

# 福島お達者くらぶだより

第 47 号 2008 年 4 月 12 日 発行

お達者くらぶだより第 47 号をお届けします。

この号には 3 人の人たちから寄せられた手紙を出させていただきます。この 3 人はそれぞれみんな違った状況の方々に、なつみさんはお達者くらぶ創設時の 1 期生と言ってよい、私達スタッフにとっては懐かしい方です。のぞみさんは、最近ではミーティングにはなかなか出られなかったけれど、お達者くらぶを故郷のように感じて、この会報にいろいろな文章を寄せてきてくれました。

N さんはどんな方があえて説明しないことにしますが、心の中に渦巻いてきた思いが言葉に凝集し、それを一気に吐き出した、その力に敬服します。そして、苦しさを抱えた心の中に、どうしてもなく優しさが流れています。それを皆様にもぜひ感じていただければと思い、ここに載せることを承諾してもらいました。ありがとう。

## なつみさんからの手紙

お達者くらぶだよりを 毎回 楽しみに読ませていただいています。

今回は 祖母の死を通して「命」について たくさんたくさん 考えさせられました。

今から 約 17 年前 私自身 リストカットやら 薬物 多量服薬など 死にたい！ 死にたい・・・と 自殺未遂を繰り返していました。

本当に死にたかったのではなく こんなに苦しい、つらい 私に 注目してー!!

こっちをみて!! 私は苦しいのよー!!

と 叫んでいたのです。

でも 人間の命は ちょっとやそつとはなくなならない、尊いものなんだ・・・と

94 歳で亡くなった祖母の看病をかげながら 手伝って思いました。

必死で 生きようとしていた祖母!!

何とか ポータブルトイレに腰をおろそうと最後の力を振りしぼっていた祖母。

dr から「死」を告げられ 「人間が亡くなる」ことを深く考えた 1 ヶ月でした。

おたっしゃクラブの皆さん

元気にしますか？

笑って 生きてますか？

自分のところ、大好きですか？

過食嘔吐や いろんなものにいぞんをして そこから抜け出せないでいる方も たくさんいると思います。

でも 入り口があれば 必ず出口はあるんですよ。

私だって 長～～長い道のりでしたが 「出口」はありました。

あせったり 不安のどまん中にいるときは 本当に一寸先 まっくらやみでした。

でも「待つ」ことをしたんです。

大丈夫、 きっと治る

大丈夫、 きっと 元気になれる!!

そう 心の中で繰り返し 叫んだんです。

絡み合った糸が 1 本、 また 1 本とほぐれていったんです。

もう ダメー

もう 立ちなおれないよー!! とあきらめている方はいませんか？

1年、2年 かかっても 3年、4年 かかっても 人生 80年！  
 ゆっくり ゆったり 一緒に歩いていきましょう。  
 誰だって 泣きたい時があるよ!!  
 誰だって 苦しみ、悲しみあるよ!!  
 たくさん 泣いて たくさん 涙こぼして、 そのぶん、たくさん笑える人生 楽しい人生 Get しようよ！

なかなか おたっしゃクラブへは参加できなくなってしまったけど、  
 16年目となる今年は ちょっとのぞいてみようかな・・とも思っています。

仕事ができるようになり、社会に出られるようになった今でも 時々 昔の病気が  
 出てきて ついつい落ち込むことがある現在の 私。

そんな時 苦しんできた約 20年のいろんなことが エネルギーとなって 何とか  
 私の心を支えている気がします。

病気は「宝」となって 私の人生をプラスに変えてくれています。  
 また お便りします。

## 大学を卒業します

## のぞみ

お達者くらぶの皆様、お久しぶりです。お元気ですか？

私は、普通の人(といっても何が“普通”なのか不明なので、まともに毎年進級する人、と言っておきます)よりも3年多くかかって、やっと2008年3月に大学を卒業しました!!こんなことをいちいちわざわざ“お達者くらぶだより”で報告するのはどうかと思ったのですが、仲間みんなやスタッフの方に感謝の気持ちを伝えたいと思ったのと、香山先生が次の号の原稿が集まらないと嘆いていらっしまったので、それならばぜひ、と書かせていただくことにしました。

振り返ってみると、一言で言って、大学生活は本当に本当にほんとおっつにいろいろと大変でした。自分がいかなる人間か全く考えもせず、おかしいとも思わず、共依存に陥って拒食・過食を繰り返していた頃。本当に懐かしいです。その頃ものすごく辛かったのは確かなのですが、どうして辛いのか、何がどう辛いのか考えもせず、ただただ辛かった、生きにくくて仕方がなかった。両親とはほとんど連絡を取っていなかったため(今では信じられない!今は頼りっぱなしです)親に頼るなんて考えもしませんでしたから、とにかく、ぐちゃぐちゃな毎日でした。大学にやっとの思いで通い、終わったらアルバイトもして、ただただぐちゃぐちゃな毎日をどうにかやり過ごしていました。そんな毎日の中で唯一なんとか話ができた友人に連れられて、スタッフの香山先生を通じてお達者くらぶの存在を知ったことが、お達者に参加するきっかけになりました。大学3年の頃だったかと思います。

でも、そこから本当に大変でした。実家での引きこもり生活。両親をだいぶ試しました。自分が愛されて育ってきたと信じられるまで、だいぶ時間もかかりました。特に母とは、多くの時間、一緒に過ごしていろいろなことを話しました。旅行なんてそれまではほとんど行ったことがなかったのに、沖縄へ生まれて初めて母と2人で旅行に行きました。懐かしいです。

もう何度も何度もこんなところやめてやる、と思っていた大学に、やっぱり復学すると決めたときも、これまた大変でした。普通に生活するのだから周りの目をものすごく気にしてしまう私が、知らない人間、クラスメートの中に入らなければならないわ

けですから。一度だって転校もしたことがない私が。本当に緊張しましたし、不安で不安で仕方がなかった、支えてくれた人がいたからこそできたのだと思っていますが、そんなことも今では懐かしいです。実際は、他の人なんて、自分自身が生き延びるので精一杯で他人のことはあんまり気にしていないんですよね。それに気づくと、案外なんとかなるものかしら...と、今だからですがそう感じられます。それに、周りの学生は、話しかけてみると案外いい人だったり。本当に意地悪な人間ってというのはごくごく一握りで、しかも意地悪に見えるのは自分自身の捉え方が歪んでいるのが原因であることも多い。被害妄想だったり、相手に対する先入観だったり。自分という人間がもっとしっかりと存在して、その上で他人を見極めることができれば、私の周りには実は敵なんていないのかもしれない、と今は思ったりします。そしてこの経験や考え方は、私がこの先の人生を生き延びる上で、ものすごく大切な気付きだったかもしれない、という予感があります。

私は、お達者に参加する以前から、おそらく思春期の頃からずっと、一人になると底知れない寂しさや孤独感、空虚感...多分仲間の多くには分かってもらえる感覚でしょう、それに襲われると身動きできないことがよくありました。どうしてこうなるのか分からず、もうパニックでした。寂しい、寂しい、...心が寂しさで埋まっていき、どうしたら良いのか分からないのです。周りにたくさんの方がいても、たとえ誰かと一緒にいても、どこにいても、私はいつもどこか孤独で寂しくて仕方がないのです。うまく言葉で表現できないのがもどかしいのですが、そんな感覚が、いつもいつも私の心にありました。

でも今は...、全く存在しなくなったと言えば嘘になりますが、本当にその感覚が薄らいだことは確かです。明らかに、私は一人ではない、ということが強がりではなく本当に心に染みて感じられるようになったからでしょうか。

私は、決して一人ではない。苦しいのは私だけではない。私は愛されていて、たくさん仲間がいて、一緒に生きている人がいる。現実にはそこに存在していなくても、心の中に、一緒に生きている人の存在が感じられる。だから私は、今、自分がここに生きていることを許せるのです。私は孤独ではないのです。あんなにも寂しかった私がこんなふうに思える日が来るなんて、想像もできなかった、今あらためて、自分自身で驚いています。

私は、今では自信を持って言うことができます。私は少なくとも両親に、愛されて育ちました。ただそれを心にしみて感じるということが、私にはできなただけ。でも確かに愛されていました。今も、変わらずに、私は愛され続けています。私自身も、両親を心から愛しています。

そして私の家族（両親と姉と弟の5人家族です）は、みんなどこかでお互いを想い合っている、優しさをもった人間の集まりです。仲間の話を聴いたりすると、家族は本当にいろいろ。私は今の家族に囲まれて、ラッキーな人間です。そう感じられるまで、長い時間がかかりましたが。

それから、私の復学を応援してくれた、私の味方でい続けてくれる先生に私はいつもお世話になってきました。これからもよろしくお願いします。

今私は、多くの人に対する感謝の思いで溢れています。仲間に対して。家族に対して。私がかから尊敬する人に対して。私の味方でいてくれる人に対して。お達者に対して。みんな、本当に本当に心から、ありがとう。ありがとう。ありがとう。

それでは皆様、またお達者くらぶでお会いしましょうね。お元気で。

イトコについて、自分の中にこみ上げてくるモノがあるようになったので、文章に書いてみようと思います。長い文にどうぞ、お付き合いください。

私のイトコ（A子）は、昨年二月に亡くなりました。24歳という若さで。それまで普通に仲良くしていたA子が、浴槽で亡くなったと聞いた時は、信じられず体が震え涙も出ませんでした。なぜ浴槽で亡くなったかという、彼女は不眠症と過食嘔吐だったらしく、内科で眠剤をもらっていたそうです。飲み会などの帰りに眠剤を飲むと、飲み合わせが悪かったのか記憶を失くすこともあったそうです。私も、心療内科から貰った薬を飲んで記憶が曖昧になったことがあります。私の体に合わなかったのか、飲み合わせが悪かったのか - その後、薬を変えてもらいましたが。

きっとA子も、眠剤を飲み、浴槽で眠ってしまったのではないかと思います。後から、胃の中に少々のアルコールが残っていたそうですが、飲み会の後だったのか、それとも自棄になって飲んだのか分かりません。はじめは、自殺だと思いましたが、冷静に考えて、自殺ではないと感じてきました。

彼女は小説が大スキで、自分でも小説を書いていました。ですから、本当に死ぬ気なら何か文章を残すだろうと思ったのです。死にたい気持ちがあったと思いますが、本気で死のうとは思わなかったのではないのでしょうか。

彼女の死にたくなる気持ちは、私にも共感する部分があります。彼女の両親は医師で、彼女は4人兄弟の末っ子でした。彼女の口癖は「私は落ちこぼれ」でした。

その姉、兄は弁護士、医師、プロの音楽家。そして彼女は私立の医学部。

私や周りからすれば、どこが落ちこぼれだ！と突っ込みたいくらいです。

しかし、家族の中では、落ちこぼれを感じ、自分なりに苦しんでいたのだと思います。それに加え、過食嘔吐しているなんて、誰にも言えなかったのでしょうか。（しかし、不眠のことだけは親に話していたようです。…過食嘔吐は、学生時代の友人が目撃したらしく、後で分かったことです。高校で始まったようでした。）彼女は劣等感に苦しみ、過食嘔吐を誰かに吐き出すこともできない辛さにも苦しみ、そして悲劇的な最期を迎えたと思うと、私は今でも涙を止めることができません。

彼女の大学での成績は、とても優秀だったらしいのですが、亡くなる一ヶ月くらい前、両親に「私は公務員になりたい」と、漏らしたようでした。せかっく医学部を卒業できるというのに公務員になると言った時は、おじさん、おばさんは驚いたそうです。その後、彼女とどういう会話をしたかは分かりませんが、普通の親だったら、頑張っって医師になりなさいと言うと思います。

その一ヶ月後、彼女は浴槽で遺体となり発見されるのです。不眠に悩み過食嘔吐で苦しんだ彼女は、公務員になりたい。ということでSOSを発していたのでしょうか。だからと言って、気づかなかった親が悪いということではないですが。私だって、もし自分に子供がいたら、頑張っって医師になった方が良いと言います。

私は高校時代にはプライドが高まったこともあるのですが、普通の私立大学に入り勉強への興味も失ってしまいました。大学に入ってから私は合コン三昧。勉強そっちのけで遊んでばかりいました。その理由は、過食が始まってしまい自暴自棄になったからです。

しかし、考えが変わり、世俗的な事にもっと関わろうという思いから、相変わらず合コンしていました。彼氏を求めるでもなく、男性と関わりたいという気持ちもありませんでした。しかし、あの時の遊んだ経験は、今は私にとって宝です。東北大の医

学部生とも合コンしたし、中卒で働いている男性達とも合コンしました。それによって、学歴なんて大して関係ないんだと思うようになりました。中卒でも、自分に劣等感を全く持たず仕事を頑張り、趣味に没頭する彼らは、魅力的に思えました。(恋愛感情ぬきで)学歴コンプレックスなんて、ただの幻想だと思いました。同時に、自分の太っているという容姿や体型へのコンプレックスも幻想に過ぎないと。。彼らに教えてもらいました。お陰で、私の視野は広がったのです。

話は、戻りますが、親戚で集まるときほど苦痛なものはなかったです。母方の親戚は優等生ぞろい。ただ病院に通いデイケアで過ごす - 要するに働いていない身分の私 - は、とてもヒモジイ身分でした。イトコ達は、近況報告します。医師のイトコに、今、何してんの?と聞かれ、「デイケアに通ってる」と答えたときの思いは忘れられません。彼に全く悪気はなかったと思います。むしろ、会話をしようという心づかいだったでしょう。しかし、私の気持ちとしては、天皇ご一家に「今年は豊作ですか?」と聞かれ、「ええ、お陰様で今年も大変、豊作でございます」とかえす農民のような気持ちでした。いとこ同士なのに対等にできないなんて、変ですね。

しかし、心療内科に通いデイケアにも通う事で、私は自分のプライドなんてものは知らず知らずに消えてしまいました。人間、みんな一緒、上も下もないと彼らに教えてもらいました。確かに、尊敬する人は沢山いますが、人権はみんな同じである。みんな平等に、幸せになる義務があるとかんじました。

それで、親戚の集まりにも私は苦痛を感じなくなりました。しかし、A子は医師を目指す人の環境にいたので、私の想像以上に辛かったと思います。だからこそ、自分は落ちこぼれ - が口癖になってしまったのでしょうか。

私は、彼女の死をキッカケに・・・また、ミーティングに行きたいと思ったのです。私は、せめて。。お達者くらぶという、全てを受け容れてくれる場所もあるよ!と彼女に知らせたかったです。

もちろん、私が参加したいという気持ちが一番強いから参加するのですが。お達者くらぶの世界は、彼女にしてみたら想像もつかないような、別世界と感じたと思います。彼女は、人に弱さを見せる事は全く無かったので、かなり強がっていたようでした。両親が医師であるというのは、私には到って、分からない重圧があったと思います。

人が死ぬ、と言う事は本当に辛いものだ実感しました。幼少期から自殺願望を持つ私が言うのも変ですが、人は生きるからこそ価値があるんじゃないかと思うのです。

A子は学歴コンプレックスに悩んだのも一つですが、彼女の家族関係にも問題はあったと思います。哀しみにくれている彼らを非難するのは辛すぎるので、それには触れませんが。でも、両親も、兄弟も彼女を苦しめようなんて思ったことは無かったはず。むしろ、出来る限りの精一杯の愛情をかけたに違いありません。だから、誰も責めたくもないし、誰が悪いとも思いたくないです。

それに比べ、私の両親はヒドイものです。よく私が死ななかつたと思うくらいです。最近では、両親には、私が生きてるだけで感謝しなさい!と言いたい心境に変わりました。もっとも、こんな事は親を以前より許すことが出来たから言えるのですが。私は、両親から虐待をうけ自分の体を大切にするという概念がありませんでした。デイケアに、下ネタばかり言うオジサンがいたので、同じ患者である友人と、オジサンに下着を売って、お金を貰おう!という考えが浮かびました。彼女もリストカッターであり自分の体を傷つけずには生きられないのでした。私と友人は、とてもイイ発想だと思いました。しかし、心のどこかで誰かに止めてほしいという心の叫びもありま

した。二人とも。

二人の下着を売って三万円もらいました。それを母に報告すると、「そんなの止めなさい。お金が欲しいなら、言いなさい」と同情してくれると思ったのですが、母は「よかったねえ！また、いらぬ下着があったら売るといいね。お母さんの下着も売ろうかな」と言いました。

自分のしてる事、母の発言はオカシイです。

しかし、バイトをストップするように言われデイケアに通う生活では、お金の困りませ。そして、友人と、またオヤジに下着を売る事にしました。しかし、デイケアのオジサン=Bさんは、下着を買うどころか - 私達を叱りました。「下着なんて、いらね～んだ。お前ら、お金が欲しいなら働け」と言われました。Bさんは、馬鹿なふりをしてマトモな人でした。叱られた時、私も友人も愛情を感じました。そして、病院で会うと、「これでアイスでも食え」と百円や五百円をくれたりしました。時々でしたが。また、実家でとれた果物を「もってけ」と、ぶっきらぼうに私や友人にくれたりしました。

私は父親に一切、口答えしたことがなく、そんな事をしたら、ぶっ飛ばされると思いい、ビクビクして生きていました。私も友人も、Bさんに父親を求めていたのです(私は様々な人に代理父、母を求めてしまいます - しかも無意識に)。

医師たちには変人扱いされ、あまり近づかないようにチェックされているBさんですが、彼は普通でした。おもしろい本があると、私達に「これ、面白いから読め」とくれたりしました。確かに、彼には変な所はありますが、それは個性でもあり魅力でもあるかもしれませぬ。病的に変な所は流してよい所だけ見て、うまく距離を保ったりしながら付き合えば、彼には感謝したい気持ちで一杯です。今は付き合いもないのですが。

私の以前読んだ本で好きな部分があります。人はみな、心に光があります。どんなに悪い間違いを犯しても、それが、その人の完全性を損なうことはない - という考えです。欠点を見れば、世の中は暗く悲痛な世界に見えますが、人の長所に焦点をあてれば、世界は素晴らしく見えるという発想もあるのですね。だから、自己卑下したり傲慢になる必要は全くない - という事でした。

父親に関してですが、私の父親は、くだらないテレビは一切みない人でした。お笑い番組を観ていると、こんなの下らない！と芸能人を見下すのです。子供心としては一緒に笑いたかったという思い残しがあります。そして、お笑い芸人を見下すことは、子供である私達も、いづれ父に見下される可能性があるという恐怖を植え付けました。その反動で、私は、お笑い番組を見続けました。確かに、子供に悪影響な番組もありますが、彼らのユーモアさには魅力を感じます。

私の父は、本当に自己中で・・・父にどこかに遊びに連れて行って貰ったことがありません。遊園地に行きたいと言えば、面倒だから父は家で寝ていて、母が連れていってくれました。外食がしたいと言っても、贅沢言うな！とぶっ飛ばされました。そのくせ父が外食したい時は、父が食べたい定食屋に行かせてもらいました。しかし、子供はファミリーレストランに行きたいのです。

朝、起きれば「早く学校いけ」と命令され、夜は「手伝いしろ！早く寝ろ！勉強しろ」と命令されました。私と弟は、父に一度も褒められることなく育ったのです。機嫌が悪ければ殴られ蹴られ、外に投げられ・・・まるで軍隊でした。勉強して成績が上がっても「油断するな」と毎回、言われました。

父は休日は、いつも家で寝ていて・・・私と弟は、どこかに遊びに行きたいと懇願し

ましたが、怒鳴られるだけでした。泣いて訴えれば「うるさい」と殴られるのでした。しかし、父も反省したようで・・・今は休日になると、どこか連れてくぞ！皆で旅行でしよう！と言いますが、時すでに遅し - 誰も一緒には行きません。何だか可哀相ですが。

父親は私にとって最初の男性の代表ですから、一時は男性が嫌いで仕方ありませんでした。キャバクラで働いて、下心のある男性達を騙し、お金をガッポリもらって、こんな家出てやる！とっていました。しかし、私は酒にとても弱いので、そんなことは無理でした。なんなら風俗で働いて、親に恥をかかせてやる！などとも思いましたが、流石に風俗には抵抗がありました。

世の中、そんなに甘くない・・・と実感しました。

本当に騙されるものなのか、モノは試し - 私も友人とホストクラブに行ってみようと思いました。しかし、騙される事は無かったです。逆に、このホスト達も親に心理的に見捨てられた仲間だなあ～と勝手に思いました。話をすれば、この人達も苦しんでいるようにも伝わりました。お酒ばかり飲んでいると体壊すから、水で薄めて飲んだら？などと、健康の話題でもちきりでした。

ですが、他の席にはホストクラブに一人で来ている女性もいて常連のようでした。彼女らは〔とても失礼ですが〕外見は、とても真面目そうで男性が声をかけるスキもなさそうな女性ばかりでした。一人で来ている女の子達が意外に多くて驚きました。そして、ホスト達に褒められて心底嬉しそうな顔をしていました。ホストに相手にされたくて高そうなお酒を頼み、無理して飲んでいるようにも見えました。まことに他人ごとながら、私まで胸が苦しくなってしまう。私は意地をはって絶対にお酒は飲みませんでした。ウーロン茶ばかり頼み、安上がりで店をでました。もう二度と行くことはないでしょう。

そろそろ終わりにしますが、父のようにはなりたくないと思いつつも、私も父と同じように成長している気がします。恋愛するにしても、私は相手より自分の事ばかり愛しているのです。自分としては、大人になっているつもりでも、心では子供そのものです。やせて、か弱くなって皆に守ってもらいたい気持ちばかり。成熟した女性になりたくないという気持ち、今は、とても強いです。

そして... 痩せてる事で自分の存在を感じたいという気持ちは、どう努力しても消えません。体重なんて関係ない！少し太っても自分を許そう。。と言いつても無理です。ある心理学者の本で読んだのですが、不安に動機づけられた行動は、不安を強化する - と書いてありました。私は長い事、見捨てられるという不安に動機づけられダイエットしてきましたから、自分で不安を強化したのだなど。反省の感情も湧きました。

太ってしまっても何も恐れる事は無い、と言いつても頭で理解しても心が理解しません。心を理解させる為には、愛情をもらうこと、そしてミーティングで本音を語る事が如何に重要か実感します。

最後に...

人それぞれ欠点はあるけれど、生きてるだけで、まあイヤと思います。私の両親も不器用ですが、生きていてくれる事で私は、今は感謝しています。生きてるって事が、すごく有りがたいし、奇跡のようにも思います！（終）

## 天沼幾緒先生からの寄稿

この号の編集が進んで、ちょっとページが余ってしまったけれど何で埋めようかと考えていたら、ちょうどそこに天沼先生から文章を寄せていただきました。短いけれど、とてもすてきな、大切なメッセージです。天沼先生を知らない人たちがほとんどになったろうから、ちょっとだけ紹介します。

天沼先生はお達者くらぶが 1992 年の秋にミーティングを始めた頃の中心的なスタッフの一人で、私（この会報の編集をしている香山）が少し遅れて（まだ摂食障害のことをよく理解していないまま）スタッフに加えていただいた頃には、ずっと家族会の司会をされていました。まだミーティングが始まってまもなくで、どんなふうな会にするのかも定まっていなかった頃のことですから、試行錯誤しながらだったのだと思いますが、いつも穏やかな会になっていました。

その後、天沼先生はお母様の介護などの事情でミーティングへの出席が困難になったのですが、お達者くらぶをいつも温かく見守っていただいています。

まもなく 50 号記念特別寄稿（勝手に企画しました）

天沼幾緒

きのう 3 月 23 日は私の誕生日でした。生きていることは本当に偶然なのでしょう。本当はその人の役割について緻密なシナリオが用意されているのかもしれませんが。

両親をなくして、50 歳を過ぎて、今やっとスタート地点に立っているような気がします。どういうことかということ、自分の意志で生きることを選択するという。「誰か」の機嫌を悪くしないという至上命題を捨てる。この無限にパワーを喰う「感情労働」こそが慢性的疲労と抑うつのはずです。

ものごころついて以来、50 年もやっていると労働していることなんか見えない。でも息苦しい。ただし根本的なことをいじるのはコワすぎる。

つめにネイルアートしたって、歯を白くしたって、資格とったって、何もかわらないよ。だって、あなたにだけ重力 4 倍だもん。

そんなこと、しなくたっていいのです。だって、私は、「他人を怒らしちゃう」ところまで含めて私であり、価値があるのです。先日も怒られた！

あいかわらず泣き虫の私ですが、気をとり直すまでの所要時間が短くなっているのでマル。

## 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。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。）

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ていますので、ぜひ見てみてください。