思うし・・・私、この先どうなるのでしょうか。

先生の講演会、たくさんの方が来ていましたね。ざっと見たところ、本人より家族の方が多かったみたいです。（編集者注：上に書いたように先生たちや保健福祉関係者が多かったのです。）先生の講演で、摂食障害について理解してくれる人がたくさん増えれば、私みたいな人間も生きやすい世の中になるのにとおもいました。講演の内容、後で母に話そうと思っています。

母は私の病気、理解しようとがんばってくれますが、父はそうでないです。今は拒食や過食と言えば、名前は知ってる人 多いけど、詳しくはどんな病気か理解している人 まだ少ないです。ですから、せめて家族には理解してもらえると、私も少しは楽になるのですが。父はトイレで吐く私と暮らすのが嫌なので、私は、今、ひとり暮らしをしています。病気のせいか、弟にも嫌われているようで、私だけ結婚式によばれませんでした。摂食障害のため、私は 20 年間、めちゃくちゃに過ごしてしまいました。もうすぐ 40 歳の私の人生、これからどうなるのか。ずっと摂食障害 続くのか・・・。

貴重な講演、ありがとうございました。私、少し元気が出た様な気がします。先生のような方が近くにいたらいいいです。私の担当医もいい人ですが。

先生、お体を大切にしてください。これからも私達のために講演とかがんばってください。

(このお手紙を読ませていただいて)(香山)

私は、私の講演から「自分も生きていていいんだ」というメッセージを受け取ってもらえたことが、とてもうれしく感じました。もうずいぶん長く摂食障害に苦しんでおられますが、自分が抱えている苦しさを言葉にして訴えることができ、それを受け取ってくれる人がみつきり、そしてだんだんとストレスに満ちたこの世の中を過食嘔吐以外で生き延びる方法を見つけていけば、何歳になっても過食から脱していくことができるのではないかと私は思います。

そして、私は思うのですが、人間は、最後に「自分も まあ よく生きたな」と思って死ねれば、それでいいのではないのでしょうか。摂食障害に苦しんできた方たちのほとんどは、ここに到るまで(まだこれから先も?)波瀾万丈の人生を送ってこられたことと思います。そうだとしたら、これからちょっとでも落ち着いて生きられる時間を持ちさえすれば、死ぬときにはよく生きたと思えることに絶対まちがいないですから、もう自分の人生は全部だめだなんて思わなくていいです。そして、お達者くらぶにつながっている人たちなら、ここを生き延びさえすれば、必ずそう思って死ぬようになることはまちがいないと、私は太鼓判を押しておきたいと思います。

もう一つ、60/40 mmHgという血圧でふらふらもせずボーッとせず、あたりまえのように生きておられる(講演会の時に見かけたところでは全くふつうでした)ということに、ちょっと大げさかもしれないけれど、私は感動しました。私は本来の仕事は生理学の教師で、医学部では神経細胞や脳の働きしか教えていないけれど、看護学校では呼吸・循環など生理学の全体を教えているのですが(医者として働いていたときの経験が大いに役立っていて、病棟に出たときに本当に役に立つ生理学を教えていると思っています)その生理学の知識では、このくらいの血圧になると脳血管は自己調節による正常の血流量を保てず、腎臓もともに老廃物の排泄を行えないと教えています。それがそうではないわけです。人体は何と偉大なのだ、人間は何というすごい力を持っているのだ、というのがその感動です。

Nokko さん

どうしてますかと呼びかけたくて
イラストを載せさせてもらいました。

前号のお達者くらぶだよりを読んで

正子

お達者くらぶだよりを読ませていただきました。

摂食障害について理解できていない医師は、その人自身が摂食障害になってみなければ解らないのでしょうね。それに対し、香山先生の切れ味の良い発言は「さすが」と感じ入り、先生に拍手を送りたい気持でペンを取りました。

頑張る親の姿が書いてありましたが・・・・・・。初期の私がそうでしたので、長崎お父さんの気持ちも分かります。本当の親の愛とは、その子のありのままの今の姿、心を信じて待つこと、信田先生（編集者注：原宿カウンセリングセンター所長、信田さよ子氏）が書いている本の中に「愛情という名の支配」というのがありますが、親は良かれと思っていても、子どもには「迷惑なこと」も有ります。Noと言えない子は、表現出来ず、過食にはしっていきますね。そして不登校ひきこもり。私の子の場合、長いひきこもりでしたので、世間体を一番心配して、子供の心を見るゆとりも有りませんでした。親の問題も子の問題も夫の問題も「ごちゃごちゃ」で、何が何だか分からない状態でした。それから7年経って思うことは、急がずあわてず、マイペースでも大丈夫である。必ず良き方向に何とかなると思うようになってから、心が落ち着くようになりました。

私は60に近い年齢で初めて生きていて良かったと思うことが有りました。それは、有るパーティーで300人程の集団の前で、それぞれのグループが舞台上で発表するのですが、発表前の人達は緊張の余りふるえている人、酒を飲んで押さえようとする人達、反対に発表後の開放感で歓喜の声をあげる人達、それを見ていて思ったことは、「楽しく生きられる人は幸せだなあ」と思いました。一つのことをできても、そうでなくても、楽しみながらいけたら最高なんだ。そして、心の開放感は、心を自由にして、その人を生き生きと輝かせてくれる。ここまで来るのに時間はかかることですが、親が生き生きと人生をあゆむことで、子は自然と自分のことを考え、親にも自分の気持ちを話すことができてるのではないのでしょうか。親子の信頼関係、そして何よりも夫婦の安心感が子に伝わり、どんなことを親に話しても大丈夫と子が思うようになるまで、時間（つまりゆとり）が必要なのでしょうね・・・・・・。

ところで、私は自助グループで自分の恥をさらすことに少々抵抗を感じていたのですが、その疑問が分かりました。（説明はあったのしょうけど、私の心に入らなかったのしょうね。）聴衆の前で自己開示することは、人間不信にいる人にはとても勇気がいらいます。親はじっくりと私の話を聞いてくれなかったけど、グループの人達は真剣に聞いてくれる、聞いてもらえることで、心の中から平安が、エネルギーが出て、暖かい気持ちになるのだと、そういう意味で自助グループは大切なのであると、遅まきながら分かったような気がしました。十人十色、いろいろな人がいていい、人に合わせることも、無理をすることも無い。しかし人生には苦しいことだけではない、楽しいことも、感動することも沢山体験して、人は成長していくものなのですね。

私はグループで思うことが有ります。井戸端会議的なことも良いけれど、年に2度程、会員で会費を出し合って、カウンセリングの学び（子にどのようにリレーションを持つか、又、信頼関係の作り方、共感のし方）等を、初級の初級を教えて頂くことができれば、さらにもっと親が解放されるのではないかと思います。

思ったことを書いてしまいましたが、私は、香山先生のき然とした態度に敬意を表します。全くのボランティア精神に頭が下がります。お仕事をなさり乍らのことです。先生、スタッフのみなさまの健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

本の貸し出しについて

お達者くらぶでは3年前から本を貸し出すサービスをしています。図書館とは違って、かなりいい加減な管理をしていますが、それはできるだけ借りやすい雰囲気を作りたいためでもあります。実際になくなった本も2冊ありますが、現在まで延べにして200冊くらい借りて行かれた中で、まあ、そのくらいはしかたないかと思っています。

貸し出して数ヶ月以上たっても帰ってこない場合には、こちらからそろそろ返してもらえませんかと手紙を書くのですが、そうすると今まで全部返してもらえています。現在は半年以上貸し出したままになっているものもあるのですが、それはその手紙を書くのをしつつ先延ばしにしている（サボっている）ためです。借りたままになっているけれどミーティングに来れない（来る予定がない）方は、郵便でよいですから、福島県立医科大学生理学第二講座 香山宛に送っていただけるとありがたいと思います。

最近の本で、読む価値のある、なかなかよい本を紹介しておきたいと思います。

思春期にがんばってる子	明橋大二著	1万年堂出版	2002年12月発行
輝ける子	明橋大二著	1万年堂出版	2002年7月発行
「やせ願望」の精神病理	水島広子著	PHP新書148	2001年4月発行
家族の闇をさぐる	斎藤学著	小学館	2001年3月発行

明橋大二さんは40歳代の精神科の医師です。2冊の本とも、大きな字で書かれているし大事な言葉は太字になったり色刷りにされたりしていて読みやすく（所々にきれいな写真が挿入されています）それよりも何よりも、お父さん、お母さんにぜひわかってもらいたい子どもの本当の姿が優しい言葉で書かれています。「輝ける子」が小学校編、「がんばってる子」が中学・高校編と言えるでしょう。

水島広子さんは若い精神科医（この本を書かれたときは33歳）で、衆議院議員です。若くして代議士になった女医さんがどんなことを書くのか、冷やかして読んでみたのですが、摂食障害に苦しむ人の性格の遺伝性の部分とそうでない部分のことや、対人関係療法のことがしっかりと書かれていて、思わず襟を正して読みました。

斎藤学先生のことは知っている方も多いと思います。この本は1998年のNHK教育TV「人間大学」での講義を基に、大幅に肉付けして書かれたものです。

お達者くらぶ事務局（連絡先）：電話番号が変わりました

事務局は福島県立医科大学（960-1295 福島市光が丘1番地）付属病院精神科病棟ナースステーションの七海、佐藤（尚子）です。この電話番号が変わりました（3月からダイヤルインになって、交換台を通さずに外から直接かけられるようになったのです）。新しい電話番号は024-547-1654です。（大学全体の代表番号も変わりました。024-547-1111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つ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 香山に連絡してください。（この電話も変わりました。024-547-1134です。）ただし、お達者くらぶやそのミーティングについての問い合わせなどは遠慮なくかけていただいてよいのですが、個々の問題についての相談には応じられません。それは、同じように見える人でも、例えば抱きとめてあげるべきなのか突き放してあげるべきのかなど、全く違った対応が必要になることが多くて、電話ではとても責任ある対応が不可能だからです。ご理解ください。