

福島お達者くらぶだより

第 44 号 2007 年 7 月 14 日 発行

お達者くらぶだより第 44 号をお届けします。

昨年 11 月に行った摂食障害セミナーの終了後に回収させていただいたアンケート用紙のうち、基調講演と体験談について摂食障害本人の方々とその家族の方々に書いていただいたことを、前号に紹介しました。そのアンケートの残りの部分をこの号に載せさせていただきます。基調講演と体験談について医療・教育関係者およびその他の方々に書いていただいたことと、全ての方々に自由に書いていただいた感想や意見です。スタッフの方でワープロに打ったのですが、一つの号に全部を載せるには量が多すぎて、このように 2 回に分けることになって、全体を見渡しにくくなりましたが、お許しください。

この号にはさらに、のぞみさんが、ずっと持ち続けている「死にたい」という思いについて最近の心の内を見つめて書いてくれた文章を載せています。そこにあるように、食べ吐きはつらいけれど、それが生きさせてくれてきた面もまちがいなくあるのです。そして、生きてさえいれば、必ず生きていてよかったと思える日が来ます。それは証明のしようのないことですが、経験としてそう言えるのです。

これを編集している私（香山）は、お達者くらぶで教えていただいたことを中心に、摂食障害について考えていることをまとめて本にしようとしています。講演では言葉があふれて話しきれないものが溜まってしまい、それを字数に制限のない本にしたいと思ったのです。出版社が引き受けてくれたのですが、まだいつ発行されることになるかは不明です。出版されたらまたお知らせさせていただきます。心の思いが言葉になり、本にまでなったのは皆様のおかげです。本当にありがとうございます。

摂食障害セミナー（2006 年 11 月） アンケートの回答（前号の続き）

基調講演

医療関係者

- ・ 本当のことを誇張なく話してもらった。
- ・ 家族への関心、こだわりについて全く同感。具体的で分かりやすかった。
- ・ 当事者、家族により異なることがよく分かった。
- ・ 長い時間をとって話を聴くことの大切さ。心に溜めずに話が出来るようにすることの大切さ。
- ・ 言葉の 1 つ 1 つが心に深く入り込んだ。
- ・ 実際の診療の様子がよくわかり感激。勉強になった。聴くことの大切さが伝わってきた。
- ・ 親のことを“普通”と表現する自体おかしいと指摘していること。

教育関係者

- ・ 誠実なお人柄で信頼されていることを実感した。淡々と事例をご紹介いただき、考えさせられる事ばかりだった。
- ・ 事例を挙げて話をしていただき、摂食障害をより理解したいという気持ちになった。
- ・ “共感”という言葉が今までよりももっと重いものに感じる事が出来た。
- ・ 病気になることはいろいろな要因はあると思うが、家族が大切な大事なものだと思

感じた。

その他の人

- ・ 事例に対する具体的な関わりを掘り下げて聴けたら良かった。家族の人間関係の移り変わり等や、社会との関わり。
- ・ どのような人たちがどのように悩んでいるのかが分かった。行動として摂食障害を選んだ人のそれまでの家族の食卓の風景をお聞きしたいと思った。
- ・ 摂食障害について、想像以上に原因となるものが多かったり、簡単には治るものではないという事が分かり、より深刻なものだと思えるようになった。
- ・ 知りたいこと、聞きたかったことを聴くことが出来た。
- ・ 摂食障害の現実や、家族が深く関わっていることを知れて良かった。

体験談

医療関係者

- ・ 本当にしんどいところを超えてきたんだと思った。
- ・ 長い道のりを、本人きり分らないことお聞きできたこと、ありがとう。心は分かりませんね。
- ・ 「過食嘔吐が私の精神安定剤なんです。」という言葉が印象的でした。少しずつ良くなってこられて嬉しく思います。
- ・ 辛い体験を話してくれたことに感謝します。
- ・ 辛く苦しい本人の話をも直接教えていただいた。話す勇気がすばらしい。
- ・ 実体験の説得力。
- ・ 本人の苦しさを分かっていなかった。摂食障害を分かっていなかった。
- ・ 摂食障害の苦しさが伝わった。

教育関係者

- ・ 経験された苦しさ、悲しさが切々と伝わってきて心にしみた。本人の気持ちを分かろうとしてもどうして良いのか分からないことが多々ある。貴重な話を伺えて感謝している。
- ・ 実際に自分の身近になかったので、話を聴くことで、症状の大変さ、複雑さについて知ることができた。
- ・ “言葉にして伝える”ということは、本当に大切なことだと思う。貴重なお話を聴くことが出来ました。ありがとうございました。
- ・ なかなか本人の話というのは聴く機会が無いので貴重でした。
- ・ 言いにくいことを話して下さってありがとうございました。聴かせていただいたことをムダにしないように、子供の理解に努めたいと思います。
- ・ 自分のことをさらけ出すことの勇気、大変だと思った。協力して下さった方に感謝します。
- ・ ご自分の辛い体験を大勢の中で話されるのは、大変なことだと思いますが、話してください、ありがとうございました。

その他の人

- ・ 心の中のつらいおもいをはなしていただき、涙が止まらなかった。いろいろな方から Tell 相談を受けていますが、とても勉強になりました。
- ・ 当事者とその家族の方の苦しい経過を思い出させながらも伝えていただいで大変

理解することが出来た。

- ・ 涙を流して語られていて、その辛さが伝わってきた。やはり家族の支えという重要さが感じられた。
- ・ 本で読む拒食症・過食症についてではなく、体験談を聞くことが出来た。
- ・ 摂食障害というものがこんなに辛くて苦しいものだとは初めて知った。とても気持ちが伝わった。

感想・意見など、自由に書いていただいたこと

摂食障害者本人

- ・ 私は拒食症なのでそういう人がいれば話をしてみたいです。
- ・ 個人的な希望なのですが、専門家による講演に機会を設けていただけるといいと思いました。今回も、“家族”を中心に話を聴いて、なるほどと思えたことがあったし、何よりも摂食障害本人は治したい、治る方法を見つけたいと思っているので、このような機会はとても重要だと思いました。
- ・ 私は現在症状は止まっている。あの途方もない過食嘔吐に関するあれこれを全くしなくていいから楽で仕方ない。しかし、今が楽なあまり、かつてどれだけ食べ吐きで苦しんできたのかがあまり思い出せない。どれだけひどいことになっていたか、またひどいことをしてきたか、頭でも身体でもあの頃の感覚を取り戻すことは難しい。その点、本日のスピーカーのお2人は違った。話す初めから涙を流していた。最高に苦しかった時期から少し遠ざかったとしても、あの頃のことが今さっきのことのように生々しく感じられるのだろう。私も過去をもっともっと思い出さなければならぬ。さもないとまだ苦しんでいる仲間の事が分からなくなるし、自分自身も今に甘えているうちにまた症状が戻ってしまう。そう思った。今回の開催をありがとうございました。
- ・ 体験談、聴けて良かったです。あきさんと同じ年齢、同じ職業？仲間がいるんだという安心感が持て心が軽くなりました。こんな年齢になって、いろいろな障害が分かかってきて、不安な気持ちで過ごす日々でした。まだもやもやしている気持ちがきちんと言葉に出来ないし、人の中にいて違和感を感じることも多いです。家族もまだ好きになれません。でも今、完成しないパズルが少しずつピースとピースが合わさって行く毎日が楽しく思えてきています。自分は自分でいいんだと思えたセミナーでした。ありがとうございました。
- ・ 自分の心に中のもやもやを講演を聴いて代弁してもらったような気がします。ありがとうございました。
- ・ あきさんの体験談の中で、就職後初めて家族の協力が得られたという事で、その間、資格を取るまで1人苦しんで学習と両立させながら生きてこられたことが本当にすごいと思いました。私自身は発症当初から親が知っていましたが学校を卒業することも資格を取ることも回り道をしてやっとだったからです。また、渡辺さんのお話で、私にも姉がいますが、亡くなられた妹さんのために必死にお話しされる姿に家族の絆の強さを感じられました。
- ・ 毎年1回くらいセミナーがあるといいなー。
- ・ 自分と共感する面が多々あり悲しくなる事がありました。お達者くらぶの存在はこれを機会に初めて知りました。もっと早く知っていたらいいって思っていました。
- ・ 摂食障害の家族の意見が聞けて良かった。また、摂食障害者自身の意見は自分が意見をしてきているような、代弁してくれた気がした。またこのような講演をして

ほしい。

- ・良かったです。ありがとうございました。
- ・自分から積極的にこのような会に参加するのが解決の一步なのかなと感じました。
- ・今回のセミナーでは普段聴くことの出来ない話が聞けて本当に良かったと思います。家族の大切さ、存在、大切にしたいと思いました。少しずつ受け入れなくなりました。お達者くらぶには2ヶ月くらい参加できていません。自分の中で、安心できる場所、仲間と思えていないからだと思うのですが、長い目で見てまたいつかお達者くらぶに参加できたらいいなと思いました。
- ・お達者くらぶのあり方...安心できる場所なのだろうか。
- ・人によって回復は様々だとときますが、では、いろいろな治療法やいろいろな自助グループに携わってみることが大切なのですか？
- ・2年ぶり？本当に久しぶりにお達者くらぶに参加できて、メンバーとの再会や、星野先生とお話できて、本当に^{x2}良かったです。以前の自分と比べて今の自分は大きく成長できた事を感じます。それは大河原先生の話したい事、伝えたい事がものすごく分かったからだと思います。あきさんの話にはとても共感しました。今の私にも食べ吐きは必要です。それだけは肯定したいです。喜多方から福島までちょっと遠いけれど、また来たいです。
- ・身体の治療をしたいが入院したくない。自分でもどうして良いのか分からない。体重を増やさないと何も出来ないのに・・・。苦しいです。食、吐と同時に盗癖もひどく、家族も自分も精神的に参っています。理由もなく(食・吐が)習慣となってしまっている場合、どうしたらよいのでしょうか・・・？すぎる思いの一方です・・・。私の症状が良くならなければ!!とプレッシャーをあらためて思い知らされてしまった気がする。とても重荷に感じてしまった。“回復”が感じられない。バラ色の人生なんてあり得ない。
- ・いわきに住んでいるため、福島に行くのはちょっと遠いなと思っていました。また実際苦しんでいる人と会うのがこわかったです。そういうのに自分が参加することで、やっぱり自分は病気なんだと認めてしまうことになってしまいますし。今日もすごく勇気がいりました。学園祭で場所をきくさい、学生さんは誰も知らなくて困りました。このセミナーの案内書を見せてきていたので、「私は摂食障害です」とアピールしているみたいですごくイヤでした。もっと場所をわかりやすくかいてほしかったです。

摂食障害者の家族

- ・今回初めて参加させていただいた。非常に参考になり、また参加させていただきたい。“お達者くらぶ”の存在は知っていたが、参加したことがなかったので、参加させていただきたいと思った。
- ・非常勤で中学校におります。アディクションの問題・家族の問題についてのセミナーは先生方もよく行われますが、本当の意味で受け止めておられる先生はほとんどいないように感じます。保護者もです。“安心できる場所”が今の生徒達には少なすぎます。残念なことです。
- ・今日は参加できて、本当によかったです。ありがとうございました。(函館から来ました。)
- ・1, お達者くらぶの仲間に2年前に不幸があり、遠のいておりましたが、今回出てきてよかったです。(感動しました。)毎月は無理ですが、近いうちに出てみたいと思います。2, くらぶの継続はすばらしいです。可能な限り続けてください。

- ・お二人の壮絶な体験をきいて、胸が痛かった。辛かったでしょうね。気をままないで、少しずつ、ゆっくりゆっくり、治したらいいと思いました。
- ・お達者くらぶに2回参加させていただきました。まだまだ大変な時期で苦しいのですが、今回セミナーをきいて同じように苦しんでいる方、家族もいて、どうにかやっていると感じました。生き延びることを一番に考えています。
- ・夫が来れなかったのが残念だった。もっとこのようなセミナーがあるといいですね。
- ・これから大変でしょうが、私たちと長いおつきあいをしてください。
- ・初めての参加で不安がありましたが、みなさんご本人治りたいという意志でいらしているのを見て、これから、家族で本人の心をときほぐしていきたいと思いました。次回もぜひ、参加したいとおもいます。
- ・このような機会を作ってくださいありがとうございます。
- ・親としての役割、家族という大切なことをあらためて感じる会に今後とも出席したいと思います。
- ・セミナー開催ありがとうございました。気が向いた時しか出席しないお達者くらぶですが、今後ともよろしくお願いします。
- ・お達者くらぶで何を話しても意見しないとの説明があったが、何度か心が傷ついて辛いことがあり私は本当にこの場に必要なのか疑問が続いた。どんなに子供を受け入れようと努力しても相いれない心の痛みを覚える。
- ・子供が摂食障害になって7年たちました。最初はわがままじゃないか、どうしてなんで、と自分たち家族のことを考えることもしませんでした。今は娘からいろいろなことを気付かせてもらって日々感謝でき、今の生活に満足出来るようになりました。体験談を聞かせていただいてよかったです。ありがとうございます。お世話していただいた方、ありがとうございます。なりかけの頃薄暗い部屋の片隅で下着姿でうずくまっていた娘のことは、一生忘れられないと思います。生きていてくれて、ありがとう。
- ・早く治ることばかり願っていた自分だった。今日の話聴いて、本人が一番苦しんでいる!!分かっていたが、あらためて分かった。今後も、お達者くらぶに参加したいと思う。
- ・夫と2人できたが、娘も連れてきたかった。話を聴くことで、安心感が持てた。
- ・いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします。
- ・初めての参加で、自分たち家族のあるべき本来の姿に戻せる努力はいったい何なのか？時間を有意義に過ごせたことに感謝します。
- ・体験発表2人目の方の話は大変参考になりました。1人目の方も回復の過程を聴き参考となった。家族の絆が大切であり、回復するために必須である。
- ・ぜひ、この企画を続けていただいて、摂食障害に対する情報や認識を深める機会を作ってください。知らぬ間に傷付けることを無くし、皆が優しく幸せになれるいい機会をたくさん作って下さい。とても為になりました。
- ・今回は本人が参加できなくて残念でしたが、また機会があったらぜひ参加してみたいと思いました。本人が辛いのは毎日接していて分かっているつもりではありましたが、体験談を聞いて私がもう一度考える時間が持てました。
- ・お達者くらぶのようなグループが近くにあるのを初めてしりました。時間が都合がつけば是非参加してみたいと思いました。
- ・病気であるということが今回よく理解できました。ありがとうございます。摂食障害だからリストカットを食べはきをするということを初めて知りました。もっと勉強したいと思います。

医療関係者

- ・ 今後もこのような機会があったらぜひ参加したいと思う。
- ・ ご家族の話は心にしみました。ご本人の心の中をよく話していただいたと思う。過食嘔吐をよくする方法は 100 人 100 様なんですね。
- ・ 起こるものは、それぞれにとって様々な価値があるとあらためて知ったように感じる。症状をその人が周りの人がどう感じているか、それに時間をかけて付き合っていきたいと思いました。お疲れさまです。ありがとうございました。
- ・ 家族の発達課題の一般的な認識不足が、予防する、症状が軽い段階での対応の難しさになっているのではないかと思います。
- ・ 私がお達者くらぶについて知ったのは、大学 6 年で実習で精神科を選択して、精神保健福祉センターに行ったときでした。実際に摂食障害で苦しんでいる方はもっと多くいると思います。たとえ学校などにカウンセリングを受けられる場所があっても、入りにくく、予約制であったりと、敷居が高いように感じます。匿名でメールなどで相談できたり、気楽にたちよれる場所があることはすばらしいと思います。できれば、現在実際に苦しんでいる方々にこのような集まりがあることを何らかの方法で広く知らせることができれば良いと思います。
- ・ 私は栄養士です。栄養士もカウンセリングの技法を勉強しています。摂食障害は心の中の嵐の現れ、食に関することを話題にしながら、心の負担を取り除けるお手伝いができたらと思います。
- ・ 当事者の方の思いを直に聴くことが出来て、その苦しさに触れることができたような気がした。私が感じたものより、本当の苦しさは計り知れないが…。医療に携わるものでさえ、理解に乏しいのが残念である。P 科じゃない病棟の Ns の発言「また吐いてるよ…」P 科にもそういう方はいるとおもいますが。

教育関係者

- ・ 過食嘔吐はだれにでもおこりうることという実感がありました。私自身もストレスによる過食はあり、友達にも職場の人たちにもそのようなタイプの方は多いです。また家庭について深く考える良い機会になりました。自分がもし、母親になったとき、子どもを支え、愛する心を持っていたいと思いました。今回の講演、大変勉強になりました。
- ・ 中学校の養護教諭です。職場に届いたパンフレットを見て軽い気持ちで参加しました。思春期の子ども達の中に、それらしき生徒がいた場合のアプローチは？対応のしかた、必要があれば医療機関へのつなぎ方などを教えていただきたいと思って来ましたが、重い気持ちが残りました。
- ・ 参加させていただいてありがとうございました。小学校の養護教諭として何ができるだろう？と考えさせられました。何もできないかもしれないと思いつつ、まず自分が子供達から“安心してしゃべれる人”と(わかって)思ってもらえる人間になれるよう、日々努力したいと思います。
- ・ ありがとうございました。はなはずらいことをお話をくださった人(体験談)つらかったでしょうね。ありがとうございました。このような人たちがいるんだということ今までわかりませんでした。はずかしい。日々、小さなことで悩んでいる私は、なんなのだろうと思いました。励みというか、元気をもらったような気がしました。きてよかったです。

その他の人

- ・ 定期的なセミナーの開催を継続していることは、とても大切なことですね。ありがとうございます。当事者の話ほど理解を深めるものはないと新たに感じました。PTA や中・高校生などにもっと伝えられたら救われる人（家族）がいるかもしれませんね。福島にお達者くらぶがあり、うれしいです。終了時間は4時までとしてくれると助かります。（日が短くなってきたので）
- ・ 食べ物に対する考え方を、体験者に聞いてみたいと思いました。（食べ物に関わる仕事をしているので、もったいないことをする人たち、という軽い認識しかありませんでしたが、深い悩みを表すせいっぱいの行動なのだわかりました。） 歯科医師、管理栄養士、調理師の方の参加がお達者くらぶにはあるのか、聞いてみたいです。余談ですが、乗り物酔いがひどく15分で吐きます。毎日自分からやっている人たちってスゴイ強いと思います。
- ・ やめたくてもやめられない、自分の意志だけでは改善が難しいことなのだわかりました。そして、摂食障害に苦しんでいらっしゃる人が多いということから、決して他人事ですましてはいけないのだと思いました。福島お達者くらぶが存在することで、救われる方も多いともうので、ぜひ続けていただきたいと思います。セミナーも次回もぜひ参加したいと思いました。
- ・ 私自身、このような摂食障害などについて興味があり、今回参加させていただきましたが、これまで自分の中にあつた拒食症・過食についての考えは本当にあまかったなと感じました。特に、体験談を聞く中で、こんなに辛く苦しい思いで生きている人がいるんだと初めて分かりました。今回、このセミナーに参加できたこと、知ることができたこと、心から嬉しく思っています。今日聞くことができたことや感じたことを自分の中で考えながら生活していきたいと思います。
- ・ 今回、摂食障害についての体験談、講演を聞き、今までと違う目で拒食症、過食症について考えられるようになった。摂食障害は幅広く、複雑だと思った。必ず薬などで治るのではないのだと知った。やはり「家族」という存在は人間にはなくてはならないものだ改めて思った。家庭環境になにかあると、何かに依存してしまうのだと改めて思った。今、私の周りにもそんな友達がいるので、なるべくそのこの話をきいてあげたいと思う。もし、近くにそんな人がいたら、私とその人の「安心して話せる存在」になりたいと思う。口では色々簡単に言えますが、とにかく、今日のお話をきけて本当に良かったと思っています。

死への思い

のぞみ

私は、今思い起こすと中学の時から、自殺願望を持っています。

何か明確な理由があつてそうなのではありません。こうだから死にたい、これが嫌だから死にたい、こんなことがあつたからこの世に生きているわけにはいかない、と言うわけではありません。ただただ、消えたい、自分で自分の生命を終わりにしたい、そう思い続けながら、私は今日まで生きています。（矛盾した毎日ですが。）

今思うと、その心の奥底の願いは、私の心の中に埋もれたり顔を出したりしていて、その思いに心が縛られることもあれば、他の事に追われることで生き延びた期間もありました。

その思いがものすごく強くなって、具体的に自殺の方法や、私が死んだ後の世界を考えると、自分のお葬式の風景を想って、それにただただ心を奪われることも何度となくあります。今でもそうです。何年も、変わりません。

どうしてそう思うのか、どこから自殺への思いが湧き出てくるのかを考え抜いて解決することが、楽に生きられるようになることにつながるのでしょうか。私はよくわかりません。そうなのかもしれないし、そうではないのかもしれない。私がレイプされたこと、私がこんな性格であること、こんな家族の中に生まれてきたこと、その全てが複雑に絡み合っているのかもしれない。

ただ、私の摂食障害が、この想いに縛られる事から私を救ってくれていることは明らかです。私自身、このことに気付いたのはここ数年のことだと感じています。数年前の私は、わけもわからずに共依存と食べ吐きに狂う毎日でした。どこかで自殺の願いを持っていることは知っていたけれど、それは食べ吐きの毎日に疲れたからではないか、とすら思っていました。

でも今の考えは違っています。

私は摂食障害だからこそ生き延びてきたのだということは明らかです。死んでしまえば全てが終わるけれど、食べ吐きは私をとりあえずは生きさせてくれる、時に苦しいこともあるけれど、時には私に癒しを与えてくれることもあるのです。何も考えずにただ生きる時間をくれるのです。誰にも迷惑をかけず、自分の死を回避する方法が、この不器用な私が無意識に選択した摂食障害という世界なのかもしれない、と今は思えてなりません。

摂食障害という世界に浸ってきたからこそ私は大切な出会いを得ることもできました。今現在はその出会いが唯一、こんな私に生きる力を与えてくれています。

でも、心の奥底の、死への思いは消えません。いつもこの思いとともに過ごしています。今は周りの人や大切な人に対して、悲しませることはとても申し訳ないと強く感じられる、それなのに、でもやっぱり私はどこかで、死にたいのです。

この心は、いつか変わるのでしょうか。

ただ、こうして言葉にして死への思いを綴ること自体が、私を楽にしてくれるのかもしれない。

そんな思いが急に湧いてきたので、書きました。

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けて結構です。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。

ただし、個々の問題についての相談には応じられません。それは、全く同じように見える人でも、例えば抱き留めてあげるのか、逆に突き放してあげる方がよいのかなど、人によっても、その人の時期によっても、全く違った対応が必要になることが多く、それは長い時間をかけて何度も何度もお話を聞かないと判断できないことで、電話では責任ある対応ができないからです。お達者くらぶは相談の場所ではないことは、ミーティングについても同じです。ご理解下さい。

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。