

福島お達者くらぶだより

第 43 号 2007 年 4 月 14 日 発行

お達者くらぶだより第 43 号をお届けします。

この号には、あるお母さんがお達者くらぶあてにくださった手紙を載せさせていただけます。もちろんここに載せてよいとの了承をいただいたものです。名前をどうしましょうかとお尋ねしたところ、このすぐ下に書く、素敵なペンネームを送っていただきました。また、2 年半前に便箋 19 枚という長い長い、衝撃的な手紙をこのたよりに載せさせてもらった美瑛さんが最近の様子を知らせてくれた手紙も載せさせてもらいます。

さらに、昨年秋に行いました公開の摂食障害セミナーのときにアンケートに書いていただいた感想などを載せさせていただきます。(ページ数の関係から、この号には基調講演と体験談についての本人と家族の人たちの部分を掲載し、それ以外の部分、特に自由に書いていただいたことについては次号に掲載させていただきます。)アンケート用紙には、そこに書かれたことを公表してよいかどうかを尋ねる項目を作っておきました。そこで「公表しては困る」にチェックされた方が書かれたことは、もちろんここには載せていません。その方たちも含めて、たくさんの方が意見、コメント、感想を寄せていただき、本当にありがとうございました。これからのお達者くらぶ運営の参考にさせていただきます。(なお、アンケートを書いていた方の人数やその内訳などについては、このお達者くらぶだよりの前号に掲載しました。)

最後に書きます連絡先の、香山の所属講座名が「神経生理学講座」に変更になりました。実質は何も変わっていません。

初めてお便りさせていただきます

ちょっと太めの起上がり小法師

前略

初めてお便りさせていただきます。 毎回“お達者くらぶ”通信をお送り下さり、有難うございます。

通信をいただくばかりで、親としていつの日か礼状をと思いながら今日に至ってしまい申し訳なく思います。

私達のここまでの経過を少し書かせていただきたいと存じます。

娘は結婚し、現在アメリカのある大学の研究室に、助手として勤務しております。摂食障害を知った当初は、その知識が全くなかったので親としても通信に助けられてきた面が多くあり、有難く思って参りました。

娘は、我が家が抱えてきた直接的ストレスから少し解放された時期に摂食障害であることを打ちあけてくれました。

我が子にエネルギーを注ぐ時間がない程 別な問題に関わらざるを得ない年月が経ち、ホッと解放された時でしたので、大変びっくりしましたが、こういう環境の中で育てばこうなるしかないなとすぐ納得できましたし、このようなストレスの解消方法もあったのかと、妙に感心してしまったのを今でも鮮明に思い出します。

一番安らげるはずの家庭が、一番安らげない場という中で、子どもながらに感じてきたであろう悲しい日々が出来事を、小さな胸にしまい込んで、良い子で成長せざるを

得ない生活のくり返しでした。

その現実を、親としても成すすべもなく、悲しい思いで見つめてきましたので、とにかく、本人が納得ゆくまで心の中を吐き出して行くしかないと思って参りました。

それから、とにかくよく話をしました。

東京の大学に通っていた時期でもあり、電話代もかかりましたが、親と話をすることにより娘の心も整理されてきて、少しずつ、自分を取り戻すことができたように思います。

ありのままの自分であることを否定され続けるという機能不全の家庭の中で、子供ながらに悲しい現実から目をそらさず、理性を失うことなく成長してくれた我が子に、私は心の中で脱帽しておりました。

しかし、子供時代の心の貯金がないと、安心して親から飛び立つことができないことも事実で、このことによってようやく親らしいことをさせてもらったと思います。

摂食障害は、自分と向き合い、本当の自分を取り戻し解放された生き方を自分のものにするための、貴重なトンネルだったと思います。

それは娘だけでなく、親である私達自身にとっても心を回復させてくれるありがたい年月でもありました。特に否定感の中で苦しい生き方をせざるをえなかった父親にとっても、これからの残りの人生を心豊かに生きる原動力となるものと思える今があります。

『朝のこない夜はない』 - を実感させられました。

うまく思いを表現できなかったところもありますが、これを書くことにより、大きな山を一つ越えたという思いをしております。

“人生に大切なものは何か”という私達なりの答えを拾うことができ、これからまた次のステップを踏んで行こうと考えております。

“ああ楽しかった！”と言って人生の幕をおろせる生き方を家族みんなですていきたいと思っております。

ここまであたたかい手をさしのべて下さり、本当に有難うございました。

娘に御礼の手紙を出す旨を話しましたら、くれぐれも宜しく感謝の気持ちを伝えてほしいということでした。娘も感謝の気持ちは、娘なりの形で、社会に還元できる人間に成長していってくれるものと思います。

言葉足らずではありますが、これまでのご支援に心より感謝申し上げ、スタッフの皆様のご健康とご活躍をお祈り申し上げます。

(編集者からの受け取りの返事)

ちょっと太めの起上がり小法師様

お手紙、ありがとうございます。このようなお手紙を読ませていただくと、私達スタッフもなんとか絶えることなく活動を続けてきて本当によかったと、強く感じる事ができます。福島お達者くらぶは1992年の活動開始から14年が過ぎましたが、この間にはさまざまな問題を経験し、困難な状況もくぐり抜けてきました。それでも続けてこれたのは、このお手紙のようにメンバーや家族の方々から寄せられたあたたかいメッセージによる励ましのおかげと感じています。自助的な活動は精神科医療の中でけっして評価してもらえないことも多いのですが、何よりも本人の人達や家族の方々から評価していただけるからこそ続けてこれています。今回のお手紙にも、心からの感謝の思いを感じております。

この会を何とか続けてこれたもう一つの大きな要因は、この現代社会の中で、その空気に満ちる不安を一番鋭く感じ取っていると見える摂食障害の人達に私達の方がたくさんの方を教えてもらってきたことです。スタッフである精神科医師は、診察室では決して知ることのできない本当の姿をミーティングでは見せてもらえると言うのですが、そのような具体的なことばかりでなく、時にはきつく責められることもある彼女たちのさまざまな言葉には、人間の裏にひそむ本質をえぐり取って見せてくれ、また、自分のかかえている（見ずにすまそうとしていた）問題を突きつけられてしまうものがたくさんあります。それによって私は自分の生き方を見直さざるを得なくなり、変えることができました。それは、いただいたお手紙に書かれてありましたのと、全く同じようなことです。

私は自分が学んできたものを人々に伝えることを仕事とする人間ですが、その私が一番伝えたいと思っていることは、まさに摂食障害に苦しむ若い人達に教えてもらってきたことです。そのようなことを講演で話したり、昨年11月に行いました公開セミナーの資料に載せたりしていますが、そこには、まさにそちらでも娘さんが心より愛するお母様に伝えたかった、実際に伝えられたことを含んでいるのではないかと感じております。

ところで、よろしければですが、いただいたお手紙を次のお達者くらぶだよりに載せさせていただけないかと思っています。読ませていただいて、これは私だけでなく、多くの方々にもぜひ読んでいただけたらと感じたのです。しかし、非常に個人的な事情の内容であり、少しでもちゅうちょする思いがおありでしたら、どうぞ何の遠慮もなく断っていただきたく存じます。心落ち着いた生活を何よりも大事にさせていただきたいのです。

暖冬とは言え、今から冬本番、どうぞ御自愛ください。それではまた。

お久しぶりです（美瑛）

お久しぶりです。お変わりありませんか？あっという間に春（？）ですね。昨年のセミナーでお会いできて、本当にうれしくてうれしくて涙が出そうでした。私を心配してくれる人がいる、私を覚えていてくれた人がいる、なんて幸せな事なのだろうと感じました。

ここには（お達者くらぶ）私の居場所があるんだと改めて思いました。セミナーでメンバーの人や星野先生とも再会できた事も大きな喜びでした。

話は変わりますが、昨年の10月から市内の漆器店で仕事をしています。社長さん（40代後半の女性）と私の体調など、色々相談した上で内職の形で続けています。桐の粉を使った人形作りの仕事で、始めたばかりの頃は、右も左も分からず焦りと不安で気がめいってしまいました。仕事を覚えなければならぬ、職場の人とも慣れていかなければならぬ、毎日 どうしよう？どうしたらいいの... 不安ばかりで辛くて投げ出したくなりました。

なにしろ、社会に出るのは約3年ぶり、短大を卒業してからはまともに働いた事がなかったので 緊張のあまり、頭が混乱して、うまく話せなくて... ダメだ ダメだ... 自分が情けなくなっていました。今まで働いていない自分を 怠けている、情けない、みじめだ... 色んな風に責め続けてきました。何もしていない自分を拒否して、自信など全く持てずにいた頃の自分。

何のために生きているのか、食べて吐いて、寝て、また食べて... 希望など見えなかった。明日なんてこなれば良いと思っていました。生きていたくないけれど、死に

たくもない。ただただ流れていく時間に いらだち、焦りと不安を食べ物でクタクタになるまで消そうとするだけだった日々...。

心の叫びを 家族を憎む事でしか表現できなかった私。

今、振り返ってみると 何て小さな世界で(家庭)もがき苦しみに続けてきたのだろうと思います。

仕事をするようになってからは、家族の事でイライラしたり悩んだりしなくなりました。それ以前かもしれません。離れで生活するようになってからは、祖父母の言動があまり気にならなくなったのです。距離がとれたおかげだと思います。

仕事をする事がゴールではないとも感じました。

今までは、働きたい 働きたい... でも、体が心配だし、人間関係で悩み辛くなるのは嫌だし、ヤセ細った体では恥ずかしくて 人前に出たくない... 自信がない、とにかく社会に出るのが恐くて仕方ありませんでした。

社会に出るために 体力を付けなければならない、でも普通には食べられない。過食は受け入れようと努めてきましたが、食べる事(吐かない事)がどうしても受け入れられません。なぜだか分からないけれど、太るのが怖い、太りたくない。でも ヤセ細った自分を見ると、これではマズイ... 矛盾する心... 葛藤...

社会に出れば、自然と食べられるようになるかもしれない。安易な考えだとは思っていましたが、社会に出た今でも普通に食べる事はできません。しかし、ほんの少し前進しました。初めは、ひたすら拒んでいたお菓子(休憩時間)を食べられるようになった事です。クッキー1枚でも、おせんべい1枚でも食べられなかった、食べたとしても吐いていた私が、食べる事ができた!! うれしかったです。食べても大丈夫だ、少しくらい食べたって 急激に太るわけではないのだから。働いている分、栄養を摂らなきゃなと思えるようになりました。

お達者だよりの“ゆみさんの手紙”に書かれていたように、皆にお菓子をすすめられて、いらぬ²と断り続け 食べないのは変に思われるのでは... といった思いもあって嫌々食べていたのも、慣れてきた今では自ら いただきますといった感じです。

1食でもいーから、おにぎり1つでもいーから食べられたらいーな。今は 主食を口にすることが目標です。

辛くて辛くて苦痛だった休憩時間が 食べる事の大きな1歩につながったのは本当に良かった。壁を乗り越えられた喜びです。

社会に出たら全てがバラ色になるわけではない事。

人と関わりたくないと外出もままならなかった程でしたから、職場の人と、どんな話をすればいーのか? 誰に分からない事を聞いたらいーの... 声がふるえてしまうくらい緊張しっぱなしでした。

どうして食べられないの? 体調悪いってどーして?

何て答えれば... 職場に行きたくない... 早く帰りたい... 陰口を言われているかも... 私がいると迷惑かもしれない... 居場所がない...

辛くて辛くて辞めたいと、投げ出したくなる時も多々ありました。

昨年10月19日から始めた仕事。こんなにがんばれるとは思っていませんでした。内職ですから、収入はおこづかい程度です。それでも初給料を頂いた時はうれしく、働いて収入を得る事の大変さが身にしみました。

職場の方に“本当に助かります”や“頼りにされてるんだよ”そんな言葉を掛けてもらうと、私でも必要とされているんだ、役に立っているんだ、ここに居てもいーんだと思えました。

相手はなにげなく言った言葉でも、私には あなたは必要とされているのだよ、生きていていいのだよ。自信が生まれ、自分を認めてあげられる気持ちにさせてくれました。

3月に入ってから、午後4~5時間ですが、お店に出て仕事しています。風鈴の絵付けをしているんです。人形作り同様、一から習って ひたすら同じ作業を繰り返して覚えていきます。ダメ出しされながらも、めげずに根性で続けてます。

好きな事だからやっていけるのかもしれませんが。手を動かす事、物を作り出す事が好きだから 続けているのだと感じています。

面接時に社長から、本当に好きじゃないと続かない仕事、体力より気力と根気が必要だと言われました。

求人を見て、やってみたい、ここで働きたいと思って電話かけた事、すぐに面接に行き社長と体の事(体調がよくない事など)仕事の内容など色々相談し、内職の形で仕事をする所までたどりつけた自分の行動力には驚きました。

絵の勉強を始めて、今の職場で絵付けなどの仕事ができたらいいなと、ずっと考えていたからです。

今の職場は女性11人で 家族的というか、皆が気薄な関係でない事もあり 良かったと思います。

これからも、辛く苦しい事がたくさんあるだろうと思いますが、社会で生きていく上での勉強だと思ってがんばりたいです。本当に毎日 \times^2 が勉強です。

時には、がむしゃらに働いて疲れている自分自身をほめてあげます。頑張ったねと優しくしてあげます。少しずつ少しずつ 前に進んでいきます。

長々と書いてしまいましたが、うまく伝わらない部分もあると思いますが、先生に今の状況をお知らせしたく、手紙を書きました。この先どうなっていくかは(仕事)わかりません。しかし、こうやって仕事をしていきますと先生にお伝えできる日が来た事が 大きな自信につながったと実感しております。

メールでなく、文字にして 自分の心を整理できた事、これからの行く道を考えるきっかけになりました。

3月に入ってからも、雪が降ったり、温度差が激しいですね。風邪など引かぬよう、お体に気をつけてください。

摂食障害セミナー アンケートの回答

基調講演

摂食障害者本人

- ・ 摂食は自傷なのだという事
- ・ 緊張せずに話が聞けた
- ・ 父親について、自傷なのだという事が分かって良かった。
- ・ 自分に合った、今知りたいようなような内容だった。先生が摂食障害を他人事と考えていない感じがとても共感出来た。
- ・ 昔の事を持ち出して親を責めているときは現状の親に不満だという所が良かった。私はまた、その状態は自分が自分の状態に非常に不満だからでもあるからかな、と思った。この点をこれからの自分の状態を知るサインに使えたらと思う。軌道修

正が必要かも？というサインに。そうすれば自然に私も親も家族も幸せに少しずつなっていくんじゃないかな。残りの人生悔いなく生きたい。苦しんでる仲間みんな幸せになってほしいと思う。

- ・ 現在摂食障害で、心療内科で3年以上治療しているが、1つの解決策だと思った。
- ・ 先生の柔軟な考え方がたすけになった。決めつけない、というところが良かった。
- ・ いろいろな話が聞けて良かった。
- ・ 良い病院、先生がいるんだな 病院へ助けを求めてみようかな、と思った。
- ・ 先生がとても優しい感じで安心できた。
- ・ 具体例を取り上げてほしかった。(治療例など)“摂食障害”の話が聴きたかった。
- ・ 私は8年間苦しんできたけれど、病気のことについては無知だったから、私だけじゃないと思えることが多かった。

摂食障害の家族

- ・ 堅苦しくなく理解しやすい話だった。
- ・ 1人1人に話しかけるような感じで、決めつけることもなさらないところに共感できた。
- ・ 夫にも聴いてほしい内容だった。先生の本を読んでもらいます。
- ・ 家族や治療法など、何か1つのことが絶対ということはないということがすごく納得できた。
- ・ 家族の会が、お達者くらぶと共通点があり、身近に感じた。
- ・ 大変穏やかな口調で、とても安らかな気持ちになった。
- ・ 摂食障害についての考え方が共感できた。家族の考え方を聞いて少し楽になった。
- ・ もっと話を聴きたかった。アルコール依存症をもつ息子と、ゆっくり向き合っていくと思った。
- ・ 結論がないのが良かった。何が悪い、誰が悪いと言わず、犯人捜しをせずにあたたかく話された。
- ・ 必ず治るものだと知った。
- ・ 家族のあり方につくづく感じられ、自分自身についてあらためて感じられた。
- ・ 家族関係が大事だと実感した。
- ・ 講演の前に本を読ませていただき、良かった。医師らしくなく！決めつけもなく、安心した。
- ・ 分かりやすく、穏やかで心からの講演だと思った。
- ・ 何を目標に取り組んでいけばよいのか、イメージがうまく描けなかった。
- ・ 子供にとって、今の親の態度に満足できるような環境にしたいと思った。
- ・ 摂食障害で家族が大事だということをあらためて考えさせられた。家族全員が幸せになる事を願っている。
- ・ 夫と一緒に来たが、2人で来て良かった。家族について2人で考えてみたいと思った。
- ・ 夫婦間の話方や歩み方、方向性が少し分かったような気がした。
- ・ お達者くらぶで聞いていることが裏打ちされた話をされたことに今後も頑張っていくぞとの元気をもらえました。
- ・ 回復した人の事例などの話もあったら良いと思った。
- ・ 病気の気持ちを少しでも理解する一歩を踏んだ。
- ・ 例を挙げて話されたのが良かった。
- ・ 悲観的な見方をする必要がない、相手を理解することが重要だと感じる事が出来た。

- ・ 家族に原因がある人の接し方。でも自分ではどうすればよいのか方法が分からない。
- ・ 摂食障害を理解できた。家族のあり方を考えさせられた。
- ・ 家族の大切さ、反省すべき点が多い。
- ・ 家族のつながりが大切なのだということ。
- ・ 家族のつながりの重要性を家族会の実話を通して話していただき、良かった。

体験談

摂食障害者本人

- ・ 特に本人の体験談が、気持ちが切実に伝わってきて、回復への希望が出てきた。
- ・ 初めからスピーカーが泣いてしまっている体験談は初めて。
- ・ 仲間がいることを知れた。
- ・ いろいろなことをさらけ出してくださった勇気に感動しました。
- ・ とても共感できた。また、家族の気持ちもすごく分かっているいろいろ考えさせられた。
- ・ 実体験であり、自分の体験とも重ねて聴くことが出来、新しい発見も出来た。
- ・ 体験談を聞いて、同じ体験をしたことを思い出した。また、自分のストーリーがつながった。私だけじゃなかったんだと安心できた。そのことを、まあ、いいかと洗い流せたというのかな、自分を許せた気がする。ありがとうございます。
- ・ 疲れたら休む。姉も摂食なのでお互いにいつくしみ合おうと思った。
- ・ 親・兄弟がどんな気持ちでいるのかが知ることが出来た。
- ・ 自分と重なる点が多くあり、良かった。
- ・ 現在の自分の状態と重なることが多く共感出来るところがあり、うれしくさえ思った。私も母に抱きしめられたいと心から思っている。
- ・ 本音を聞けたと感じられた。
- ・ 共感できる場所があった。
- ・ 辛いのは本人だけでなく家族も辛い、理解してもらうのは大変なことだなあ・・・と思った。
- ・ どういうきっかけで（具体的に考えつくこと）回復してきたのか聞きたかった。
- ・ 涙が出そうで、とうとう出た。前回の方で心の成長（表現）を感じたり、言語の表現が勉強になり、言葉で理解してもらえるようになれたらなあ、と少し勇気がでた。
- ・ 自分より症状が軽いと感じてしまったから。摂食の症状が聴けなかったため。（ものたりなかった）私自身、今身体状態が危ないので。（162 cm、25 kg）
- ・ 私は本人なので自分の苦しみが分からないが、家族も苦しいんだなと知ることが出来た。でも聴くのは辛かった。
- ・ 共感できた。歩んできた道がほとんど一緒だったから。

摂食障害者の家族

- ・ 家族として不足している面を、当事者や家族の切々とした体験談から感じ取られた。
- ・ 事実というのは、どんなことであれ、重いもの。
- ・ 辛かったが、希望は持ち続けていこうと自分の中で再確認した。
- ・ お2人のお話ともに、とても切実で本当に響いてきた。苦しんでいる本人のことを完全に理解出来ることは無理だけれど、自分が出来ることを自分や家族はやっていると思った。
- ・ 実体験の話がすごく言葉が見つからない。
- ・ どのような病気でも本人も家族も大変。よく協力して助けてあげたい。
- ・ 何年間も苦しんできた方の体験、とても心に伝わってきた。娘が自殺しそうだった

時を思い出して苦しくなった。

- ・泣けました。本人も苦しいが、家族も同じですね。
- ・家族のフォローがいかに大切か。
- ・いろんな事例が出て、安心できた。やはり家族なんですね、大切なのは。関係がうまくいくように努力したい。
- ・他人の前で、辛い体験を話していただき、生の声で、ためになった。心にしみました。
- ・今 37 歳の娘が拒食で食欲もなく日毎に痩せていくのを見て、この体験を聞いて、早く立ち直るのを待つことにしようと思っている。
- ・体験談を聞いたのは初めてであり、本人の声を伺えたのは良かった。
- ・自分の子供同様苦しんでいるのを心から理解した。
- ・本人の苦しみの体験が心にささった。対応の良さ、また難しさが身にしみた。
- ・家族の方の話、涙々だった。私も摂食障害の娘の兄を亡くしておりますので、話されたことに敬意を。家族は切り離すこと出来ませんが、重たい気持ちのままでしたが、滋賀県の方の話でホッとしました。
- ・本人の声で話されたこと。本で読むより真実味があり心に響いた。
- ・自分の辛いことを大勢の聞き手を前に話された勇気と立ち向かおうとする姿勢に心より敬意を払いたい。人生が必ず宝に変えられることを信じます。ありがとうございます。
- ・我が子をぎりぎりのところまで追い込んでいた家族関係にあらためて気付かされた。
- ・実際実感がこもっていた。
- ・自分の娘が話しているように感じた。時間をかけて絶対治ることが分かった。
- ・自分たちと重なるところがたくさんあって考えさせられた。
- ・本当にこの病気が分かったような気がする。
- ・本人の苦しみがどれほどのものかを知らされた。
- ・お互いに苦しいし家族で分かり合えたところ。
- ・何も分からないため参加することから病気について、少しずつ今後に生かしたい。
- ・摂食障害とは何か少し理解できた。
- ・現実が感じられた。
- ・子供の苦しさを痛いほど感じた。本人の心の訴えを聞いてあげたい。
- ・2人ともすばらしい話だった。
- ・娘も過食なので、過食も良くなるということが参考になった。

福島お達者くらぶ連絡先

960-1295 福島市光が丘 1 番地 福島県立医科大学医学部 神経生理学講座 香山雪彦
電話 (直通): 024-547-1134 FAX : 024-548-2571 メール : y-kayama@fmu.ac.jp

連絡はなるべく手紙かメールでいただけたらと思いますが、お達者くらぶやミーティングについての問い合わせなどは遠慮なく電話していただいても構いません。初めてで様子がわからない方もどうぞ電話してください。香山は会議や講義で不在になっていることもあるので、一回でつながらなくてもめげずに何度もかけてください。夕方 5 時以後も、9 時くらいまでいることも多いと思います。

お達者くらぶやミーティングについての案内はホームページに出ています。アドレスは Google やヤフーで「福島お達者くらぶ」を検索するのが便利です。メッセージや寄せ書きなども出ていますので、ぜひ見てみてください。