

# 福島お達者くらぶだより

第45号 2007年10月13日 発行

お達者くらぶだより第45号をお届けします。

福島お達者くらぶは1992年の11月に創設されましたから、この号が出たらまもなく15年が経過することになります。その15周年を記念して、以前にミーティングに来ていた人たちに一言寄せてもらえないかと呼びかけたのに対して寄せられた手紙をいくつか、この号に載せさせていただきます。今からでも言葉を寄せてもらえる人はぜひ手紙かメールをください。

## 急告!! お達者くらぶ連絡先の電話が変わります

福島お達者くらぶの連絡先は私(香山)の研究室になっていて、その大学の電話が連絡先になっていました。しかし、それだとしても電話に出た最初には大学の人間として受け答えをしてしまい、初めて電話した人はとまどってしまうだろうと思います。また、私は定年まであと3年あまりになってしまいましたが、定年になったところで急に連絡先を変更するとさまざまに困ることが出てくると思いますので、今のうちにお達者くらぶ専用の電話を持つことになりました。

というわけで、お達者くらぶ事務局用の電話を、携帯電話で設置しました。いろいろな会社の料金を調べてみたけれど一番安かったウイルコム(旧PHS)の「安心だフォン」という契約で毎月の基本料金が1000円ちょっとです。小学生くらいの子供に持たせるような目的のもので、基本的な機能だけが備わっていて、こちらからの発信は登録した3カ所に限定されていますが、ほとんど着信専用を使用するので、基本料金だけで済みます。器械も、ちょうどキャンペーン中で、かわいいのが1800円で買えました。番号は 070-6622-8026 です。

## 福島お達者くらぶ創設15年

最初に書きましたように、福島お達者くらぶは創設からまるまる15年が経ちます。前号の印刷が終わり、明日発行という時になってこのことを思い出し、急遽原稿募集のチラシを折り込みました。寄せられた手紙を以下に掲載させていただきます。

### (なつみさん)

初めてお便りさせていただきます。

いつも おたっしゃクラブの会報 なつかしく拝見させていただいております。

本当に、いろんな思いで読んでいますよ。

今年の11月で15周年ということで何かひとこと・・・というチラシがはいていたのでドキドキしながら書いています。私はたぶんおたっしゃクラブができて1年ぐらいの時に初めて会に参加しました。

だから すご~い先輩かな?

あの頃は若かったなあ~と改めて思います。その頃のメンバーももうとっくに結婚されてママになっていると思います。七海さんとか精神科の看護婦さんがいつも2名同席していました。会費300円を払って、ミーティング中お茶飲んだり、ノートが回ってきて自分の思いを無我夢中で書いていました。やはりやせている子が多く、みんな食べ吐きの回数やどの位食費をかけているか、彼氏

のこと...と けっこう 活発に話していました。

私も 緊張しながらも 「パスします」と言わずに いろいろ話をしていました。

土曜日が待ち遠しかったり、 仕事をしているときは 残念ながら 欠席したり ..  
また 夏の合宿にも参加した思い出があります。「アズマ」というペンションでした。  
光が丘会館での クリスマス会、立食パーティーで かなり食べた思い出や、プレゼント交換を思い出します。

私は友人に誘われて行ったのですが 「おたっしゃクラブ」は自分のことを 少しでも わかってもらえそうで 私の「居場所」でした。

ミーティングが終わってから ひとこと ふたこと 看護婦さんやd r .と話すともたまたま ホット しました。

私も 医大や 他のHpに 入退院を繰り返していたので クラブは 離れてしまいましたが、 今でも 時々 顔を出してみようか .. と思っています。 かなりの年齢になり、もう「本人」のグループでなく「親」のグループに まちがえられるのでは .. と 怖いですが。

私は 拒食 過食 .. というよりも神経症が 主なので 摂食は サブ的病気ですが 今も 多少 ひきずっています。 でも もう 私は 心身共に 健康! といいきかせているので ..

それが また ストレスなのかもしれません。

15年間の 思いを 短いletterにするのは とても大変で あんなこと、こんなこと ...  
まだまだ たくさんあります。

また、お便りします。

## (あいさん)

お久しぶりです。お達者くらぶだより、いつも有難うございます。

昔ミーティングに来ていた人たちにひとこと、ということで私も何か書こうと思いましたが、

始めてミーティングに参加したときから、1年ちょっと経ちました。あのときから比べると、自分自身ではずいぶん変化したように思います。症状としてそれほど変わっていないのですが、気持ちの持ち方が大分変わりました。

症状は、相変わらず嘔吐無しの過食で、そのときによって我慢できるときはできまですが、できないときは数日続きます。でも、過食に対する「嫌悪感」が少しなくなってきました。前はとにかく過食をして太ることが嫌でしようがなかったし、過食することさえなくなれば全てが解決すると思っていました。過食を受け入れることが必要だ、と頭ではわかっている、実際に思うことは出来ませんでした。

でも最近は、当時よりは体型に執着することがなくなってきて、過食をして「太ること」よりも、過食をしたために身体が動かなくてやりたいことができなくなるの方が悔しいと思うようになりました。それに、自分の心を満たすことが、私には必要なんじゃないかと考えるようになりました。過食は自分に必要があって始まったことなのかもしれないと。

今までは「過食さえなくなれば」という気持ちでいましたが、今言った意味で、やっと少し受け入れられるようになってきました。

今は、何とか過食をやめよう、ということよりも、自分の心の足りない部分を満たそうということを中心に、摂食障害と付き合っています。

少しでも受け入れられるようになってきたということは、自分のなかでは大きな変化です。今は、前ほど摂食障害が辛くはありません。

## （ともっちアフロディーテさん）

お達者くらぶ設立 15 周年おめでとございます！  
15 年とは・・・長い長い年月ですね。素晴らしい事です。

私は、この病気になり、お達者くらぶで出会えた人みんなに感謝の気持ちで一杯です。七年前に病気になったときの私と現在の私 - 自分でも成長したかなと思います。よく自分も頑張ったねと言いたいです。自分自身について長々と書かせてもらいたいです。最後まで読んで頂けたら嬉しい限りです。

前回の、のぞみさんの自殺願望について、私は深く共感しました。私の心の奥を代弁してもらった。そんな感じです。私が自殺を考えたのは 10 歳のころです。

私の父は、28 歳で結婚するまで一度も女性とお付き合いした事がない自分勝手に頑固な銀行員でした。母は 20 歳から摂食障害になり、病気の事を誰にも言わず 23 歳で父と、お見合い結婚をしました。世間の常識に縛られた父と、誰かに愛されたくて甘えん坊だった母。そんな両親のもとに生まれたのが私です。

父は、コンプレックスの塊みたいな人でした。子どもを早い内からきびしく育て良い大学を出て良い仕事につくの望んでいたようです。母は、何事も自分の思いどおりにしたい性格でした。母は父と結婚し絶望したそうです。上手く愛してくれない父に不満を募らせた母は、私を育てるなんて苦痛だったのかもしれませんが。きっと赤ちゃんを可愛いと思いながらも、言うとおりにならない赤ちゃんに暗中模索しながら生活したのだらうと思います。

私は生まれながらにして、人に気を遣ってきたようなものでした。両親の不機嫌が何よりも恐怖で、保育園に通っていたころナカナカ眠れなかったのを覚えています。安心した事はありませんでした。保育園や幼稚園でも、友達や先生に気遣い、自分の願望を必死に抑えながら生きていました。泣いても泣いても誰も私を安心させてくれない。そんな絶望感と共に人生を送りました。小中高と人と上手く関われずイジメにも遭った私は、復讐の鬼になってしまいました。その瞬間、摂食障害になったのです。

小学生の頃、人を疑う事しかできず敵に囲まれて生きているみたいでした。同じクラスに、母親を突然亡くし悲しみのどん底にいた H 君という人がいました。その H 君は、やりきれなさを埋める為か私をイジメの標的にしはじめたのです。学校に行くのが嫌でしたが、両親は不登校は世間の恥と決め付けていたらしく仕方なく学校に通っていました。淋しい私の心を埋めてくれるのは、美味しいお菓子と音楽だけだったと思います。それでも両親には認めて欲しくて、中学では勉強と部活を頑張りました。落ちこぼれで嫌われ者だった私は、

勉強を頑張ることで求愛行動をはじめたのです。

市内で一番の進学校に合格した私は、何とか人に認めてもらえる！そう感じたのでした。

その時の私は、自分より低いレベルの高校を見下し優越感で一杯でした。福島女子高校の制服に身を包んだ私の虚栄心は、ルイヴィトンのバックを持つ自信に似ています。しかし、進学校は私よりも頭のイイ人ばかりで、すっかり自信を無くしました。高校時代、学級委員であるクラスメイトに三年間、陰湿なイジメをうけ耐え続けました。誰も信じられなくなった私は、幸せそうな人を見ると殺意をおぼえてしまったのです。同時に自分の存在を消したい衝動にかられました。

大学に入ったら絶対に死ぬ！誰にも内緒で自殺しよう。そう決めて大学に入りました。しかし、大学生活が始まると死ぬわけに行かなくなりました。サークルに入り楽しかったことと、摂食障害が始まった事で生きてしまいました。

生きる為に過食をしたのか、死ぬために下剤を使って吐いたのか今ではわかりません。仕方なく生き延びてしまった私は、絶望で一杯でした。

勉強のできない私は誰にも相手にされないと思い、誰かに関心をもってほしくてダイエットしました。痩せてか弱くなって皆に守ってほしかったのです。痩せればキレイになれて注目を浴びれる気がして、外見をキレイにする事で必死でした。

外見をキレイにすれば男性が振り向いてくれました。男性が私に興味をもってくれることで自分の存在を確認できたのです。

しかし満たされない私。いっそ消える事ができたら楽だと思いました。

死にたい願望は消えない。太ってしまったら昔の醜い私に戻ってしまう。

そう思い続けて生きてきました。

永遠に消える事のない自殺願望 - それを分かって欲しくてパソコンに向かったのです。

しかし、偶然にも私の意識を変えてしまう出来事が最近、起こりました。

飼いはじめて一年になる子犬が教えてくれた事です。私は子犬をわが子の様に可愛がっていました。目に入れてもいたくない～人生で初めて、そんな感情が湧きました。意思疎通ができて私の孤独な心を癒してくれる存在です。

ある日、町内会のネズミ退治の毒が、家に配られました。その毒を全部、犬が食べてしまったのです。注意しなかった私が悪いのですが、犬は毒を食べ尽くし体中に回ってしまったようです。すぐ病院に連れていきました。医師に、死も覚悟するようにと言われました。父は強がっていましたが、母も私も涙が止まらなかったです。結局は、無事に助かりましたが、犬が死ぬと思ったら、生きてる事の素晴らしさを感じました。生きてるだけで価値があるんだなと、心で分かった気がします。私の親も、私が病気になる前から生きてるだけで良いんだよ、と言ってくれました。そうかなあと思いつつながら、心の底で、人間は一人一人、生きてるだけで素晴らしいなと・・・少し心の塊が溶けたようです。

心に少しでも変化があると、世の中も少し違って見えます。犬が毒を飲み、お世話になった病院でも気づく事がありました。医師や看護師さん達は、私と同世代っぽく思いました。同世代の方達は、動物を本当に好きで喜びを感じながら働いている様に伝わってきます。それに対し、私は周りの顔色ばかり伺い、体型や外見を気にしてばか

り。これじゃ、愛するものを守れないかと反省しました。まさに、親を憎みながら親と同じように成長しています。冷静になれば、お達者くらぶを続けてくださる先生はじめ、スタッフの方々も私達を決め付けず理解しようとしてくれている。受け容れてくれる。その深い愛は、スゴイなと思います。また、病気になった事でお世話になった病院の先生の愛情。仕事だから患者として接しているとは思いながらも、やはり人間同士、心と心が接しているのですね。私は人を疑うばかりで、周りの愛に気づかず生きてきた感じです。私をイジメたり苦しめた人々も、心は苦しんでいたのでしょうか。

文章を書きながら、私が激的に変化したわけではありません。まだ自殺願望が完全に消えたわけではないし、人と比べて妬んだり僻んだり・・・私の中の子供は、認めて欲しい、見捨てないで欲しいと訴えています。でも、そのお陰で、お達者のみんなに会えて、このような交流ができる。案外、世の中は上手くできているのかもしれない。そこには、目に見えない何かの計らいがあるようにも感じます。大切なものは目には見えない - とサンテクジュペリの言葉が頭に浮かびました。最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

### （美瑛さん）

お久しぶりです。お元気ですか？

梅雨の時季、ゆううつな気分を吹き飛ばしてくれるのが、雨にぬれる色鮮やかなアジサイの花。今年もまた、青やピンク、紫に白、パッと目に入ってくる色彩に心が和みます。

お達者くらぶだよりに手紙が載ってから、どれくらい経つのでしょうか。（編集者の註：今年4月発行の第43号です。）あの手紙には、お茶の時間に少しずつ物が食べられるようになったと書いたと思います。

あれから、仕事も順調に続いていて、季節パートとしてお店で仕事をするようになったんです。

5月から7月頭くらいまででしたが、朝9時から夕方6時までフルタイムで働けるようになりました。

自分でも驚いています。初めは1日8時間はとてもじゃないが無理だろうと思い、夕方5時には帰らせてもらっていました。

食事を摂らなきゃ体が持たないと、食べる量を少しずつ増やしていきました。しかし、主食となる物（米やパン）を口にしたくない気持ちがなかなか消えず、低カロリーの物ばかり食べていました。がんばりすぎる性格...あまりに働き過ぎてひどいめまいと疲労感に襲われていました。このままだと、倒れてしまいそう...仕事ができなくなってしまう。通院時に医師に相談して、エネルギー不足だよと言われました。主食をきちんと摂った方が体のため、そして少し休みを作る事が大切と言われ、お昼におにぎりか、弁当を持参して仕事に行く事にしました。今までは、仕事場で食事ができず、近くのスーパーに行き、ヨーグルトやバナナのみを食べるといった感じでした。パートとして入ったばかりの頃はやっと野菜や乳製品が口にできるようになったくらいでしたから、従業員の方と一緒に食べるなんてできないと思っていました。（それしか食べないの！？もっと食べなよ...etc 色々言われてしまうのが怖かったです。）

お昼にごはんをきちんと食べるようになってからは、体力が付いたようで、しんど

いと感じる事も減りました。夕方にはお腹が減るようにもなりました。

本当に本当にすごい成長だと思えます。職場で弁当を食べている私がいる。おいしいと感じながら食べている。信じられないくらいです。

食べられるようになって良かった。本当に本当に...

夕食と夜食の2回は食べ吐きですが、責めるような事はしないように、私に必要なのだと受け入れています。

今まで、朝と昼 食べ吐きのために使っていた時間が(およそ4時間)別の事に使える。仕事、音楽を聞く、外出する...etc。1日が充実していると感じられるようになりました。

地獄のような日々を思い出すと、今の私がある事が不思議でたまりません。食べる事に取りつかれ、振り回され、もがき続けた毎日。家族を憎み、人間なんて、皆いなくなればいい... 人と関わる事を拒み、恐れ、また、人をうらやんだり、ねたんだり...etc。世の人皆が敵だと思っていた私。自分すらも許せず、受け入れず、責めて責めて 傷つき続けた日々。なんのために生まれたの?なぜ生きているの?こんなに苦しいのに...辛いのに。

生きる事に意味があるのか。その答えが知りたくて、多くの人を傷つけ 自らも傷だらけになっていた頃。思い出すと切りがないう程です。

できなかった事ができるようになったよこび。まるで幼い子が、(歩けるようになった、しゃべれるようになった、)1つひとつの成長を目で、体で感じ、大人達から見守られ、ほめられて育っていくようです。

私も生まれ変わっていくのだろうか、少しずつ少しずつ成長していく事が、回復の道なのだと思います。

なぜ私はこんなにも自分に自信が持てないのだろうと、学生の頃からずっと悩んできました。学校でも家でも、自分を殺して生きてきました。心が休まるひまなんてありません。家族みんなに気を使って疲れていた事。

そんな私が仕事をしている。社長に言われた事、自信がないくらいが良いんだ。若いからと過信していると絶対ミスを起こすし、与えられた仕事をこなせないんだ。私のもじめで謙虚な姿勢を買っていると話してくれました。一生懸命がんばる。与えられた仕事を真剣にこなしてきました。

以前、手紙に書いたように、“助かります” “頼りにしてるよ” そんな言葉を掛けられると、自信が持てるようになったとお伝えしたと思います。

季節パートとしてお店で働くようになってからも、皆より仕事をできない分、9時出勤の15分前には店に入り掃除をしたり、その日の仕事の流れを覚えたりとがんばりました。

そんな姿を見ていてくれる人はいました。“毎日、早く出勤して偉いね” “きれいに片付けしてくれて助かる” etc

必要とされているんだと感じました。

職場で必要とされている事は、大きな自信につながります。職場の人間関係にも大分慣れてきました。それどころか?あの人は社長から頼られている、この人はいつも注意されてばかりでやる気があるのだろうかと思ってしまう、この人は、ずるい心を持っていて怖いから深入りしない方がよい...etc 周りが見えすぎて辛くなってしまいます。

良い方に考えれば、気遣いが上手だとほめられたりしますが、ずるい人間を見たり、陰口を言っている人間を見ていると嫌気がさしてきます。

まじめに仕事をしている自分がばからしく思う事もありました。今までの内職(出来

高制)から、時給制に変わった事もあるとは思いますが、どうしてそれしか働いていないのに(さぼったり、ずるしたり)給料がもらえるの?それで良いの?不公平だろうと感じました。

パートとして店で働いた期間は2ヶ月ほどでしたが、お店の内情はもちろん、社長の考え、店の成り立ち、さまざまな事を知れたと思います。

良い事も悪い事も色々あるのが社会に出るという事だと実感しました。完璧な人間などいない、その人それぞれの個性、力をどう生かすか、そんな事も考えさせられました。

まじめにやっているのが、ばからしくなった事もありましたが、まじめに一生懸命取り組む姿を見て嫌に思う人はいない。私のまじめさを社長は評価してくれました。がんばって良かったと報われる思いでした。

苦しい事も多々、投げ出したくなる事も、注意された日には寝むれず過食になる事も...

でも、今こうして食事を摂れるようになった事は最大の成果であり、くじけず生きてきて良かった、本当に良かったと思えます。

“きっと大丈夫” “きっと良くなる” etc そんな言葉を励みに生きてきました。

仕事も“続ける事が大切”との言葉を支えにがんばりました。

生きる事をあきらめなくて良かった。地獄のような日々、死にたくて<sup>x2</sup>私の人生は終わりだ。もうダメだ...生きていく事がこんなにも苦しいものとは知らなかった。そして、どこかで私だけが、なぜ?どうして?こんなに苦しまなければならないのだろうかとの自分の人生、生まれてきた事を憎んだ日々。

数日前、19枚に書いた(編集者の註:2004年10月の第33号に載せさせてもらいました)自分の生き様を読み返し、涙したんです。悔しいからでも、悲しいからでもありません。手首の傷に気づき、生きる事を教えてくれた警察のおじさん。万引き先で出会った店長、泣きながら私を抱きしめてくれた、生きていけ、生きるんだと命の掛け変えのなさを伝えてくれた店長。なんて、素晴らしい人間と出会えたんだろう。そして先生との出会い。この出会いに感謝の気持ちでいっぱいになり、涙が溢れてきました。

人が生きていく上で、人との関わりなしでは語れない。心からそう思うのです。

お手紙を書きたいと思っていたときに、お達者だよりが届きました。今、苦しみにもがき、くじけそうになっている仲間に伝えたいです。

ありのままのあなたでいーよ。きっと楽になる日が来る。大丈夫だよ。安心して...と。

## 家族ミーティングについて

お達者くらぶのスタッフはミーティングのあとに集まって、その日の総括と今後のための打ち合わせや意見交換を行っています。その最近の話し合いの中で、家族ミーティングのあり方についての議論が出ました。その結論として、家族ミーティングの進め方を少し変えて行くべきではないかということになりました。そのことを報告させていただきます。

ミーティングがどのようなものになるかは、その時々のお出席者によって自然に決まっていくところがあって、福島お達者くらぶではそれをスタッフの意向で何らかの方向に引っ張ろうとはしてきませんでした。特に本人ミーティングについては、雰囲気は少しずつ変わってきていますが、スタッフは話がよほど危険な方向にずれていって

いるようなときにしか口を出さないようにしてきました。参加する人たちに必要な雰囲気は自然に醸し出される、それは大切なことだと考えてきたのです。

しかし、家族ミーティングについては、スタッフの方から少し積極的に発言するようにしていました。親の方は50年ほど生きてきた中で固まってしまって簡単には変わらないものが大きいからです。しかし、この最近では家族の参加者が以前より少ないこともあって、スタッフの方からの発言がかなり多くなり、時には相談会のような雰囲気になることもあるようになりました。これでは、自分の心の中に渦巻くものを外に出して軽くなり、また他の人たちの話されることに共感して、自分が誰とも心を交わせない、孤立無援の人間ではないことを知る、そのような中で心に響く、あるいは心にストンと落ちるものを感じて回復への道を見出す、そんなミーティングの一番重要な部分が欠けてしまう可能性があります。

スタッフ、特に私(香山)や古川先生がかなり踏み込んで話すようになったのには、それなりの経緯があります。そのようにして家族ミーティングが保たれてきた、とも言えます。しかし私は、これでいい、これが一番いい形なのだと思っていたわけではありません。もっと自助ミーティングの本来の形、もっともっと参加者自身が話し、それによって自分で発見していく、そのような形が必要なのではないか、という思いもずっとかかえていました。そのところの議論がなされたのです。

そこで、もっと参加している人たちにたくさん発言してもらおう、スタッフはそれを受けとめ、さらにそれまで気付かなかったものに気付いて言葉にってもらうことを促していく、そういった面を重要視していこうということになりました。私たちもすぐにはなかなか変わりにくいところがあると思いますが、ご理解ください。

#### 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(お達者くらぶ専用): 070-6622-8026 メール: y-kayama@fmu.ac.jp

電話は呼び出し音が20秒鳴っても出ないときには留守電(伝言メモ)につながり、「はい、福島お達者くらぶです。今、出られませんので、メッセージをどうぞ。」との音声の流れます。メッセージは約15秒以内です。(ただし、4件までしか録音できません。)留守電を聞いて、必要な場合にはこちらから電話しますが、この専用電話はほぼ着信専用なので、別の番号の電話からになります。

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Yahoo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。