

《《《《《福島お達者くらぶだより》》》》》

第 50 号 2009 年 1 月 10 日 発行

お達者くらぶだより第 50 号をお届けします。

このお達者くらぶの会報も 50 号になりました。お達者くらぶのメンバーには、自分の仕事が忙しくなったりしてミーティングには行けないけれど、これが届くことで自分もまだ仲間とつながっているのだと感じてもらえている人もおられるので、ここまで続けてきた意味はあったかなと思います。初期にはずいぶんいいかげんな編集をしていたときもあったのですが、最近はお手紙を届けてくれる人がふえてきて、編集している私（香山）とすれば、非常にうれしいです。

この号にも、今までも何度か寄せられてきたなつみさん（お達者くらぶ創設当初からのメンバーです）からの新しいメッセージと、昨年秋にはじめて参加した摂食障害フェスティバルの印象記を書いてもらえませんかという私の依頼に応じて書いてくれた（しかし単なる印象記をはるかに超えた深い内容になった）Nさんの文章を載せさせてもらっています。

さらにまた、お達者くらぶのメンバーではありませんが、昨年秋から私と手紙を交わすようになったともこさんが寄せてくれた文章をこの号から連載します。ともこさんは（たぶん非常に優秀な）若い医師ですが、現在も摂食障害に苦しみ続けていて、なぜ自分はこんなに苦しいのか、どうするべきなのかを、責任ある仕事の重圧の中で、必死に探っておられる最中です。ここに載せさせてもらうのは、しかし、その生々しい今の状況の文章ではなく、学生時代に摂食障害に向かい始めた頃に、ある本をもとにして自分自身を鋭く観察した記録です。お達者くらぶだよりに載せさせていただかないでしょうかと尋ねて、了承していただきました。

ところで、私は一年ちょっと前に出版した本に「不安という時代の空気の中で」という副題を付けましたが、昨年来、政治も経済も混迷の度を深め、この不安はさらに強くなっていると感じざるを得ません。しかし、そんな世の中でも、私達はしっかりと言葉を交わしながら、今年はいいい年にしていきましょうね。

～大阪フェス^{*}に参加して～

N

^{*}大阪で行われた日本摂食障害ネットワーク主催の第8回摂食障害フェスティバル

摂食9年目にして、やっと（!?）大阪フェスに参加させて頂きました！やはり、のぞみサンの言う通り（註：2008年1月のお達者くらぶだより第46号）関西の方々はよく喋る！というのが印象深いです。私にとっては羨しい限りです。と言うのも、私は他人の気に入るように演じてしまうことが多々あるし、自分の気持ちを上手く表現できずに、おさえこんでしまい悶々とした日々を送り――過食によりストレスを発散させているからです。そんな私からすると、よく喋れるというのは、恍惚として聞き入ってしまうほどでした。（関西人は、素直に言えば！ヨクしゃべる、良く言えば！表現が上手い♪）という感じでした。関西人に、アーティストが多いのも納得です。）

そんな関西の方々でさえも、摂食の方が沢山おられて、いかに、人と人が気持ちを伝え合うか&香山先生がよくおっしゃるように物語を共有することの大切さを改めて考えさせられました。

人と人とが、分かり合うというのは本当に難しい。同じ日本語で会話してるつもりでも、例えて言うなら、宇宙語と地球語の隔たりがありそうです。(笑)

わたくしごとですが、大阪フェスに参加できて、本当に良かったと思うことがあります。

参加する前は、母に莫大な怒りを抱えていたし、“べき”の暴君でしたが、終わったあとは、そんな自分が恥ずかしいとさえ思われました。

母は結婚する前から過食嘔吐していて、病気をかかえつつ子育てをしました。

そんな母を、私は口癖のように いつも

「病気のくせに子どもを産むなんて犯罪だ！」と暴言を吐いていたし、私は絶対に母みたくはならない!!

ある程度、自分が落ちついて自立できるようになるまでは結婚なんて考えられない。

まして 子どもを育てるなんて罪に等しいと 自負していました。よく言われてるように・・・恋愛と結婚とは違う・・・一時の恋愛に溺れるなんて下らないと!

しかし、前に出てお話しされた方々の中でも、病を抱えながら結婚し、お子さんも育て... そして自分自身をヒドク責めている“お母さん”が多くて、自分の母の若かりし頃と重ねずにはおれませんでした。そんな“お母さん”たちの姿をみて胸が痛かったです。

自分の理想や正論ばかり主張していた私こそが、一番の罪人のようでもありました。

そして、自分を責めても人を責めても、ただ悲しいだけだと肌で感じる事が出来たのです。当たり前のことだけれど、完ペキな人間も完ペキな親もいない。未熟な部分があるからこそ、人は人を求めるし、物語の生まれるのだなぁ～ なんて思ったら、自分が情けなくもあり哀しくもありました。30才を目前にして親への理想ばかり並べたてた自分が恥ずかしい。

そんな事を考えていたら、母への怒りも少しずつほどけていきました。

また、親からの愛情にも気づかされたし、親を受け入れることで、自分にも優しくなれた気がします。(やっと、この年齢で)

私の両親は農家の生まれでしたから、食には多少こだわりのある環境で育ちました。

今でも、私たち家族は白米より玄米を主にしているし、馬やニワトリ、牛などを飼っていた父母は、肉を食べるのは残酷に思えるらしく、私も肉より野菜中心の生活です。

父には、コンビニやファーストフードで食べるなら手作りのものを食べろと言われて続け・・・なかなか外食さえもできなくて、小さい頃は不満でしたが、今は出来あいのものより手作り料理の美味しさが凄く良いなあと感じます。そういえば、母は昔から栄養バランスを考えてくれていて、更に彩りのバランスも配慮しながら、お弁当や料理を作ってくれていました。最近は、私の味覚も変化しだして、体に良いものを自然と好むようになりました。

味覚も親の愛情に比例するのかもしれない。なんて勝手に思っています。

今じゃ、とてもじゃないけれど、コンビニやファーストフード、売っているお弁当にお金を払う気になれません。たしかに、忙しいとき便利さを求めるなら、素晴らしいすぐれものですが。

親の中の肯定的な部分を認識できるというのは気持ちの良いものなのですね。怒りを持ちつづけたり、許さずに罰しつづけるのは 自分を破壊しつづけることなのでしょうかね。

様々な思いを巡らせることが出来て、自分自身や親、そして他人にもチョットだけ優しくなれたフェスティバルとなりました。これも私の成長の一步です。

そして、午後の分科会でも思ったのですが、本当に関西の人はヨクしゃべるなぁと感じられました。のぞみサンを筆頭に、ふだんの言っぱなし・聞きっぱなしをベースに“お達者くらぶ” in 大阪がくりひろげられました。(註：今回のフェスティバルではお達者くらぶののぞみ君が一つの部屋でのミーティングをまかされました。)

特に関西の方たちは、表現が達者で、お話が長いし(笑)、オープンなだけに、すごくすごく深いミーティングとなりました。

お腹いっぱい〜てな感じです。

いつも思うのですが、このミーティングには生きものが宿っている... ミーティング自体が生きものである、そう感じています。

言っぱなし・聞きっぱなしなのに、それぞれ個々の物語が断片的に織り成されて行くのです。

全く別々の異色の物語たちが、摂食障害という一つのテーマに沿って、出会い、共感し合い、途中で化学反応を起こしたりもして、少しずつ穴を埋めていくような感覚です。

ここでは、普段の生活の中では生まれにくい本音というか物語の共有が行われ,,物語たちが生きて宿る神聖な空間となるのでしょうか。そうだとしたら、ミーティングは私にとって、かけがえのない大切な財産だろうと思うのです。

そして、ミーティングが活着しているならば、人々の人生というか生涯というのは 芸術の一部のような気がしてなりません。素晴らしい芸術作品の1枚の絵におさめられているのが、それぞれの色であり 物語である――

一人一人の独特の個性でありカラーが、物語を少しずつ共有させながら重なり合い生きてゆき、何度も何度も時間をかけて、ゆっくりと作品を手掛けるような。

本当に気の遠くなる作業をつづけるような。

まさに、一人一人の個性であり、人生はどれも素晴らしい！と肯定的に捉えられるキッカケとなりました。

どの個性も生き方も、作品には無くてはならない色で、本当に本当にすべての色...物語が、この世に必要不可欠である。そう思えました。

私自身の生き方も摂食も独自のカラーのような気がして、自分をいとしくさえ感じます。お達者くらぶはじめ、親子、夫婦、兄弟姉妹、友情など様々な物語が言葉をかりて行き交い、個々が更に深みを増して、より自分らしくなっていく気がします。

更にもっと醍醐味のあるミーティングを目指して！

福島に帰ってからも、関西の方たちのように、もっと心をオープンに、そしてヨクおしゃべりできるように、マネできたら良いと思います。

やっぱり関西と比べると、私も含め東北の人は、どこか遠慮が入っている感じがしますね。

& 長〜い年月、場を提供しつづけて下さる & 見守って下さるスタッフさんたちに改めて感謝したいと思います!!!

最後まで読んで下さって、ありがとうございました。

おたっしゃくらぶの皆さんへ なつみより

こんにちは！ 元気にしていますか？

精一杯 生きていますか？

人生 楽しんでいますか？

かなり御無沙汰です。おたよりを書こう・・・と思いつつも かなりの忙しさと 私なりに悩んでいて ペンをとることもできず 大変でした。

そんな間に 季節は秋から冬へと変わり 今年も残すところ1ヶ月余り・・・

2008 年も かけ足で去っていくのかな～と思うと 寂しい気もします。

皆さん！皆さんはどんな年でしたか？

よかったなあ～ 最高の年でしたか？

あ～あ、今年も～～㍿ と落ち込んではいませんか？

私は 自分自身というものと正面から向き合えた年。

そして 自分でやりたいことに向かって1歩 前進した年

精神的にも また 一回り強くなった年でもありました。

ただ ごく身近に 自ら命を絶った友が2名

喪中のハガキが届き、改めて悲しみが ぐっーとこみ上げてきました
かつて 私自身も そんな気持ちの 때가 かなりの期間ありましたから....

人ごとのようには.....。

皆さん 今年 ダメであっても 来年が...

新しい年があります。

希望に向かって...

目標に向かって...

こうなりたい

このように生きたい.. と 願い求めています。

受験生の皆さん、病床にいる皆さんも 決してあきらめず、

どんな小さなことでもいいから こんなことができた、

物事をこんな風に考えられるようになった.. と プラス思考で生きましょう。

落ち込んでも 苦しくても どん底に落ちても 絶対大丈夫...

立ち上がれる日が来ます。 そのことを信じて。

2008 年よ、 さようなら、そして

おたっしゃクラブの皆さん

よいお年をお迎え下さい。

また来年も メッセージを書きますので よろしく願います。

摂食障害 ―自分自身を見つめて―

ともこ

はじめに

「摂食障害を乗り越えて」という本を、病院の地下の売店で手に取った。そのとき私には、今の自分の状態が一体何なのかわからず、途方にくれていた。

「なぜ、自分は過食を繰り返しているのだろう。」と。

自分の意志が弱いのか。友達が、親がこの事を知ったらどう思うだろう。私には、こんな自分を否定するしか出来なかった。誰にも言えず、最悪な状態にだけはならな

いように、ぎりぎりのところで自分自身を保っていくのが精一杯だった。

店先で、ぱらぱらとページをめくった。そこには、まるで自分の心を代弁してくれているような文章があった。「これだ。」そう思って私は本を買った。

私自身は、摂食障害を乗り越えるのはまだこれからのことである。治癒することを信じて、希望をもって乗り越えていくために、私は「摂食障害を乗り越えて」という本をもとに、自分の中に存在する根本的な問題を見つめようと思い、こうして文章にしてみることにした。

① 自分自身の摂食障害の経緯

私が、自分の体重・体型にとらわれ始めたのは、中3の時から最初である。その年の夏、帰省していた姉に一言、「太ったね。」と言われた。当時の私は、今よりももっと負けず嫌いであった。私は姉に対しては、常にライバル意識をもっていたように思う。「ともこさんのお姉さんきれいね。」そう言われるたびに、私はうれしいと同時に悔しかった。スタイルも、顔も負けていて、なおかつ、勉強でも、運動でも私は姉に劣っていると感じていた。その姉から発せられた言葉は、私には大きくのしかかった。

「スタイルもよくなって、見返してやる。」当時の私は、そんな思いに駆られ、その日からダイエットを開始した。

ちょうど、部活も引退した頃で、間食を止めること、帰宅したらマラソンをすることを2本柱に実行し、順調にやせていった。「48キロになればいい。」そう思っていたが、予想以上に効果は出て、半年もかからずに、43キロに、すなわち10キロの体重減少に成功した。

その後、高校3年間は、その体重、その体型を維持していた。

そんな私が、こんどは摂食障害に陥るとは思ってもいなかった。始まったのは、確か大学1年の11月くらいのことであった。振られたか何かで、やけ食いをしてからというもの、食べる量が並大抵ではなくなっていった。自分でも信じられないくらいの勢いで食べ物を消費していった。しかも、私はうまく吐けなかった。そのため、食べた分だけ、どんどん太っていった。

今まで着ていた服が、どんどんきつくなっていく時の感覚。それは、哀しくもあり、情けなくもあり、私は落ち込んだ。そして、その気持ちを紛らすためにまた食べた。

食べた後には、必ず後悔することを分かっているながらも続けてしまう罪悪感、誰に言っても分かってももらえない辛さ……。そうした日々を過ごすようになって、もうすぐ2年になる。

幾度もやめようと試みた。決意した。「明日からはちゃんとした生活を送ろう。」しかし、続くのは数日で、その繰り返しであった。

今、私は、自分についての現象のみを書き、その背景については、ほとんど述べていない。それを今から「摂食障害を乗り越えて」に沿って、分析していこうと思う。

② 自分の中にある根本的な問題・欲求の検証

これ以後、本の内容に沿って検証を進めていきたい。

【第一章 もつれた糸を解きほぐす】

<<葛藤>>

「出口は、道をとことん行った向こう側にしかない。」

道をとことん行くとはどういうことであろうか。この言葉の次には、こう書いてあ

る。「真実から顔をそむけず、耳を傾けてくれる人に自分の気持ちを伝えてみてください。」

つまり、**自分自身をとことんまで見つめ、それから逃げずに直視せよ**ということではないだろうか。過食に悩んで、もう何も考えたくなくなって、そしてまた過食を繰り返す。まだ、自分自身を直視していないということであろう。逃げずに、自分を見つめる。そうすることによってのみ、解決されるということか。

自分の摂食障害のタイプは、「強迫多食症」であると思われる。過食したり、食べ続けてはいるが、吐いたりはしないからである。だが、まれにはあるが吐くことがある。必死で吐く。泣きながら吐く。自分でも何をやってるのだろうと思う。でも、やめられない。頻度は多くないが、そういう意味では「過食症である」といってもいいのかもしれない。いずれにせよ、私は、摂食障害を抱えている。

<<内面の死>>

「過食症の人は、自信があるように見えます。けれども実際は、それは外見だけで、内面では、彼女は自分に自信がなく、自分は落伍者だと思っています。彼女の気分はほんの短い時間に絶望と意気揚々とした状態の間を揺れます。」

私もおそらく、他から見れば自信があり、はきはきしているように見られているだろう。特に学校においては。それは、自分が意識的にそうしている部分、意識的ではないが、知らない間にそうになっている部分がある。「意識的にしている」というのは、今までそうやって、やってきたため変にプライドがあるためだと思う。今まで私は、「自信がある」ように振る舞うしかなかった。そうしないとやっていけないから。

しかし、その一方で私はその自分の「イメージ」に悩んでいた。ずっと、大学に入る前から、「ともこさんは真面目。」という「イメージ」でしか見られなかった部分があった。確かに、「真面目」なのかもしれない。テレビもあまり見ないし、勉強はちゃんとするし、あまり遊んだりしないし……。でも、私の中でそれらのことは、当たり前のことであり、別に意識して「真面目になろう」としていたわけではなかった。私にとっては当たり前のことであった。でも、それがどこか周りに受け入れられないことを感じていた。私にはそれが辛かった。**ごく普通として受け取ってもらいたかった。**「真面目」であることが、「いけないこと」であるような気がして、私は行き場のなさを感じていた。

高校では、案外行き場のなさを感じなかった。中学ほど、学級で何かするといったことが少なく、授業を受けて、部活をして、家に帰って、勉強する……その繰り返しで毎日が過ぎたからだ。

再び、自分の性格、根本を否定されたような気がしたのは、大学に入ってからだった。寮に入り、自分と違うタイプの人と、それこそ「一緒に生活する」ようになった。私は、「大学で遊ぼう」とかいったつもりはなかった。今までのように、勉強して、規則正しい生活を送る。そんな生活をしたかった。そんな私は、寮で大きな違和感を覚えた。「勉強はそんなに頑張らなくてもいい」という先輩方、夜中まで平気で遊ぶ周りの人々。最初は「寮でうまくやっていきたい」と思っていたから、そうした周りの動きになるべく合わせるようにしていた。ラウンジ回りもしたし、カラオケも行ったり。

そういったことは、楽しくないわけではなかったが、自分の求めていた大学生活とは違っていった。もともと、実家にいた時から、「友達と遊ぶ」ということが少なかったから（高校に入ってからでは遊ぶ時間がなかった）、友達と一緒に生活するということが出来なかった。私は、高校の時のような生活がしたかった。でも、ここでそれをやっていくのにはきつかった。「どうして、そんなに頑張るの?」「早起きしてえらいね」……。

周りの干渉が多かった。**私には当たり前のことを、特別視されることがいやでたまらなかつた。**ほうっておいてほしかった。わたしは、えらくなりたいわけでもなく、特別頑張ってるわけでもない。自分ではそう思っていたが、まわりがそう受け取らなかった。そうした中、私はそういった生活を続けながらも、どんどんストレスがたまっていき、**自分に自信を失っていった。「私はみんなとずれてるんじゃないか。自分の性格は間違っているのかもしれない。」**と。

「患者を過食に追い込むのは緊張を緩めたいという要求であって、空腹感ではありません。」

おそらく、私は上記のような寮での生活で、気づかないうちに緊張していたのだと思う。**常に自分の生活が見られているような気がした。見られているだけでなく、自分の生活に対し、他の人が何か思ってるんじゃないかと思って怖かった。**ある時行ったやけ食いは単なるきっかけに過ぎない。その時やけ食いをしなかったとて、いつか何らかの形で私は行き詰まっただろう。

過食をはじめた頃、自分では、「なぜ自分はこんなに食べてしまうのだろう。」と、怖くて、わけがわからなかった。きっとそれは、**自分の中で張り詰めていた緊張を解きほぐしたいという要求の現れ**だったのだろう。

【第二章 人生からの逃避】

<<完璧になりたい>>

「拒食症患者の完璧さへの苦闘は肉体に集中的に向けられますが、実際は、生き方全体に関連しています。…彼女はまだ自分が失敗することを強く恐れていることです。彼女は、自分が他の人の期待に添えないのではないかと、恐れています。いつも、完全ではないことがばれるのではないかと、おびえています。…

完璧さへの一つの道は、学業面ではよい成績を上げることです。拒食症の患者はたいてい頭がよく、…しばしば彼女には頭のよい兄弟がいて、彼女自身も頭はよいのに、いつでもその兄弟の影の存在でしかなく、決して2番以上にはなれないと感じている場合があります。」

寮とは別に、自分に対する評価の低さの原因には、自分の家族環境があると思う。わたしには、6つ上の姉、3つ上の兄がいる。まず、姉はなんでもよくできた。(少なくとも妹の私の目にはそう映った。)高校でも成績はよく、一方で部活も頑張り、大学は現役でお茶の水に受かった。姉はまた、容姿も良かった。

私は、姉と同じ附属中学に入学した。そこで私が言われたことは、「ああ、彼女の妹か。」先生にして見れば何気ない一言だったかもしれない。しかし、その一言は**姉に負けるようなことがあってはならない、姉より劣ってはならないと私に思わせた。**

実際私は頑張った。成績も良かった。高校受験も、私立入試は、2番だった。姉は私立入試は一番だった。全受験者の中で2番なのだから、それはそれですごいことに違いない。でも私の中では、「姉は1番だったのに。」という思いばかりであった。

姉は大学卒業後、アメリカへ渡った。その後、姉は外国人と結婚。今はアメリカで暮らしている。そんな姉の生き方は、常に私よりも華やかなものに思えた。**何をやっても私は姉を超えることはないのだろう。そう思えてならなかった。**

冷静に考えれば、姉との比較の中で生きなくてもいいと思える。「姉は姉、私は私」と思えば良かった。「生き方」にどちらが上、下ということはないはずなのだ。両親は姉と比べることはなかった。「姉ちゃんのように…」というようなことは言われことがない。両親よりもむしろ私自身がそう思っていた。**他人との比較で生きる、どこ**

で覚えたのか、いつしか私はそのような生き方をしていた。それは、姉がいつも賞賛を浴びるのを聴いていたからかもしれない。姉に対する賞賛の声を聞きながら自分の中に、「自分も誉めてもらいたい」という欲求が生まれたのだろう。

正直なところ、いまでも、その思いが完全に消えたわけではない。私の中には、今でも姉の存在は大きいものである。

〔次号に続く〕

福島お達者くらぶ連絡先

お達者くらぶの連絡先は次の通りです。

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。録音可能なメッセージは約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。）

このお達者くらぶ専用電話を設けたのは、連絡先の役をしている香山の定年が近づいてきていて（あと2年少しです）、それまで使っていた研究室の電話では定年でいきなり別のところに変えたのでは困るだろうからです。かけられるのは3カ所だけというのは、この電話は子どもに持たせるために作られているものだからです。この番号からかけ返せないのは不便ですが、毎月の契約料・使用料が1000円以下と圧倒的に安く、必要なぎりぎりの経費だけ皆様に負担していただいているお達者くらぶには適しています。

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いけっこうです。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。すごくきれいなページですし、メッセージや寄せ書きや過去のお達者くらぶだよりなども出ていますので、ぜひ見てみてください。