

福島お達者くらぶだより

第 48 号 2008 年 7 月 12 日 発行

お達者くらぶだより第 48 号をお届けします。

この号では、三人の人からもらったお手紙を（もちろん了承を得て）載せさせていただきます。三人とも今までにも何回か手紙を載せさせてもらいましたが、今回は、ここまで生きてきた総括みたいな感じのお手紙もあります。

なぜ自分はこんな苦しい思いをしてこんな生き方をしなければならないのかと、ただただのたうち回っている状態の人には、この人たちのように回復へとはっきり足を踏み出している人達のは別世界のことに感じられるかもしれません。しかし、20 年以上も苦しんできた由美さんがお達者くらぶに参加したのは 39 歳の時でした。それからでも数年でここまで来れるのです。美瑛さんは、だいぶん前（2004 年の第 33 号）に、小さい字にしてもこの会報のまるまる一回分になるようなものすごく長い手紙を載せさせてもらったのですが、それは過食嘔吐以外にもありとあらゆることをして生き延びた、すごく衝撃的なものでした。

これを読んだ人たちが、生き延びてさえいればここまでこれるのだと、勇気を与えてもらえたらと願う、それが手紙を載せさせてもらった理由です。

本当にみんな、とにかく生き延びていてくださいね。生き延びてさえいれば、生きていてよかったと思うときが必ず来ます。それは証明のしようがないですが、経験としてそう言えるのです。そして、生き延びるためには、想いを言葉にすることが必要です。また、気が向いたときにミーティングに来てください。

おたっしゃくらぶの皆さんへ

なつみ

こんにちは！ メンバーの皆さん おげんきですか？

6 月、新しく高校、大学と進学された皆さん、学校生活には慣れたでしょうか.. 楽しい！と感じている方、やっぱり イメージとは違う... と思い悩んでいる方.. 様々だと思いますが、まだまだスタートしたばかり... じっくりと自分の人生を見つめなおして、 ゆっくり ゆったり、そして一度きりの人生 enjoy して下さいね。

そして社会人として歩み出された皆さん、働いてお給料をいただいた感想は、いかがですか？ 学生気分とはまた違った気持ちで「自覚」を持って生活されていることでしょうか。どうしても今の時期.. 落ち込んで「うつ」傾向になられることが多いかと思います。

でも「いのちのでんわ」のキャッチフレーズにでもあるように「ひとりで悩まないで」くださいね。

大きく 大きく、深呼吸してみてください。

また違った角度から自分を見つめることができるはずです。

依存症で苦しんでいる皆さん どうしようもなくなったら 心の扉を是非 思い切って開いて下さい。

きっと誰か、誰かが助けてくれるはず... きっと...。

私自身 今 あまりよい状態ではありません。メンバーの皆さんにこうやって letter を通じて投げかける イコール 自分への投げかけでもあるのです。

お互いに 楽しく 人生 歩めたらステキですよ...。

さあ～ まずは 一歩、 一歩！

由美さんからの手紙

お久しぶりです。今日 やっと 書く時間ができたので 近況報告などしたいと 思います。

私は今年の2月で 44 才になりました。摂食障害が始まったのが 18 歳の時なので もう 26 年 経ちました。自分で今 気がついたけど、何だか あっという間に すごい年月が 過ぎてしまった感じです。

40 歳過ぎた頃 経済的に 過食を続けていたら生活できない状態になってしまったので 決心して 過食嘔吐を 止める事に しました。別に過食を しなくても おみそ汁 1 杯 食べただけでも 吐いていたので どうして過食だけでなく 吐く事も 止める事にしたのは 自分でも 分からないというか 覚えていません。「止める事」を 実行した初めの頃は 正直 精神的に かなり きつかったです。食べて吐かないと 太るので、長い間 栄養不足状態が続いていた私の体は 吐くのを止めたら 待ってましたとばかりに栄養を吸収してくれまして(笑) 27kg まで落ちた事もある体は 48kg になりました。そんなに 時間は かからなかった様に 思います。20kg 増! 100g、1 kcal で ギャーギャー さわいでいた私が 20kg 増ですからね。途中 体重を はかったら絶対に 逆戻りすると思っていたので、 食べる事 吐かない事に 慣れるまで 体重計には のりませんでした。

それが良かったのかも しれません。 久しぶりにはかかったら 48kg。正直 また体重を減らす事を がんばるのは 無理と 思いました。長年 食べたり吐いたり 延々 やっていたので 疲れてしまって 体力的に 食べ吐きは 無理と 思いました。 と言うか もう めんどくさい と 思いました。

過食するのに借金までしてしまったので 返すためには 働かなくちゃと 思い 何年かぶりに 働き始めました。 内職→軽いバイト→コンビニと ステップ up したのは 良かったのですが。「摂食障害(食べ吐き)」はただの症状であって それが消えたとしても 本当の原因は全然良くなっていなかったの で 働き始めたけど 結局 無理をして 去年の 10 月末 コンビニを 辞める事になってしまいました。

子どもの頃から 親に何を言われても「ハイ」「ハイ」言っていました。「イイエ」と言う と すごい怒られるから、親が間違っていると分かっている時でも 決して「イイエ」とか「違う」とか 言えませんでした。私が意見をすると 全部「口ごたえするな!!」になってしまうので。

結局 小学 1 年生から高校卒業するまで そういう状態だったので 相手がどんな人でも「断る」事が できなくなってしまいました。

というか 本能的に 何かをたのまれると 「ハイ」と言ってしまう感じです。 職場で仕事をたのまれると 何でもかんでも 引き受けてしまうので それをこなすのに いつも 大変で ヘトヘトでした。

相手がどんなに優しい人でも 断れないんです。 相手の機げんをとるとか 何も思っていないんです。口が自動的に「ハイ」「いいですよ」と 言ってしまうのです。 結局 1 度 引き受けたら やるしかないの で やってました。コンビニで働き始めた時も 全く同じ、 具合が悪くて眠っている時に 電話が来て「休みの人の代わりに出てもらえますか?」「ハイ」。そんな状態で 去年 3 月末に 胃かいようで 入院しました。輸血が必要と言われた位 貧血がひどかったけど 2 週間 休んで 職場復帰しました。でも 全然 治ってなかったので 10 月末また 胃かいようで輸血レベルの貧血。 結局 辞めました。 さすがに 10 月末は ダウンしました。2 ヶ月間 アパートで 寝たきりでした。 トイレに行くのも やっとでした。でも 少しずつ良くなってきて 来年 また 働こうと思っていたのですが。

12月30日の夕方 実家に よばれました。 会津に戻る時の条件が 実家の敷居をまたがない事だったので 何年ぶりだったかな。

タクシーで行きましたが 迷子になりました。 何事かと思いました。義父の方からよんだので。

30日の夕方から 31日の夜中まで 遠方に住んでいる妹たちも電話で参加して 私の裁判でした。 義父が言うには「虐待しただの何だの 言われるの もう ウンザリなので お前の要求する金額の金をやるから 縁を切ってくれ」でした。 私のきょうだいは義父サイドなので 色々な事 散々 言われましたよ。 私もだけど 母もです。「お母さんと お姉ちゃんとは 2度と口をききたくないし 会いたくない」だそうです。 私は 以前から 今の家から籍を抜きたい 縁を切りたいと母に言っていました。母は そんなの出来る訳ないでしょと言っていました。 義父の方から言ってきたので ラッキーでした。「縁を切ってくれ」と言われて 「ハイ、そうします」速攻 返事しました。 弟は実家で お嫁さんたちと同居してるので その場にいました。「勝手に決めるなよ」と言っていました。 私は「おとうさんは決めた事は 絶対やらないと気が済まない人だから」と言いました。「いくら要るんだ」と言われましたが、元々 お金の事なんて 考えてなかったので 「今すぐ なんて 分からないから それは後で」と言いました。 母は泣いてましたけど 私は 内心 うれしかったです。

なぜなら この家族裁判で 自分の家族が どういうものか 分かったからです。 そして 自分がずっと思っていた事が間違っていると 分かったからです。 よくある「家(うち)の子に限って…」やつです。

「私の家族は仲が良い」とんだ錯覚でした。 テレビのニュースを観ても 家族同士で もめている なんて良くある事 なのにね。別に 私のきょうだいが 悪い人間 とかいう事では ありません。家族は 血がつながっているけど 1人1人 考え方や個性が違う人間の集まりです。 子どもの頃は仲が良くても 大人になって 社会に出れば 色々な 経験をするし 考え方とか違ってきても 当然の事です。 大人になっても 家族 みんな一緒に暮らして 話をしたりする事でもあれば また違うと思うけど 私達きょうだいは 学校を卒業してから 家を出て バラバラになって 会う機会や話をする機会も ありませんでした。 妹達も色々あったし 弟も家を継いで 同居してるけど 色々あるし、みんな 変わってしまっても 当然ですよ。

私の病気の事や 抱えている悩みを 理解できなくて当然だし きょうだいが「関係無いし」と言うのも そういう考え方だから 私が とやかくいう事じゃありません。 必死になって 理解してもらおうとしていた私が 間違っていました。義父に関しては 久しぶりに会ったのですが(高校卒業して上京して 以来 実家に ほとんど帰ってません)私の中では「コワイ人」というイメージ だったのですが。 色々話を聞いていたら 「こんな人に対して長年 うらみ つらみを 抱えていたとは…」と思いました。 なんだか最低の人でした。自分が馬鹿らしくなりました。「あーあ こんな人に対して 今まで ゴチャゴチャ考えたりしてて それこそ 人生無駄に過ごしたよな～」って 感じてました。

母は本に書いてあった「共依存」ですかね。 それこそ 何年前もから 家を出るだけの離婚するだの騒いでるのに「お父さんは お母さんがいないとダメ だから…」になっちゃうし、 子供の頃から母を見てたけど「不幸・苦労してる」にしか 見えなかったし、 今の母も私には「不幸」にしか 見えません。 母の幸せな姿を見なきゃ 私 幸せになれないと 思います。 私の事で 母が周りから色々言われるのは 大変だし 私 心配だし。 なので 私は 母から卒業する事にしました。 きょうだいは 私以外 結婚して子供もいるし それぞれ別の家庭の人なので 私は この先きょうだい

と関わる事もなく 実家とも縁を切って 1人で 前を向いて 残りの人生 過ごす事に決めました。母は 幸せになる気があるのか 分からないので 申し訳ありませんが 電話が来れば話はするし 会いたいと言ってくれば 同じ市内だから会うけど 母の人生に付き合うのは 止める事にしました。

今年1月に入って 何故か 義父の実家によばれました(私と母)。行ってみたら 義父のお姉さんと 義父のお兄さんのお嫁さんから(つまり おばさん達)色んな事 散々 言われました。どっちかといえば 私より母が 攻撃されました。義父の実家なんて 小さい頃行ったきりだし おばさん達もどんな人が よくわかりませんでした。怒られながら 内心は失笑しました。

以前から カウンセリングの先生に「どーも 周りの人と合わないんです」って 相談して いて カウンセリングの先生に「会津の人は…云々」説明されていたのですが。全く 言う通りって感じの おばさん達でした。結局 またまた 夜中まで説教されて 帰宅したの 夜中の2時、母が心配して「大丈夫？」って電話してきましたが 「大丈夫も大丈夫。いやはや笑えたよ〜。」って言いました。「お母さんも 気にする事ないよ。だって 言ってる事とやってる事 全然違うし。なんつーか 考え方が戦争時代のまんまだよね。自分たちも 苦労したんだから あんた達も苦労して 当然という考え方も いただけないでしょ〜。自分たちが苦労した分 あなたたちは幸せになってね の方が 人間として普通だと思うし。話きいて いて アパートに帰ってから 思い出し笑いだよ。」 母も「そうだよね」と安心してました。

去年の12月 今年の1月 色々な人の話を聞いて思ったけど 私は 精神的に 全くの子供でした。周りの人たちの言う事が 何でも正しいと 思ってたし。私は こんな人間だから みんなの言うことは何でも聞かなきゃ いけないとか 思ってたし。周りの人間は みんな マトモで 私はおかしいと思ってたし 自分自身の考え方に 全然 自信が無かったし。

私は自分に自信が無過ぎて 自分に 今まで ××××××(バツバツ)つけて 生きていました。自分で自分を ダメな人間にしてみました。思いだしてみれば ほんの少しの人以上にいいけど 私に「がんばってるね」って 言ってくれる人もいます。「本当は素直で優しい子なんだから」なんて 言ってくれる年上の人もいます。この年になって 私って ×(バツ)しか無い人間でもないのかなって 思えるようになってきました。

去年の末から今年に入って 色々あったけど 逆にもっと早く こういう バタバタがあった方が 良かったなーと 思いました。「人間の数だけ考え方がある。その人その人で考え方や感じ方が違う」って事に気がついたら 今は とても 楽になりました。私だって 自分の悪い所 分からないほど馬鹿でもないし 人間 誰だって 失敗や間違えはあるので その点に関して 周りの人から言われたときは キチンと受け取めて 反省して 改善する努力はする様にします。でも それ以外の事に関しては 「どーぞ 何とでも言って下さい」って 思える様になりました。考えてみたら もうこの年だし 今までの人生 メチャクチャだったので 今はこの先 生きている間 楽しく過ごす事に 決めました。残り時間も そんなに無いので 今は細かい事 イチイチ気にするなんて時間と労力の無駄使いなので そんなのもう どうでもいいやって思える様になったら 周りの人たちに 色々 言われても「何か笑える」って 感じます。そんな細かい事で グラグラ お説教ですか〜 スミマセン 私は受け取める所は キチンと受け取めますが 他の点は スルーさせていただきますっ！ イチイチ 気にしてる暇が無いので…。って感じます。逆に話を聞いて いて そういう考え方ですか、おもしろいですねって 思う時もあります。

報告が遅れましたが 3月15日から また バイト始めました。タイ料理屋さんのウエイトレスです。元々接客業 向いてないし 嫌いなんだけど 接客業の求人しかないの あきらめました。仕事時間は キッチンと通院できる様に夕方の4時から閉店までです。帰宅時間は夜中12時前後です。元々夜型なので 遅い時間の方が 楽で良いです。不眠症なので 薬を飲むまで 全然 眠くならないのはラッキーです。

入った初日から 毎日毎日 団体さんの予約入ってる状態でした。団体といっても15名とか20名とかですけどね。初めての職場で 何もわからない所に いきなり色々 やるはめになってしまって 大変でした。同じウエイトレスで働いている人達は 私の他に3人 いるんですけど みんな私より20才は若いんです。毎日 されてますよ～。説教と駄目出しの嵐です。仕事覚えるの遅いし ミスも多いしね。年でも体も動かないし。新人なので 当たり前のことだから 気にしてないです。色々教えてくれるのは ありがたいのですが ちょっとばかり 何ですかね～って 感じです。右も左も分からない私が 団体さん相手に バタバタ走り回ってる最中に色々言われても 頭に入らないんですけど。伝票書いてるときに 横から ガタガタ言われると間違えるんですけど。お客様が帰った後とか お客様がいなくて 暇な時に 教えてもらえると 良いのですが、そういう時は黙って 何も言わないし 仕事 教えないし。で、お客様がいて 料理を出したり 注文取ったり 忙しい時には ガタガタ ダラダラ お説教が始まります。マスターに「どう対応してよいか分かりません」って言ったら「みんな子供だし。何もわかんないし」だそうです。なーんだ そうですか、と思いました。それが分かってから 楽になりました。私は新人で 仕事は出来ないけれど 一応 彼女たちより 大人です。(只し 年齢的には。)仕事のことは別として その他の事は 子供が言ってる事と思えば 気が楽です。私に対しては、「私達は 仕事バリバリ できます」って感じだけど、マスターの評価は「何もわからない」です。「予約客の接客もマトモにできないし、客とのコミュニケーションも とれてないし。スタッフ同士も コミュニケーション 取れてないし」ってマスターが言っていました。彼女たちは自信あるみたいだけど マスターは その程度にしか思っていないと 分かってからは 何を言われても スルーか 心の中で失笑してます。

3月は 15日～31日の間 休み 3日しか無かったし 毎日 予約入っていて 忙しかっただけど 4月は 出勤日数も3月より少ないし 今のところ予約も ありません。昨日は超暇で 店も早く閉めました。私は おととい休みで、今日、明日も休みです。バイト始めてから 生活のリズムをつかむのが 少し 大変だったけれど 今年度(4月6日まで)で 町内会の役員の仕事も 終わるので 楽になると思います。仕事も 少しずつ 慣れてきてるし。

一応 5月半頃までは 研修中なので クリアしないと 本採用になりませんが 頑張っ て クビになっても それはそれで 自分の能力不足だから 仕方無いと 思ってます。ダメだったら また 探せば 良い事です。

44才にして やっと ゼロ(マイナス?)からの スタートって感じです。毎日 楽しく過ごす事 だけ考えて 私なりに 頑張ってます。それでは乱筆乱文ですが 失礼いたします。

追伸 去年の胃かいようで 体重が 10 kg 減りました。今は 過食とか吐くとか 体重とか カロリーとか 頭に 全く浮かばなくなったので お腹が空いた時に 食べたものを 食べられるだけ 食べているのですが…。全然 太りません!! 体重計が台所に 置き放しになっているので 気が向いた時 たまに 計るのですが…。10 kg 減った時の 体重のままです。38 kg～40 kg の間を行ったり来たり。あれほど やせたか

ったのに 今は 食べても太らなくて 非力に見られてチョット困ってます（笑） 人間の体って 面白いですね。

由美様 今日、久しぶりの長い手紙を受け取りました。最近のあなたの様子の総括ですね。これだけの手紙を書けるようになったというのは、だいぶん体力もついてきたのだらうと想像します。相当な力がなければ、これだけの分量も内容も書けませんから。

ともかくもこの手紙には、物事を、自分の思いこみに囚われてではなく、本質に迫ってみることができるようになってきた、そのことがよく現れています。それを成長と言わざるして何が成長でしょうか。今、あなたはようやく自分の思春期から大人へと足を踏み入れているのだと思います。ここまでずいぶん時間がかかったけれど、それはもう仕方のないことだから、今から幸せになっていきましょうね。

美瑛さんからの手紙

お久しぶりです。お変わりありませんか？

季節の移り変わりというのは、本当に早いんですね。雪のまっ白な田んぼが 今では稲が植わり、つばめがひくく飛びかっています。

人の生きる時も、また早いものです。

話は変わります。私の近況ですが、夏場の一番忙しい時期、風鈴の出荷に 毎日が戦場です。

昨年も 季節パートとして（内勤）風鈴の出荷を手伝っていました。今年は、3月頃から 従業員として店で働くようになりました。内職 季節パート 従業員（パート）

今まで続けてきた結果、まかされる仕事も増え、店番として 接客や商品説明、包装、会計など、店の顔としての役割も学びました。社長の考えとして、若い人材を育てていきたいとの事で、体調も良くなってきてもっと外に出たい（働きたい）という私の思いが、タイミング良く合わさり、今の形態に 落ち着きました。以前、先生に仕事がいいたいけれど自身がいないなど^{×2}、相談した時に、初めは3日も続かなかったバイトが 少しずつ 少しずつ続けられるようになり、バイトの働きぶりが認められて、正社員として働けるようになった人がいたというお話が 今でも深く心に残っています。

私も 正社員とまではいきませんが、内職をまじめに続けていった結果、従業員として 店で働けるようにまできりました。正直に、うれしいです。やっとここまで回復したんだと、社会に出れたんだと、私が私になれたんだと思えました。

内職の仕事をまじめに続けてこれた事も、もちろんです。でも、体調が良くなり動ける体力が付いた事も今にいたる要因だと思います。食べる事を恐れていた頃とは違って、働くための体力、体がしんどくならないように食べようと考えられるようになりました。

食べる事の本当の意味、生きるため、体のため... ようやく受け入れる事ができたような気がします

でも、過食が止まった訳ではありません。なぜ食べ吐きをするのか、また その意味も分かった気がします。食べ吐きばかりしている自分を責めたり、どうしてこんな事をしなくてはならないの... 落ち込んだり、苦しんでいた時も、今の自分には 食べ吐きは必要なんだと認めようと努力してきました。今、現在の自分は 仕事のストレス、不安を 食べ吐きで解消しているんだと 身をもって 感じています。食べて食べて、心の中で その日の事を思い出しつつ、明日はこうしよう、あれは失敗だった反省しよう 食べ続ける中で、心の整理をしている事に気付きました。

イライラした日は、過食もスゴイし、疲れてグッタリしている日は、過食はダラダ

ラ ... etc. バロメーターという言葉が適当だと思いました。

ただ、休みの日でも 朝から 食べ吐きでは ... 落ち込んでしまいます。仕事の日には緊張感があるせいか、ちゃんと食べて 働こうと 気合いも入りますが、休日は気が緩むのもあって 食べ吐き（心の中で いっぱい食べたい、でも太りたくない）になってしまうんです。毎回ではありませんが、今の私から 食べ吐きを取り上げるのは難しいかなと思います。（気が付いたら、過食の回数が減っていた）そんな日が来たら 良いかなと思います。

食べ吐きとリストカット ... 地獄のような日々を生きてきた私が、普通に仕事しているなんて 本当に 夢のようです。仕事上で辛い事も 沢山あります。ミスしたり、接客がうまくいなくて悩んだり、与えられた仕事をこなすのが苦しくて あきらめそうになったり ... etc. あまりの仕事量に戸惑い、自分1人で抱え込んでしまい 焦りと不安で仕事の中にもかわらず 涙を流してしまった事もありました。

周りで心配して、早退しなよと言ってくれましたが、やらなきゃならない仕事があるんだと がんばって 仕事を続けました。涙が止まらなくても、作業を続けました。ここであきらめたら なさけない。意地でもやってやると...。自分でもよくがんばったと思いました。

先生の言葉「今まで苦しい日々を生き延びてこれたのだから、これからどんな事があっても乗り越えられる」を思い出して 絶対やれると思いました。

あまり無理しないようにと母も心配しました。

社長も心配してくれました。周りに自分を気に掛けてくれる人がいるというのは、有難いなと感じました。

毎日があっという間です。

何にも集中できなくて、本も読めない、文字も書けない、テレビを見てられない。食べることが全てだった日々とは 全く違う毎日です。

朝から 夕方6時過ぎまで、集中して風鈴を描き続けて 数をこなしていく作業は 忍耐力が必要です。

店をまかされるにしても、接客、商品説明、目くばり、気くばり。楽な仕事なんて ないと思いました。

働くという事は 決して楽ではないし、苦しい事を やり切って、乗り切っていく中で やりがいが生まれてくるのだと 思いました。

最近では、休日に（調子が良いと）母と温泉に行ったり、妹と買い物に行ったりしています。平穏な日々にも 心も落ち着いています。

誰もが、他人に言えない事を抱えて生きていると 思います。私は、仕事場では普通に？見えるだろうけど、朝、出勤する前に夕食の準備をして、休みの日は食料の買い出しをして、食べ吐きのために あれこれ考えてやっているなんて、誰も分からないんだよな ... と 思うことがあります。食べ吐きが辛くなった時に 決まって思う事です。こんなに苦労しているんだ、こんなに辛いんだ ...

理解してもらいたいのか、同情されたいのか、自分でもよく分かりません。今まで私が生きてきた様、苦しみに もがき続けた事、私はこんなに辛い想いをしてきたんだ、その苦しみを乗り越えて 生きてきたんだ ... 仕事をしていて、周りの人達に訴えたいくなる時もあります。なぜ、こんな風に思ってしまうのか分かりません。

だからといって、すべてを話して、（今までの苦しみとか病気になった事とか ... etc）楽になれるとは思えません。

私はすごいんだぞと自己主張したいのか？

周りに気を遣いすぎるあまり、自分を抑え込んでいる所が あるからかもしれません。

これから 続けていくためにも、無理せずマイペースで 何事もほどほどに やっていきたいです。

私の人生は私のためにある。

全て、最終決断をくださるのは自分。今までの決断が正しかったのかは分かりませんが、自ら行動してきた人生を ほこりに想って 生きていきたいです。

美瑛様 ちゃんと仕事を続けていること、それも進歩していていることを周りの人に認められているくらいにやっていること、本当にりっぱですね。絵を描く仕事はあなたに合っているから続けられたのだらうけれど、それ以外の仕事にも取り組んで、あきらめそうになっても自分を励ましてちゃんと向き合ってきたのが、特に心に響きます。

過食が今でもあるのはかまわないのじゃないのでしょうか。その意味をちゃんと理解しているのだから。休日は気がゆるむのは、その日まで緊張していたのでは身が持たないから、当然かと思えます。その日に過食が多くなったっていいのじゃないですか。

涙を流せた、それも人の前で流した、それもまた自分を見せることができたという成長の証です。しかし、意地でもやってやると頑張って体を壊したら、あなたもつらいけれどみんなにも迷惑がかかるから、そんな時は正直に伝え、手伝ってもらえるように頼んだりもできるようになればと願います。

これから雨が多くなったら通勤もちょっと大変かと思うけれど、少しくらい遅刻してもいいから、ゆっくりと。

追伸 私はこんなに辛い想いをしてきたんだと訴えたくなる気持ちは、よく分かります。ただ、それは言っても、そのような事を聞くことのできる人にしか伝わりませんし、聞けない人に言うとかえって傷つくこともあります。そんな思いでおなか膨れるままにしておくと爆発しそうな時には、ぜひまたお達者ミーティングに来て話し、みんなと分かち合ってください。 それじゃまた。

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（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。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ていますので、ぜひ見てみてください。