

福島お達者くらぶだより

第 46 号 2008 年 1 月 12 日 発行

お達者くらぶだより第 46 号をお届けします。

皆様、明けましておめでとうございます。また一年、生き延びましたね。

この号でも、何人かのメンバーの人たちが寄せてくれた手紙を載せさせていただきます。このような手紙を書ける人たちは摂食障害と言っても軽い人たちなのではないかと、今まさに苦しさの中で身動きできずにいる人は思うかもしれません。しかし、この会報の編集をしている私（香山）は、この手紙を寄せてくれた人たちはそれぞれに、涙なしでは語れないような凄まじく荒れ狂った日々を何年にもわたって過ごしてきたことをよくよく知っています。

例えば「ののちゃん」さんは、ミーティングに来られていたときはその頃の参加者の中で一番若いメンバーでみんなの妹のような感じでしたが、生気の全くない土色の顔をして大丈夫だろうかとみんなが心配していた頃もありました。「さくら姉」さん（ほかに「さくら」さんというペンネームの方がおられたのでこの名前になりました）はパンパンに張って痛む唾液腺を手術して切り取ることを真剣に考えていた頃がありました（それはすぐ下に顔面神経が走っていて非常に危険ですし、放っておいても過食が止まれば腫れは必ず引きます）。「フィオ」さんはこれで 3 回目の手紙ですが、必死に生き延びるためには日本を離れる必要がありました。

この人たちが書いているように、今は苦しくても生き延びることができたら、みんなこんな日が来るのです。みんな、何があっても生き延びていてください。生き延びてさえいればいいのです。

ところで私（この会報を編集している香山）は、お達者くらぶのスタッフとしてかわって来た中で皆様に教えてもらってきたこと、それを基に考えてきたことが言葉になってあふれ出してくるのを止めがたく感じるようになりました。例えば学校の先生たちの研修会で講演を頼まれたときに、数年前までなら何を話そうかと考えたのですが、今は与えられた 90 分ほどの時間の中で話すのに、話したいことが余りにたくさんあって、今回は話を何に絞り、そのために何を割愛するかに苦しむようになりました。それで、言葉を全部つぎ込んでも大丈夫のように、本を書くことにしました。ちょうど 1 年前くらいからその作業を始めたのですが、その本が昨年の暮れ近くに発行に到りましたので、紹介させていただきます。

著者は香山雪彦、「食を拒む・食に溺れる心」という題名で、「不安という時代の空気の中で」という副題が付いています。出版社は「思想の科学社」、値段は税込みで 2100 円です。（たぶん一般の書店の店頭には置かれませんので、書店がインターネットで注文して取り寄せになるでしょう。）よかったら読んでみてください。

15 周年おめでとうございます

ののちゃん

おたっしゃくらぶ 15 周年 本当におめでとうございます。そしてそれを支えてこられたスタッフの方々に感謝の気持ちでいっぱいです。15 年も続けるというのはすごく大変なことだったと思います。

私は現在 街を一望できる仙台の我が家にいるので、祭り事の時とか行く位かな。でも

受験が一応終わったので 11 月の来月には行こうと楽しみにしています。

過食とかのほうは 気がついたらしていない日々が続いています。毎日 ニッスイのサバ缶やサンマのかば焼き缶でご飯を食べ、たまにセブンのおでんを買って食べています。私の場合 3 食ちゃんと食べるようにしたらぐっと過食嘔吐がなくなりました 体型は気になっても気にしないのです。まあ、いいやと 諦めております。

かつての私がそうであったように、今 過食などでにっちもさっちもいなくなってヤケ酒なんか飲みたい気分の方がいると思います。そんな方々はきっと 目の前のことしか入らず 未来なんて描けない位せっぱつまって一生懸命過食したり嘔吐したり絶食したりしていると思います (かつての私がそうでした)

でも、大丈夫なのです。絶対大丈夫。良くなる時は、もちろん行きつ戻りつするけれど、うそのように 症状がなくなります。以前のように何も考えず食べることで絶対できるようになるから、仲間みなさん 大丈夫だよ。苦しい中 生きたみなさんだから、安心して過食だってして下さい、大丈夫だから。

お久しぶりです

さくら姉

お元気ですか？ さくらです。お久しぶりです。

一番体重が落ちていた時から15キロも太りました。

今は皆に調度良い、元気がいい、魅力的だと言われています。

食べ吐きを一日何度もしていた頃に比べると、月経前・時に一日一回必ずしてしまう以外は三日に一度など、回数はずいぶん減りました。

ジムに通い、筋肉をつけています。

程良い軽めの運動を習慣付け毎日しています。

汗を流すのは心地よく、吐いた日とは全く違う体調の良さが感じられます。

仕事も楽しく、一日三度の食事もしっかりと摂取しています。

地獄だと思っていた日々が今では嘘のようです。

吐くことへの執着心や、痩せていることを必要とする気持ちがもう殆どありません。

健康で魅力的であることが今は楽しく美味しく幸せです。

以前より多くのことを考えられるようになりました。

食べ物に縛られなくなりました。

自分で決めていた食べてはだめなものがなくなりました。

今苦しんでいる人にこの気持ちを伝えたく希望を持って欲しいと願います。

あまり力にはなれていませんが、インターネットに摂食障害で苦しんでいる人の書き込みに応えたりしています。

それがまた私の力にもなります。

えらそうなことは言えませんが、文字でも話を聞くことが出来ます。

とはいえ、まだ完治はしていませんが、吐くときはこれが今日は必要なんだと受け止めています。治ってはいないけれど気持ちや行動がずいぶん変わったのです。

人生は楽しく嬉しく悲しく辛く、でも幸せですね。

生きていることに心から感謝する毎日です。

また福島に帰った時に時間があいましたら、お達者に伺います。

海を越えて 2

フィオ

アメリカに来て一年9ヶ月。自分の夢をかなえるという表向きで旅立った日本。結局は両親、特に母との距離をとりたかった私。その一方で、異国の地で暮らすことは決して容易じゃなかった。寂しさや孤独は日本にいたとき以上に感じるし、生き残り社会の中で自分の存在を確立していくにも相当なエネルギーがいる。

けれど、自分の居場所を自分で見つけていくためには日本を離れるしかなかった。両親からの依存（自分の彼らへの依存）から逃れるためには逃げなければならない。今もその気持ちは変わらない。そしてこの決断に後悔はない。それくらい両親からの束縛を恐れていた。

同時に、そう思う自分への自己嫌悪といつも戦い続けている。30歳をむかえようとしている今でさえ“いい子でいなければ。”“両親を傷つけてはいけない。”という思いは今でも時々私を苦しめる。頭のどこかで、両親の理解を強く求めている自分がいることも知っている。

夜、一人パソコンに向かった今、どういうわけかこれまでの思いを振り返りたくなった。以前はただただ振り返るのを拒んできたのだけれど、今は少しだけ自分をほめたいのだと思う。“ああ、少しだけ強くなったかもしれない、私。”って。それが今の正直な気持ち。

ちょうど7年前の頃は、年明けに控えた国家試験のストレスと、不倫、アルコール依存、両親の不仲に加え、父の借金、両親からの束縛。これでもかというくらいいろいろなことが重なって、毎日のように食べ吐きをし、そして泣きながらただ一人信頼しはじめていた人のところに電話していたことを覚えています。その人にはその数年前から出会っていたし、過食嘔吐はその何年も前から続いていたことだったのに、あのときの数ヶ月は自分にとっては今までにないくらい苦しかったように思う。

“～ように思う。”というのは、実はあまり鮮明に覚えていないから。きっと無意識に自分を守るために、辛かったあのときを思い出さないようにしているのと思う。

覚えていることは、大学の帰りは毎日のようにスーパーかコンビニで食料を買いあさり、過食嘔吐で、体重の増減を一日単位で繰り返す生活。水を大量に飲んで手はのどに押し込み吐き続ける。

不倫というかたちになってしまった恋愛を喜ばず自分を責め続け、その彼の奥さんからは怒りで罵声と暴力を振られ、そして、将来を決める大事な試験のプレッシャーに押しつぶされそうになる。そんな中で、父が私の口座から勝手に預金を引き抜き始める。父であることの証明はとってあるにも関わらず、否定続ける父。多額の借金—ギャンブル依存。ショックと失望は相当なもので、過食嘔吐に拍車をかけた。

病気がちだった私は小さな頃からいつもいい子で居続けた。母が、丈夫に生まなくてごめんと、私に謝る毎日。“私たちの子でなければもっと幸せになれたのに。”というのは彼女の合い言葉のよう。ああ、思い出した。その言葉、今でも言うんです。その言葉がどれだけ子どもを傷つけるか彼女は知らない。自分の存在（子どもの存在）を否定していることを彼女は知らない。

分かることと言えば、無意識の中で、彼女は私の弱い部分を知っている。だからそう言い続けることで、私が離れないように縛り続けているんだと思う。今はもう不思議なものでさっと聞き流せるようになったけれど、昔は“生まれてこなければ良かった”と自分を責め続けていたことを覚えている。“この人（母）を傷つけないようにしましょう”とおさえ続けてきた感情がよみがえる。自分を好きになれない。

先日、彼女がそれを言ったときに、“お母さん、それを子どもに言うてはいけないのだよ。”とやっと初めてその思いを伝えられた。何かにはっと気がついたような様子。

メールのやり取りだったからあくまで推測に過ぎないのだけれど、“大人になったね”とこれまでの自分の行い（言葉も含め）を彼女自身の中で悔やんでいるようだった。正直、真意は分からない。そして、数日経ったらきっとまた同じことを言うのだろう。けれど、ともかくもメールは話さないからいい。きっと会話が始まっていたら、またいつものようになるだろう。母からの支配。それに心揺さぶられ、苦しくなる自分。だから話したくない。

話がとびとびになるけれど、アメリカに来てからももちろん過食嘔吐は続いています。けれど、違うことと言えば、もちろん心を揺さぶられたとき、苦しいときに吐くものだけれど、吐くことに苦しくはならない。それは日本にいるときも少しずつ感じ始めていたことなのだけれど、離れた今はますます強く感じる。昔は吐く行為自体を悔やんでいたし、恥じていた。今はむしろ“そうだ。今日は食べて吐こう。”とか“今日は吐くかもしれないな。”そんな感じ。

吐く回数もだいぶ減った。アメリカに来て食生活や住環境が変わったことも重なって、体重は日本にいたときより8キロ近くは太ったけれど、それほど気にしなくなったことも確か。自分を好きになれないのは正直今もある。けれど、ありのままを受け入れてくれる人に会った時、見た目や数値での評価は前よりもしなくなった気がする。許せる部分が多くなったような気がする。

あえて数値で評価しようと言わせれば、今の状態、何もかもが100%か0にはならないことは知っている。完璧主義になろうとする自分もいるし、自分を100%好きにはなれないし、食べ吐きも0にはならない。心の揺さぶりも落ち着いたと思えばまたやってくる。back and forth (行ったり来たり)。そんな生活をこれからもしていくのだと思う。

けど、それでいい。欲張りを言えば、もう少し自分を好きになれたらと思うのが今の課題。自分をもっと好きになれたら、もっと人を心から愛せる気がするんです。いろんなことを許せる気がするんです。

第7回摂食障害フェスティバルに参加して

のぞみ

2008年、明けましておめでとうございます。お達者くらぶの皆さん、寒い毎日ですが、お元気ですか？

まずは、以前私が書いた“死への思い”に共感してくれた仲間達に、この場を借りてありがとうございますを言わせてください。共感してくれる仲間たちが、私に生きることを許してくれるように思えて、やっぱり嬉しかったです。ありがとう。

さて本題ですが、私は今年も、11月25日に大阪で行われた第7回摂食障害フェスティバルに参加してきました。私自身の参加は今回で6回目になります。フェスティバルでは毎年、全国の家族や本人のグループ、摂食障害の専門家といわれる医師や心理士などなど様々な立場の人たちが集まって、あーでもない、こーでもない、私はこう思うなど、いろんなことを聴いたりしゃべったりします。今年のテーマは「変わる？ということ」でした。

プログラムを簡単に紹介しますね。

午前：二年前からの私の変化（大河原先生・マーサウの会）

「それでも吐き続けた私」からの変化（富田 香里・翻訳家）

昼休み：全国のグループの声、お楽しみ抽選会

午後：専門家の声（小牧先生・国立精神神経センター）（香山先生・福島お達者くらぶ）
フェスティバルの広場

なお、これらはメイン会場で行われていて、他の部屋ではいつものように相談コーナーや分科会をいろいろとやっていたようです。（私はずっとメイン会場にいたのでそのあたり詳しいことは分かりません、ごめんなさい）このフェスティバルの主催者、運営する方々は関西の人で、集まってくる人もやっぱり関西中心。関東はぱらぱらと何グループか。東北から参加しているグループは今年も福島お達者くらぶだけでした。

それにしても毎年思うのですが、関西の人って、よくしゃべるなあ、というのが私がいつも感じるところです。皆さんそれぞれ、様々なことを抱えていて、ある程度回復するとそれぞれのストーリーがある。それが個人だけではなくて周りの家族や社会が関わるから、話し出すと止まらないのだと思います。それは当然かと。いろんなストーリーがあって、いろんな考えがあって、それでいいと思うのです。正解はない。みんなそれぞれの物語の中で回復していけばいいと思います。

私は、というと、以前はどんな仲間の話にも興味があって、耳をいつもダンボにして聴いていました。自分のストーリーと照らし合わせて聴いて、比べて、考えて。専門家の話も、本人、家族の話も。毎年、いっぱいフェスティバルで心を揺らしていました。

でも、今年はちょっと様子が違ったような気がします。人の話は、人の話。私は私の物語を生きている・・・いつの間にか私の心にそんな思いが生まれたのでしょうか、今回の様々な方のお話は、なんだかものすごく冷静に聴いたように感じます。参加した意味がなかったわけではない、今年も有意義なフェスティバルであったことに変わりはないのですが。良い意味で、私の心が今までで1番揺れることのなかったフェスティバルだったなあ、というのが今回私の正直な感想です。

では皆さん、またお達者くらぶのミーティングでお会いしましょう。2008年、どうせ生き延びるなら、楽しく元気な1年になりますように。

日本摂食障害学会での発表 香山雪彦

私は昨年秋に京都で開催された日本摂食障害学会という学会で一般演題としてこの下を書く発表を行いました。お達者くらぶのことに触れましたので、こんな話しをしてきましたということ、皆様にもお伝えしておきたいと思います。

この学会はまだ第3回という新しい学会ですが、その前に摂食障害研究会という関係者の勉強会があり、その研究会の母体となった厚生省の研究費をもらっての研究班からすると25年くらいの歴史になるということです。医師の側では心療内科系の人たちが中心になってできた学会ですが、精神科の人たちや心理関係の人たちの参加も増えてきています。

臨床医学系の学会なので発表は1演題7分と短いのですが、グループのことを発表する人は少ないので、私は少しでも思っこの話をするにしましたものです。

摂食障害に苦しむ人たちおよびその家族のグループのあり方の模索

私は医学部の神経生理学講座の教授が本職で、研究分野とすれば睡眠・覚醒の神経機構を専門にしてきました。しかし、その本職とは関係ないところで、摂食障害の人たちのグループの運営スタッフを務めています。

そのグループはちょうど15年前になる1992年の秋に、福島県立医大の精神科に関係する精神科医師と看護師の有志の人たちによって設立されました。私はその数年前に、教えていたクラスにいた神経性大食症で留年を繰り返していた学生に支援を求められてかかわったときに、人の心の奥深さ（恐ろしさ）に衝撃を受けて摂食障害のこ

とを勉強するようになっていたので、私もスタッフに加わらせてもらいました。

そのグループは、最初は「福島摂食障害者の会」という名前だったのですが、この名前では活動しにくいというので、参加していた若い人たちが「福島お達者くらぶ」という、老人クラブのような名前を付けました。毎月1回だけのミーティングですが、隣り合った部屋で本人と家族のミーティングを、15年間一度も欠かさずに続けてきています。

現在は福島医大の精神科と直接の関係はないのですが、今も医師、看護師、心理士の有志数人がスタッフをしてグループを維持しているので、福島お達者くらぶは自助グループではありません。しかし、本人のミーティングの方は、最初の数年は毎回、東京からNABAの人たちに参加してもらってきた、その自助グループの精神を引きついで、スタッフはよほどの場合以外口を出さない、自助グループに近い活動を続けています。

一方、家族ミーティングの方は私たちスタッフが司会をして、少し積極的に発言をし、かたくなになっている傾向の強い親の世代の人たちに違う見方を示したり、自分自身が問題をかかえていることに気付くのを促すようなこともあります。とはいえ、こちらも、基本的には話すことによって楽になっていく、自助的な活動を中心としています。

さて、そのように私は医学部にいて医師の資格も持っていますが、臨床の場とは違った立場から、摂食障害にかかわってきました。その活動の中で、自助グループの人たちと知り合いになることも多く、そのようなところから自助活動について考えてきたことを、今日は2点に絞って述べさせていただきたいと思います。

まず1点は、大都会 対 地方という問題です。今年、東京のNABAが設立20周年となりましたが、今の形を整え独立して活動するようになるのに数年かかりましたから、そのNABAの例を見ても、大都会で自助グループが本格的に活動しはじめたのは1990年頃からだと言えるかと思います。

そして、大都市でそれを経験した人たちが地方都市でもグループミーティングを試みるようになったのは1990年代の中頃でした。その頃、福島県でも、それぞれ人口が30万人くらいの福島市、いわき市などで自助グループが立ち上げられ、また郡山市では家族のグループが立ち上げられましたが、いずれもあまり長続きできずに、閉じられました。それは、自助グループの中心となる、自立し、しかも会の世話をする余裕のある人たちの人数が少なくて、中心になる人たちが燃えつきってしまうからです。実際、一緒にミーティングを維持してくれる仲間を得られないまま、グループを閉じてしばらくして命が燃えつきるようにひっそりと亡くなった方もいました。

そのような中で、福島お達者くらぶが1990年代の早くから、(ここでは話す余裕はありませんが、すったもんだを繰り返しながらも)今までやってこれたのは、私たちスタッフが世話をしているからでしょう。その私たちにしても、グループミーティングの維持には常に数人のスタッフが必要で、一人二人では無理です。

しかし、2000年代に入ると状況が変わってきて、全国各地で摂食障害の自助グループが活動を続けるようになってきています。例えば福島県でも一番中心的な郡山市では、古くからのアルコール以外に薬物、ギャンブル、借金、アダルトチルドレンなどのグループに並んで摂食障害のグループ(OA)も定着し、毎週ミーティングを行っています。摂食障害を思春期以後もかなりの高齢まで引っ張る人がふえて、それだけその人たちの意識も高くなってきているのだろうし、摂食障害を抱えながらも自分たちの力で自立に近づこうとしている人がふえているのでしょう。時代は着実に変わって

きているのだと思います。

問題は、その情報が必要な人に行き渡りにくいことで、これは課題として残っています。

話させていただきたいもう 1 点は、さまざまなグループの特徴についてです。グループによって、12 ステップを中心に置くところも、回復ステップにこだわらないところもありますし、「言いつばなし、聞きつばなし」を厳密に守るところも、自由に意見を述べあう雑談のあたたかさを大事にするところもあります。そのような雰囲気の違いが必要なのかは人によって違ってきますから、いろいろなグループが並行して行われていればいいと思います。しかし、地方都市ではまだ一つのグループの維持がやっとのところが多く、グループの中での衝突や、グループにないものを求めてしまうことによる個人の中での葛藤が起こることもあることを聞いています。

家族のグループでは、中には中心になる人のコントロール欲求が非常に強く、グループ活動自体が嗜癖的になっていて、これでよいのだろうかと少し疑問に感じる場合もあります。生き方が定まっていって変えにくい親の世代の人たちの会の場合は、適切なアドバイザーがいる方がよいかも知れないと感じます。

本人のグループについても、援助職の人がサポートするグループもあってよいと思います。自分たちでグループをやっていくことが回復を促進する力になるだろうと思いますが、そのような苦勞なく気楽に参加できる場所もあってよいし、例えばはじめて参加した人がベテランの人たちに気後れして、かえって自己評価を下げてしまいそうなときに、適切な言葉を掛けてあげられる人がある方がよいときもあるからです。実際、自助グループと福島お達者くらぶの両方に、それぞれの特徴を求めて参加している人もいます。

いずれにしても、摂食障害からの回復には、自分がここにいてよいと感じられる場所や、ありのままの自分が受け入れられていると感じられる関係が重要だと考えられます。それを与えてくれる自助グループは回復に大きな力となるでしょう。その発展を見守りたいと思います。

追補：家族ミーティングの姿について

学会では以上の話をしたのですが、今、少し追加しておきたいことがあります。家族ミーティングのあり方についてです。

数年前まで、お達者くらぶの家族ミーティングはたくさんの参加者があって、一まわりお話ししていただくだけでいつも時間オーバーしてしまい、かといって、やっと話せるところを見つけて口をついて出てくるお話しを中断させてしまうのも申し訳なく、司会者は苦勞したものでした。

ところが、2 - 3 年前から家族ミーティングの参加者がだいぶ少なくなってきました。こういった傾向がしばらく続くことは今までもよくありました。それは、公開セミナーなどでお達者くらぶを知って同じような時期にミーティングに参加するようになった人たちが、みんな並行して楽になっていくようなことで起こります。しかし、そのような場合、たいてい少しすればまた参加者が増えてきていました。

しかし、今回は減ったままの状態が続いてなかなか回復傾向が見られません。そこでスタッフはいろいろと検討したのですが、グループミーティングの原点を忘れていたためにこうなったのではないかと推測するに至りました。

どういうことかということ、家族ミーティングは私達スタッフが司会し、適宜コメン

トを加えたりしているのですが、参加者が少ないときは一人あたりの時間が長くとれるために、スタッフがあーだこーだと口を挟むことが多くなり、それがまるで相談会のようになってしまうのではないかとと思われるのです。ミーティングというのは、参加している人たちがそれぞれに話したいこと（心の中に渦巻いて出口を求めていること）を話すことによって楽になると同時に、自分は全くの孤独な人間ではない、同じ苦しみや感覚を持つ仲間がいるのだと安心を感じ、この中で自分も生きていけるのだと思えるようになる、その原点から外れていっていたのがこの参加者減少の理由なのではないかと思うのです。

そこで、家族ミーティングをこの原点に戻そう、スタッフはついいろいろと口を出したくなるのを抑えて、できるだけもっと話してもらえるように気を配ってほしいと思います。特に話すこともなかったり、話したくないのに話させようとすることはありませんが、まだ自分でも気づいていないような奥に隠れたことに気づいてもらい、それが思わず口をついて出てくるような、そのような配慮とちょっとした技術をスタッフは持たなければならないのだと思います。

というわけで、最近になって参加し始めた家族の方は少しとまどうかもしれませんが、そのように少しずつ我々スタッフの方が慣れていこうと思いますので、よろしくお願いいたします。

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。」との音声流れます。メッセージは約 15 秒以内です。それも、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（この電話からかけられるのはあらかじめ指定した 3 つの電話番号だけという契約になっています）、別の番号の電話からになります。（その場合、024-548-2571 からの電話になることが多いと思います。この電話は着信は FAX 専用なので、この番号にかけてもつながりません。）

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ください。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 <http://www.ipc.fukushima-u.ac.jp/~e100/index.htm> です。メッセージや寄せ書きなども出していますので、ぜひ見てみてください。