

福島お達者くらぶだより

第 42 号 2007 年 1 月 13 日 発行

お達者くらぶだより第 42 号をお届けします。

この号では昨年 11 月 4 日に 2 年半ぶりに行いました摂食障害セミナーのことを報告します。この号では他に掲載したい手紙などがたくさんあるので、今回報告するのはどんな会だったかという概要だけで、例えばアンケートにいっぱい書かれた感想などについてはまた次号以後にと思っています。

また、編集者としてとてもうれしかったのですが、前号に掲載されたあいさんの手紙を読んで手紙をくれた人がいて、それがとてもすてきなメッセージだったもので、それもお達者くらぶだよりに出させていただけないかとお願いしたところ OK という返事をいただいた、その手紙を載せさせていただきます。

さらに、今までも時々手紙を載せさせてもらっていた由美さんがまた手紙をくれて、それも載せてよいということでした。私（編集の香山）は、「3 歳の子供なら、本当に安心を感じて暮らせる状況になったら回復は 3 ヶ月で起こるかもしれない、しかし年齢が上がるほど回復には年単位で長い時間がかかるようになり、40 歳以上になるとそれから先の一生をかけなければならないかもしれない（それでも回復は可能だ）」と話すことがあるのですが、その「それから先の一生をかけて」というところは少し修正の必要があると、この由美さんの手紙は感じさせてくれます。

さらにまた、12 月 3 日に大阪で行われた摂食障害フェスティバルに参加した印象記をのぞみさんが書いてくれました。その中にも書かれていますが、お達者くらぶのメンバーだった人（その人は遠くの大学に行っていましたからミーティングにはほんの時々しか来れませんでした、家族の方は繰り返し来られていました）が突然会場に姿を見せられて、私も会ったのですが、私はその人が大阪で仕事をしていることも知らなかったから、驚き、本当に嬉しく思いました。すっかり大人の表情になっていたのが、強く印象に残っています。

このように、スタッフの方から一方的に何か知らせたいこと、知ってほしいことなどを書くのではなく、最近はメンバーの人達からのメッセージをこの会報にたくさん載せられる、それもお互いに刺激し合っただけの言葉が寄せられるのは、編集者として本当に幸せです。ありがとうございました。

記事にはしていませんが、12 月の本人ミーティングではクリスマスパーティーが行われました。これはミーティング参加者の方からやろうという声が上がって完全に自分たちで行われたもので、今年はスタッフは準備など何も手伝っておらず、そのように積極的に自分たちで何かをするようにだんだんできてきたのも、みんなの積み重ねてきた歴史でしょうか。声が上がったのが 11 月のミーティングで、みんなに広報できなかったのはごめんなさい。

第 5 回お達者くらぶ主催摂食障害セミナーの報告

お達者くらぶでは、拒食や過食に苦しむ人達の本当の姿や、これが決して治らない病気でないことを知ってもらうために、数年おきに公開のセミナーを行ってきました。だいたい春に行くことが多かったのですが、今回（昨年 11 月 4 日）秋に行ったのは特に理由があるわけではなく、スタッフの中でまたそろそろやろうかと声が上がったのが春だったことによります。話してくれる人をあったり、いろいろな方面に開催

の連絡を取ったりするのに半年くらいはかかりますから、秋になったのです。秋の開催は14年前の11月のお達者くらぶ創設の時以来でした。

参加者数など

今回、会場としてはじめて医大でも付属病院の方の講義室を使ったのですが、それはちょうど同じ日に医大の大学祭が行われていて、そのにぎやかさから少し離れたところにある会場を選んだためです。講義室ですから、前回までのように光が丘会館大会議室を使ったときに比べると椅子を並べたりする必要がなくて、当日の準備は少し楽でした。参加者は128人(+スタッフで合計140人くらい)で、200人用の講義室がまばらで寂しいようなことはなく、かといってぎっしり詰まって窮屈でもなく、ちょうどいいくらいだったと感じました。ちなみに前は109人、前々回はすごく多くて235人でした。

参加者の立場は尋ねないことにしていますから、どのような立場の方がどれくらい来られたのかはわかりません。けれど、それは回収させていただいたアンケート用紙から想像されます。今回のセミナー当日、アンケートを出していただいた方が多かったと感じましたが、実際、95枚が手元に返ってきました。実に参加していただいた方4人に3人(正確には74%)がアンケートに答えてくださったこととなります。これは前回の55%、前々回の62%よりもずいぶん高い割合でした。お達者くらぶの今後の活動に貴重な資料とさせていただきます。本当にありがとうございました。

アンケートを書きくださったのは、本人26人、家族44人、医療関係者13人、教育関係者10人、その他6人でした(立場が二つに重なっている方がおられますから、合計は95人以上となっています)。これで見ると、本人(27%、前、前々回は17、18%)と家族(46%、前、前々回は33、36%)の方の割合が今までよりも高く、それだけ直接の関係者でない方の参加が少なかったと言えるのかもしれませんが。これはたまたまなのか、何らかの意味があるのか、セミナーの意味やあり方のためにも、今後の傾向も見て考えていかなければならないところです。

年齢の分布で、本人は10歳代1人、20歳代13人、30歳代10人、40歳代1人と、前回、前々回は2/3が20歳代だったのと比べて30歳代の方がふえていることが特徴的でした。これはいつものミーティング参加者の変化とも一致しています。お達者くらぶが始まった頃はミーティングに中学生・高校生がたくさんいて、少数派だったシニアの人達のために別プログラムを考えてあげるべきだろうかと考えていた頃もあったのですが、その関係は、今、完全に逆転しています。これは全国どこのミーティングでも共通しているみたいです。(高校生の人が参加したら、皆さん、大事にしてあげてくださいね。)

どこから参加されたかを見ると、家族の方は県北が他の所より少し多かったのですが、それ以外は非常に均等に県内の各方面に分布していました。県外からも本人2人、家族6人もの方が参加してくれ、中には函館から来られた方もありました。遠方から、本当にありがとうございました。

アンケートに見る基調講演、体験談の評価

基調講演にお呼びしたのは、山梨県の病院で摂食障害やアルコール依存を中心的に診ておられ、特に摂食障害の家族会を積極的に支援されている大河原昌夫先生で、著書に合わせて「家族への希望と哀しみ」という題名で話していただきました。たくさんの人たちに強い感銘を残したお話で、アンケートに答えていただいた中で医療・教育関係者の方々はほぼ全員「よかった」と評価されていました。本人や家族の方々では、しかし、「よかった」と評価された割合は少し低い76%で、10%ほどの方は「も

のたりない」あるいは「期待はずれ」と評価されました。その理由は、結局どうしてよいかわからない、もっと実際によくなった例などをあげて具体的な道筋を示してほしいのにそれがなかった、といったところにあるようです。

体験談の方は、どの立場の方でも90%くらいの方が「よかった」と評価されました。ものたりないと評価されたのは本人2人だけで、それも症状やどのようにして回復のきっかけを得たかといった具体的なことを聴けなかったためのようです。

このようなことについてはミーティングでも同じで、本人でも家族でも、どうしたらよいのかを教えてもらいたくて来る人たちがおられます。しかし、具体的な状況としてはみんな違う背景を持っていて、どうしたらいいという誰にでも有効な治療法は全くないのです。全く同じように見える人でも、例えば抱いてあげるべきか、突き放してあげるべきかといった、正反対のどちらがよいか全くわかりません。いろいろな話を聴いて、この苦しみを抱えるに到った背景を知り、自分たちならどうすべきか、試行錯誤的に学び取っていくほかないのだと思っています。

前号のあいさんのメールを読んで

ウリ

こんにちは。今回初めてお手紙させていただきます。今日は「お達者くらぶだより第41号」について感謝すべく筆を取りました。というのも、今回載っていた「あい」さんのメールの内容で私自身とても勉強になったからです。

私もあいさんと同じで吐ける人をうらやましく思っていました。私も吐くことができず、苦しい思いをしてきたからです。しかし、このメールを読み吐く人にもつらさや苦しさがあることを知り、大切なのは「自分を受け入れられる」ことだということが分かりました。この言葉が今の私の胸に深く響きました。私も今、家族との関係や将来について強いストレスを感じ過食期に入っていて（ストレスで過食してしまい、太っていく自分にもストレスを感じた過食・・・という悪循環の中にいます）苦しい思いをしています。このメールを読んで救われました。まだ自分の体形や陰な部分を受け入れることはできませんが、あいさんのように過食以外に心を満たせる「何か」を見つけられればよいと思いました。今までよりは少し前向きになることができました。私とあいさんのメールを会わせてくださって、本当にありがとうございました。

以前、一度だけミーティングに参加したことがあるのですが、その時は初めてで、周りは（もちろん）知らない人ばかりでとても緊張し、自分の思いや皆さんの話を上手く伝えたり受け止めることができませんでした。その時の失敗（？）がトラウマとなり、市内にいながらミーティングからは足が遠のいてしまっています。しかし、今回のこのたよりを読んで色々な人の話を聞いてみたいと思いました。外に出て自分の気持ちを述べることに対する恐怖や不安（自分の気持ちを上手く伝えられず自己嫌悪になり、それがストレスで過食に走ってしまうのではないかなど）はありますが、その壁を乗り越えて都合がつけば参加したいと思います。その時はよろしく願います。

普段なかなかミーティングに参加できない人にとってこのたよりはすごく支えになるし勉強になると思います。実際、私自身とても励みになっています。今まで自分はどうしたいのか、何をしたいのかははっきり分かりませんでした。今回のたよりを読んで少しですが気持ちを整理させることができました。私の中ではここが皆さんとの出会いやふれあいの場になっています。今から次回の発行が楽しみです。これからも発行を続けてほしいと思います。今回は、このすばらしい考えに私を会わせてくださり、本当にありがとうございました。では失礼します。

(お達者スタッフ香山です)

お達者くらぶだよりを読んでのお手紙、本当にありがとうございます。このように言葉をもらえると、なんとか頑張って会報を作っている私達としては、本当に心があたたまり、時には手を抜いてしまったりもするけれど、何とか続けてきてよかったと思えます。メールをお達者くらぶだよりに出すことを了承してくれたあいさんも心から喜ばれることと思います。

そこでなのですが、今回のあなたのお手紙を次号のお達者くらぶだよりに載せさせていただけないでしょうか。あいさんだけでなく、他にも同じ思いを持った人達にまた勇気になると思うのです。もし了承いただける時にはその旨を連絡いただけますでしょうか。それではまた。ほんとうにありがとう。

《追伸》お手紙を次号に載せさせてもらえませんか、なんて編集者根性まる出しのことを書いてしまってごめんなさい。もっと大事なのは、あなたが感じてくれたこと、そして、初回のミーティングがトラウマになってしまったことですよね。どうしても最初は先行く仲間がまぶしく見えてしまい、それだけ自分がダメに見えてしまいがちなのですが、決してそんなことはないです。これだけ思いのこもった手紙の文章を書ける人ですから、ちょっとだけなじむことができたなら、本当に安心できる場になると思います。ぜひまた。(ただ、今回はセミナー直後のミーティングになり、新しい人がふえて特殊な雰囲気になる可能性があります。ぜひ、その後の落ちついたときにも参加してみてもらえればと思います。)

(2通目の手紙)

こんにちは。手紙の返事ありがとうございます。まさか返事がくるとは思っていなかったのが驚きましたが、とても嬉しく思っています。ありがとうございます。

今回の私の手紙を次号のたよりに載せたいとのことでしたが、あのような内容でよければ喜んで了承します。

私が書いたものが私があいさんからもらったパワーのように、皆さんにとってプラスになればいいのですが…。ますます次号が楽しみです。寒いのは嫌ですが1月が待ち遠しいです。

あれから私は毎日の様にたよりを読み、自分を受け入れる方法を模索しています。まだまだその方法や将来の方向性を見つけることはできませんが、前向きに、気長に取り組んでいきたいと思えます。今回の香山様からの手紙もすごく励みになりました。ありがとうございました。

今回の件を早急にお知らせしたかったため用件のみですが、失礼します。ではまた。

(ウリさんの3通目の手紙：摂食障害セミナーに参加して)

摂食障害セミナーに参加させて頂きました。大河原先生の講演もとてもすばらしかったのですが、私は体験談の方がとても心に残りました。どちらの方の話もとても共感できる部分が多く、中でも摂食障害者本人との共通点が多く、驚きました。自分が抱く劣等感や不安、自殺願望、「自分は何をしているのか」という虚無感・・・すべてが今の自分に当てはまり、「その気持ち分かるよ」と何度も心の中で叫びました。

と同時に、仲間の集まるこの場なら私(達)の苦しみや思いを理解してもらえるとこの気持ちになりました。参考資料を読んでも納得する部分がほとんどでした。今の自分は家族とも上手くいっていませんし、自己評価も低い。相談できる相手もないし不安を訴える場もない。自分の居場所はどこにもなくて、本当に死んでしまいたい・・・そんな風に考えています。でも、ここには同じ苦しみを持った人がいるし、その人たちだってこうして生きている、だから自分も生きなければならないと思いま

した。

「Let it be」の合言葉を胸に、自分探しの旅を続けたいと思います。今回もとてもすばらしいお話が聞けてよかったです。この出会いに感謝して・・・ではまた。

由美さんからの手紙

今年もあと1ヶ月で終わりですね。会津は雪が降りました。アルバイトを始めてから 忙しかったり 疲れてたりで 手紙を書こう書こうと 思っているうちに あっという間に 12月になってしまいました。おかげ様でアルバイト始めてもうすぐ1年です。毎日仕事というわけではなかったので なんとか続けられたかな という感じです。仕事は いつの間にかこなせる様になって 今では ウエイトレスの他に 調理補助も頼まれるときもあります。 仕事よりたいへんなのが 人間関係です。 どうも 20 才代の若い子には ついていけないです。 公私混同がすごくて 仕事以外でも色々つき合わされてたいへんです。 毎朝 Tel が来て 店に来いと呼び出されます。 26 才の女の子は朝 6 時から店でパンを焼いているのですが 一人で仕事をするのが つまらないので おしゃべり相手になってと言われます。 ことわると すごく きげんを悪くするので 仕方なく 仕事が休みの日でも朝早く 店に行ったりします。 夜も お茶しようとか カラオケ行こうとか 誘われます。 別に構わないけど 夜中の 2 時 3 時までとか ひどいときは朝まで カラオケとか 本当に疲れます。 すごいわがままなので 合わせるのたいへんで 仕事よりヘトヘトです。 どうやら彼氏はいても 同世代の友達がいないみたいです。 私も この頃は つき合うので イライラして ストレスたまるせいか たまに過食してしまうようになりました。 過食というより やけ食いかな。 前みたいに 毎日 山の様に食べて 吐いてるわけじゃないし。 子供の時 反抗期できなかったし No という親におこられていたので 嫌なことでも何でも ことわる事ができない性格になってしまっ て 本当に 困ります。 会社員の時 仕事をたのまれると 何でもかんでも ひき受けてたいへんでした。

それにしても 20 年以上続いた毎日の食べ吐きがなくなって なんだか今の生活が夢みたいです。 体がすごいデブになったのを見ると (20kg は太りました) おそろしくなったりもするけど 20kg 台だった時は どうしてあんなにやせられたんだろうと不思議です。 また 20kg 台になろうと思っても 無理です。 ゴミの量もすごく減りました。 過食してた時は 週 2 回のゴミの収集日に デカイ袋に 2 つも 3 つも出してたのが 今では せいぜい スーパー袋 1 つか 2 つです。 冷蔵庫の中もスカスカになりました。 昔はいつもパンパンでした。

ふつうに食べてみよう と 決心して 最初は すごいこわかったけど 今は 食べるの 全然こわくないです。 カロリーも 全然気にならなくなりました。 おやつは全然食べたいと思わなくなったので お菓子など ほとんど 買わなくなりました。 以前は スーパーマーケットであれもこれもと 買ってましたが ほとんど買わなくなりました。

気がついたら 年のせいか 少食になってました。 1 人前食べるのやっとなです。 朝は必ず食べるのですが 朝 満腹になる位食べると もう昼は入らないです。 昔は弁当を 1 度に何個も食べてたのが ウソみたいです。 睡眠時間も増えました。 前は寝る間もおしんで 食べ吐きしてましたから。

体重は ほとんど計りません。 今年 2 回位 計ってショックだったから しばらく計らないです。

正直 もう やせるためにがんばる 体力 もうないです。 若い時は 毎日 食べ吐きしても 疲れるなんてなかったけど 今じゃ たまに過食するとヘトヘトです。 仕事するようになってから 仕事先でのめめ事や 人とのつき合いでの悩みとかで頭がいっぱいで

体重とか気にしてる暇がなくなりました。休みの日は疲れてぐーぐー眠ってるし。Mサイズの服が着られれば デブでもなんでもいいや もう中年だし・・・と この頃は ひらき直ってます。

それより 最近 辛いのは 子供の頃の虐待のトラウマです。この頃 テレビでいじめや虐待・子供の自殺とか毎日やっているの 見るたびに 子供の頃 義父に受けた虐待を思い出して 具合悪くなります。助けてくれなかった母をうらんだりもします。この年になっても うたたねすると 義父が 包丁持って追いかけてくる夢を見ます。どうして母は義父と再婚したのか 今でも 不思議です。

私は 今でも 虐待のこまかい所まで はっきりおぼえているのに母はおぼえてないと言うし 義父は 全然やった記憶がないそうです。 なんだがムカつきます。まあ 義父は 私が子供の頃 すいみん薬中毒で いつもラリってたので 記憶にないのでしょう。母は昔の事を言ってもどうしようもないでしょとか ひらきなおってます。それもムカつく。加害者は過去の事で片付けるつもりかもしれないけど 被害者の私は 今でも辛い気持ちなんですから。

私が太ったら 母は 私の中身まで良くなったと思ってるみたいで やせてた時と態度が変わってしまいました。 あーあ。

お達者の皆は元気ですか？ 春になったら 久々にお達者に行ってみようかなと思ってます。泊まりがけになると思うので お金貯めなくちゃ。今は 過食ひどかった時の 借金の支払いでたいへんです。ケータイも欲しいし。ケータイ持ったら 香山先生にメールしてみたいです。 他のお達者のメンバーとも メールしてみたいです。今ドコモがいいのか au がいいか 迷ってるところです。先生はどっちですか？

食べ吐きが完全に治って 借金も終わるまで あと2 - 3年はかかりそうです。45 才には 元気になるといいです。今のところの目標です。

子供の時から たいへんな事ばかりだったので 少し位は おだやかに暮らしてから死にたいです。

それでは また 時間見つけて 手紙書きます。先生は あいかわらず忙しそうですね。機会があったら また 会津に来てください。 それでは お元気で。 12/2 由美

(2006年12月6日 香山雪彦)

久しぶりの手紙をありがとう。ただ生き延びているだけでなく、ちゃんと生きているようで、何よりです。友達に振り回されているのはいささか困るけれど、まわりの人達が誰も受け入れてくれなくて のけものにされるよりはだいぶんいい、とも言えそうです。夜中の2 - 3時まで付き合ったのですか？ ちょっと前までのあなたなら、とても考えられないことですよ。

体重や体型にこだわらなくてよくなったのはすごい成長ですね。そんなものにこだわっていたのは、本当のことは見たくなかったから問題をすり換えていたので、今、本当の問題を見ることができるようになったのでしょうか。お母さん、お父さんに怒りを覚えるのは当然です。まあ、そのうちにそんなことも許せるように、自然になっていくでしょうけど。そのためにはそのトラウマを言葉にしていかなばなりません。こうやって手紙でもいいけれど、そのうちにミーティングでも話してみてください。

(この手紙も、お達者くらぶだよりに載せさせてもらっていいですか？)

それじゃ、ゆっくりと生きていってください。

(2006年12月21日：ご無沙汰してます)

携帯電話を買ったのでメールします。手紙を頂いたのに返事が遅くなってすみません。実は今月に入ってから仕事が変わって忙しいのと疲れてるので書けませんでした。

前の職場が経営不振で来年早々潰れるという話を聞いて新しい仕事を探して今はコンビニで働いています。とてもハードな仕事で毎日へとへとです。疲れてるので過食する気にもなりません。体型を気にする暇もないです。体力仕事なので食べないと体がもたないです。体型を取るか仕事を取るかといったら、仕事を取りたいので食べて吐かないでいます。接客業なので、がたがたに痩せてたら採用されなかったと思うので太って良かったのかなと思います。太った体にも最近慣れてきました。今みたいになるまで本当に長い間かかりました。もう年なので若い時みたいに痩せるパワーが無くなりました。いい事なのか悪い事なのか、どっちなのでしょうね。

今もどこかで以前の私みたいに苦しんでいる人がいるんですね。

みんな早く良くなるといいです。

私の手紙で良ければ使ってください。編集は、おまかせ致します。では短いですが終わります。またメールします。風邪が流行っていますので、お体に気をつけて下さい。

由美より

(2006年12月20日:メール、ありがとう)

由美様 メールをありがとう。ついあなたも携帯を持ったんですね。早速メールを、それもかなり長く書くのは、なかなかrippです。手紙をお達者くらぶだよりに出しているとのこと、ありがとう。このメールも出させてもらいますね。新しい仕事、適当にやってください。完璧にとか、ちゃんとうまくやらなけりゃ、とか、考えないでいいです。それじゃまた。香山

第6回摂食障害フェスティバルに参加して

のぞみ

お達者くらぶの皆さん、明けましておめでとうございます。自分らしく、生きていますか？暖冬といわれているこの冬ですが、どうか皆さんが、風邪などひかないで元気に新年を過ごされますことを祈っています。

私は去る12月3日(日)、大阪で行われた摂食障害フェスティバルにまた今年も参加してきました。なんと、私は今回で5回目の参加となりました。2回目から、皆勤ですよ、すごい!!(誰も褒めてくれないけど)遠いから今年には行かない、と思った事もあるのですが、やっぱり毎年何かしら得るものがあるからでしょうか、やっぱり行きたい、と毎年毎年思うのです。

今年のテーマは“専門家との連携を考えよう”というものでした。シンポ1では、シンポジストである本人の人や会場内にいる人から、専門家に対して言いたいことが挙げられ、シンポ2で様々な専門家達がそれに答える形で語っていました。専門家といっても、いろいろな立場があるんですね。精神科医、心療内科医、心理士、ケースワーカー、栄養士、保健師など。医者だけじゃない、多くの人々が摂食障害に関わっているんだと気づかされました。専門家って、医者と心理士くらいだと思っていたから。最近、福祉の分野でも、医療の分野でも、“チーム”で行うことが主流になってきているように感じますが、摂食障害においても、医者主導となりがちな現在の治療の仕方に、この“チームで見守る”という考え方が、今後もっと浸透していくべきだと私は感じました。そして最後のシンポ3は、会場にいる人たちが適当に集まって、いくつかのグループを作って語り合っていました。

今年のフェスティバルは、いつも会場内で行っていた催し物のマッサージとかアロマとかゴスペルとかは無く、おしゃべりコーナーとシンポジウムだけのシンプルなものでした。参加しているグループの数も、なんとなく少なめだったような気がしたのですが、正確なところは分かりません。

いつもそうですが、このフェスティバルでは、答えがありません。何が正しい、間

違っているということはありません。症状だって、回復の仕方だって、人それぞれです。会場内の人たちの考え方もそれぞれ。全国のグループの形も、本当にそれぞれ異なっているんだと知ることができます。共通しているのは、それぞれが摂食障害の人の回復を願っていること、でしょうか。答えが無いからこそ、おもしろい。色々な発見があります。毎年色々と、考えさせられます。

それにしても、やっぱり関西の摂食障害の人って、やっぱりどこか、明るいいし、よくしゃべる人が多い気がします。毎年思うのですが…。でも、摂食障害にも、ユーモアや明るさは必要だと思うので、ちょっと見習いたいかな。

そして今回参加して、1番嬉しかったのは、3年ぶりくらいに、福島から大阪にでて仕事をしている仲間に出会ったことです。彼女が会場に現れたときは、本当に驚きました。そして彼女が、彼女らしく大阪で生きていることを知れたことは、本当に嬉しかった。またどこかで、会いたいです。

私自身振り返ってみると、一番初めにこのフェスティバルに参加するのはものすごく勇気のいることでした。会場ではなるべく隠れて、目立たないように、こっそり参加したという感じ。でも、最近は、1年に1度しか会わないのに私の顔を覚えていてくださる方もいるくらいになりました。“ああ今年も、来られたんですね。お久しぶりです。”という風に。私にとって、それはものすごく嬉しいことです。全国に仲間がいる、そう思えるだけでどれだけ心強いかな。居場所というのは全国に自分で作りえるものだと、今回あらためてそう感じられました。(大阪は、やっぱりちょっと、遠いけど。)そして毎年、私自身のこの病気？に対するとらえ方が変化しているのを感じます。人間、生きていれば嫌でも知恵がつき、成長するものだ、というのは私の敬う人の言葉ですが、それは本当にそうだと感じられます。私が実際に回復しているのかどうかは別として。

フェスティバルからは少し外れますが、人間が生きるということは、本当に、ものすごく大変なことだと私は最近しみじみそう感じています。どんな人も、どの世代の人も、生きることに必死なんだと。必死でない人は、ただただ、鈍感なだけなんだと。私は摂食障害者として生きようになってから、どれだけ泣いたか分からない、孤独でどうしようもなく苦しい時間、どうしたらいいのか全く分からずにもがき、自分と向き合えば向き合うほどに苦しい、どれだけそんな時間を過ごしてきたか分かりません。何度逝きたいと心の底から思ったか。そんな時間を過ごしながら、でも時には、例えば今回のようなフェスティバルに参加して仲間の顔を見たとき、ああ、私は一人じゃないんだと思って、心があたたまり、愛おしさが溢れる瞬間があります。私は、一人じゃない、私一人だけが苦しいんじゃないだ、と。この摂食障害の世界に生きて本当に良かった、と胸を張って言えるかといえば自信は無いけれど、そう思えるようになるまでの道のりを私は歩みつつあるのではないかと時々感じられることがあるのは確かです。人に嫌われたくないから、見捨てられたくないから人を愛するふりをするのはではなく、本当に本当に心から人を愛し、敬うことができるようになったのも確かです。そして何より、私はこの世界に生きて初めて、信じてみようと思える人に会うことが出来ました。もう少し、この人と、そして多くの仲間と言葉を交わしてみたい、その想いがどんなに苦しいときでも心のどこかに染みついているから、私はまだ逝くことが出来ないでいるのだらうと感じられてなりません。

それではお達者くらぶの皆さん、また、ミーティングで会いましょう。良いお年を！