

〈〈〈〈〈福島お達者くらぶだより〉〉〉〉〉

第 51 号 2009 年 4 月 11 日 発行

お達者くらぶだより第 51 号をお届けします。

春になりました。冬の間は寒さに心もちぢこまりがち、特にまだ高校生や大学生の人たちにとっては進級や入試、卒業、就職といったストレスが大きくかかる季節ですから冬はつらいことが多いのだけれど、それも一段落して、花と共に心も広がるようにと祈ります。

この号の中心は、前号から連載させていただいているともこさんの文章の第 2 回目です。ともこさんは若い医師で、摂食障害を抱えながら仕事を続けておられますが、この文章は学生時代に「摂食障害を乗り越えて」（ヘレナ・ウィルキンソン著、女子栄養大学出版部、2000 年）という本を読んでからはじめて過食を止められない自分を掘り下げるようになった、その時の記録です。（残念ながらこの本は絶版になっているようです。）また、お達者くらぶ創設時のメンバーだったなつみさんが前号に続いて寄せてくれたメッセージも載っています。

日本嗜癪行動学会の大会が、今年の秋に、福島で行われます

嗜癪、依存といった言葉はもともとアルコールや麻薬・覚醒剤などの薬物について使われる医学用語でした。しかし、それと同じように、本来は快楽であったり利益を与えるはずである摂食やギャンブルや暴力などの行動が、そこから抜け出せなくなって苦しみを引き起こしてしまうことがあって、それは薬物の場合と同じく依存を起こすのだと考えられるようになってきました。そのような行動への依存、その嗜癪となる行動のことを専門とする援助職の人たちや研究者が、1 年に一度集まって研究を発表し、勉強する日本嗜癪行動学会が今年は秋に福島市で開催されます。開催日、場所などは次の通りです。

開催日： 2009 年 11 月 7 日（土）－ 8 日（日）
会場： コラッセふくしま（福島駅西口 2 分）4 階
メインテーマ： 不安の時代に翻弄される家族
大会長： 香山雪彦

第 1 日目は守秘義務を持つ援助職の人たち（学校の先生を含む）およびそれを目指して勉強している学生しか参加できませんが、2 日目は一般公開のプログラムになっていて、希望する方は誰でも聴講できますので、ここに案内させていただきます。

現在の段階で予定されている公開プログラムは次の通りです。

午前：公開シンポジウム 「問題を嗜癪周辺の様々な形で表す家族の姿」
「非行少年・少女」 生島 浩 （福島大学大学院学校臨床心理 教授）
「ひきこもり」 中垣内正和 （佐潟荘（新潟県）副院長）
「児童虐待」 神戸信行 （青葉学園（福島市・児童養護施設）校長）
「ドメスティックバイオレンス」 平川和子 （東京フェミニストセブンティンセンター 所長）

午後：公開講座

香山雪彦 「不安の時代の家族と、その中の思春期の子ども」
斎藤 学 「嗜癪行動で訴える家族の問題」

ただし、学会のプログラムですから、聴講は有料です。（参加料は午前からの参加の場合は3000円、午後だけの参加の場合は2000円です。）
（香山の宣伝になったような記事で、ごめんなさい。）

メンバーの皆さんへ ＝なつみより

2009 年がスタートして 1 ヶ月が過ぎようとしています。（注：1 月末に届きました）
皆さん、うまくスタート切れましたか？ 私は 正月より 知人の不幸が 2 つ重なり
苦しい 暗い、悲しい幕開けでした。

「命」って何だろう？ 「生きる」って何だろう？ 人生って 何だろう？ と深く
考えた 1 ヶ月となりました。

皆、精一杯 生きていると思うんですが 「亡くなる」って ほんとうに 突然の場合も
あるし・

気持ちの整理がつかないことってあるんだな・・・と 残された家族を見て つくづ
く思いました。

そんな中、国見町の殺人事件がとび込んできました。

実の娘が 両親を殺害・・・ 本当にショッキングな ニュースでした。

ましてや 公務員が・・・ どんな 生い立ちの犯人か 詳しくはわかりませんが・・・

ただ・・・ 本当に追いつめられて 生きるエネルギーもなくなり・・・

自分に疲れてしまったのかと・・・

でも 親を殺害しなくても いくらでも 生きる道は、あったと思います。

このような精神状態になるまでには かなりの心の重圧が・・・
とても いたたまれないです。

公務員という肩書きに疲れてしまったのかもしれないし

今は どこでも社会は、ストレス社会。

要領よく 立ちふるまえる人間が 生き残り・・・

真じめで 神経細やかな 人間が いき詰まる そんな 社会。

私は本当に批判したくなります。

一度 公務員試験に パスすれば定年まで 守られる。

教員も それで 問題になっていますが・・・

自覚を持つこともひとつですが やはり 1 度 仕事してみて 自分に合う仕事
適性というものは 1～2 年ではわからないと思うのです。

人生設計のゆとり 柔軟性、これからますます必要になってくるように 思えてしかた
がありません。

60 の手習い

70 の手習い

人間 いくつになっても 学ぶことできると思います。

お達者の皆さんも 今は暗いトンネルの中にいるかも しれませんが

時間をかけて 自分探しをしてみても いかがでしょうか？

くれぐれもインフルエンザには 気をつけて下さい。またお便りします。

摂食障害 ―自分自身を見つめて― (第2回) ともこ

【第3章 怪物を隠す】

<<矛盾し合うイメージ>>

「過食症の人は、自分の生活をコントロールしようと懸命に努力していますが、同時に、非常な葛藤も抱えています。人には自分を強く見せたいのですが、内面ではひどく困惑し、情緒的に飢えているのを感じています。この葛藤は、自分の価値や対人関係に関するものです。社会的に有能で成功した姿は、不確かで力不足で臆病で寂しくてたまらない自分を隠しています。」

「過食症の人には二つの面があり、自立して物事に対処できる自分と、ほかに依存して物事に対処できない自分に別れています。」

過食症が始まってからも、勉強や、その他の面では、ほぼ変わりなく生活していた。(そうであるように見せていた。)でも実は、どこかで寂しさも感じていた。寮の中では、周りに友達はいるけれど、でも自分は1人のような気がした。ラウンジの中で孤立しているような気がしていた。あれだけの距離で、密着して生活しているにもかかわらず、自分と深く関わってくれる人がいないような気がした。ラウンジのみんなに彼氏ができて夜いなくなったり、みんなのところには電話もよくかかってくるのに、自分には何もないような気がした。1年の頃、周りと比較ばかりして生活していた。

今寮を出て冷静に考えてみると、何も、他の人と比較することはなかったといえる。自分の生活を楽しめばいいと。しかし、それは今だから思えることであり、当時の私にはそう思うことは出来なかった。

他人との比較で物事を測るべきではない。人は自分とは違う人間であり、決して同じにはなりえないのだから。他人に比べて自分にはないものを挙げていっても、決してそれは終わりが無い。そんなことをしては、いつまでたっても自己否定してしまう。

そのことをもっと知っていれば良かった。

「この病気の本質は真実を覆い隠すことにあります。真実を隠し、感情を隠し、食べ物を隠すのです。全てが秘密のうちに Rowe 行われます——食べるのも、吐くのも、涙も。」

「この秘密はただ、『悪い』という感じをひどくするだけでした。」

「葛藤は『外側に清潔で、きちんとして、満たされた良いと見かけがあり、それが背後にめちゃくちゃ、貧しい部分を隠している』ことにある」

私自身、過食は誰にもばれないようにこっそり行っていた。部屋で食べることもあれば、外で食べることもあった。自分の中に、誰にも見せられない部分、秘密を持つということはとても辛いことである。親にも、友達にも、先輩にも誰にも言えなかった。いや、チラッとだが人に話したことがある。だが、「そんなに食べてしまうということが分からない」と言われた。親にも、太った私を見て、「食べることに逃げるようではだめだよ」みたいなことを言われた。だれにも、どうしてそんなに食べてしまうのか、分かってもらえないような気がした。私が弱いから悪いのだ。それからというもの、私は人に言うのをやめた。自分で解決するしかない。自分が変わるしかない。分かてもらえないほうが辛かったから。

<<関係をすり替える>>

「過食症の人にとって、人生は、悪循環の連続のようです。…患者は、仮面の下では空虚な寂しさを感じ、かまってほしいと心は飢えています。けれども、大切にされたいと望む自分に誰かが触れるのをいったん許せば、その人たちを自分の飢えた空虚さに飲み込んでしまうことになるだろうと恐れるのです。」

「過食症の人は親密さを恐れます。親しくしたいと強く望む一方で、『人が私をよく知ったら、私の<悪い>部分も分かっしまい、ショックを受けるだろう』と思って怖いのです。」

確かに、私は自分で壁を作っていたのかもしれない。「真面目」というイメージでくられることに違和感を覚えながらも、それを超えて、自分でそれを打ち破って人と付き合うことが少なかったように思う。自分のイメージが「真面目」であると自覚していたから、自分に実はそうじゃない部分もある、ということを見せるのが怖かったのかもしれない。友達にも、親にも「ちゃんとしている人」として見られるように努めていた。人に弱さを見せてはいけない。知らず知らずのうちにそう思っていたようだ。

<<破壊的な愛>>

「過食の人が、嘔吐によって自分の内部から駆除してしまわなくてはならないと考えている部分は、自分が本当に必要としたり、感じたり、望んだり、好んだり、嫌ったり、あこがれたりするものを示す部分です。」

自分が過食して、時には嘔吐することによって自分から排除しようとしたもの、忘れようとしたものは、寂しさ、孤独感であった。

「過食症の人は、完全な自己イメージを作ろうとするだけでなく、完全な愛も求めます。彼女自身や彼女の状況について、別の感じ方をさせてくれるような、完全な愛です。」

<<引き裂かれた感情>>

「患者が『悪い部分』と考えているのは、『悪い』感情や弱さです。」

私は強くなりたいと思っていた。自分の中にある弱さは排除すべきだと考えていた。でも弱さは人間誰しもが持っているものなのに。弱さを持ったままの「あるがまま」の自分を受け入れようとは考えなかった。

「マイナスの感情は誰にでもあるのに、彼女にはとうてい、そうした感情は自分の一部とは認めがたいのです。」

「過食症は、患者にとって、自分の生活の『諸問題』を包み込む、泡のような役目をしています。彼女自身の受け入れがたい、憎むべき、恐ろしい面はすべてそこに入れます。彼女の『悪さ』は押しやられ、過食症に集約されます。悪い、困惑した、怒った、依存的な面は全て、過食症に結びつけられ、直接には経験されません。」

過食することによって太った体、脂肪を私は自分の嫌な部分の象徴と見ていた。1年の時の日記に、『贅肉を落としていこう。今ついたぜい肉は乱れきっていた、嫌な自分である。それを落として脱皮したい。』とある。

【第4章 痛みをやわらげるために】

<<問題を覆い隠す>>

「強迫多食症は、寂しく、憂鬱な病気です。食べ物に対する愛や信頼が、人を愛し信頼するよりも安全に感じられます。・・・強迫多食症は、本人も気づかないうちに、人生は失望だという事実を回避させてくれ、他の人に傷つけられた時には慰めを与え、患者の心の弱さを隠し、責任から逃れさせてくれます。」

他の人に過食症のことを話しても、分かってもらえないだけ・・・。その思いがあり、私は人に頼るのをやめようとしていた。でも、だからまた食べるのを繰り返すという、それこそ悪循環の中にはまっていった。

<<怒りをうずめる>>

「強迫多食症は、禁じられた怒りを発散する『安全な道』であり得るのです——食べ物を押し込むのは、感情を押し込む一つの手段なのです。

『多食症の過食は鬱積した怒りからの肉体的緊張を解きながら、患者が<良い人>として争いを避けられるようにするのです。』

「怒りから逃げている強迫多食症の患者はたいてい、自分が腹を立てていることに気づいていません。」

そういえば、いつの頃からか私は、人に対して腹を立てることがなくなったように思う。腹を立てるよりも、自分が我慢したり、相手の言うことを聞く方がその場を丸く収めるには手っ取り早いから。昔はそういえばよく怒っていた。相手と衝突するよりも自分が抑えるほうが楽なのだ。でも、最近では自分が怒りを我慢しているという自覚もない。私は無意識のうちに腹を立て、そしてそれを抑制しているのだろうか・・・。

「自分の脂肪を、嫌われている部分がすべて蓄積される場所とみなします。」

<<空虚さを埋める>>

「心に空虚さを感じている強迫多食症の人は、より安全に守られていると感じるために食べたりします。」

「強迫多食症の人には、しばしば他の人が気づかない深い孤独感があります。それが気づかれぬのは、患者がたいてい外向的で陽気に見えるからです。この孤独感は、一緒にいる人がいない寂しさよりもむしろ、自分と同じ考え方をし、自分を理解してくれる人がいない寂しさから来ます。孤独は極度に辛く、強い渴望と落ち着きのなさを伴います。恐怖が患者を包み、そのひどい痛みを取り去ってくれるものは何もありません。食べ物はそのような時、手軽な友なのです。」

この文章を読んで、私は泣いた。私が感じていたのは、まさにこのことだと思った。自分の心に添ってくれる人がいないことに、私は強い孤独を感じていた。**自分の理解者がほしかった。自分を特別視しないで、応援してくれる、私をありのままに受け止めてくれる人が。**

たとえば、私は勉強が好きだった。問題を解くのも、何かを知ること、分かることも面白かった。昔からそうだった。成績うんぬんよりも、「学問」が好きだった。大学に入ってから、解剖も好きだった。みんなは大変だという実習も、まったくとい

って良いほど、苦にはならなかった。知ることは面白かった。夜、遅くまで実習が続いても、まったく嫌ではなかった。むしろ、そうして実習に没頭できることは楽しかった。

でも、そんなことは人に言えなかった。「解剖、疲れるよねえ。」とか、「嫌になってくる」といった話になると、自分の気持ちよりも他の人に合わせて肯いた。予習を頑張ってる、「どうしてそこまでやるの?」と見られた。とかく、自分のやることが「そこまでやるのがおかしい」という目で見られた。正確に言うと、自分にはそう見られているように感じられた。**自分が正しいと思ってやっけることがすべて否定されているような気がした。**

世間一般でもまた、「成績の良い、いい子」が逆に問題視される面もあった。「勉強よりも大事なことを・・・。」とか、「がり勉」という言葉を聞くと、違和感を覚えた。もちろん私も勉強が全てとは思わないし、勉強だけが好きなわけではない。吹奏楽も好きだし、マラソンも好きだし……。だが、私の好きなことの一つである勉強を否定されるのは辛かった。自分が何か、人間的に欠けているように感じられた。勉強が好きな子は「いい子」であるという、短絡的な見られ方をすることが嫌だった。

私は別に、他の人にも勉強を好きになってほしいとは思わない。私が勉強を好きなように、他の人は別のことを好きだろうから。他の人が好きなことなどで頑張ってる時は応援したいと思う。だから、逆に私にとっての「勉強」「真面目さ」も、そのように受け取ってほしかった。たまたま好きなことが勉強であっただけで、なぜ「真面目」だと受け取られなければならないのか。なぜ、他の、読書や、音楽を聞くこと、スポーツなどと同じように見られないのか。なぜ、勉強だけが別枠なのか。

朝型の生活もそうだった。「なんでそんなに早く起きるの? 早く起きて何するの?」何をするって、他のみんなが夜起きてすることを、朝するだけのことだ。それがなぜ、変に見られなければならないのか。高校の時のように、昼間、一生懸命動いて、夜は早く寝て、朝、起きて集中して勉強して・・・という生活を送りたかった。

寮に来て、何が自分にはきつかったとって、**生活パターンを変えることがきつかった。夜は静けさがほしかった。集中したかった。**でも、寮の生活ではそれが出来なかった。ラウンジに人がいて話していたら、**その輪に入らないと不安だった。でないと、孤立しているような気がしたから。**夜10時からの集まりなども当たり前のようにあった。そうしているうちに、私は生活が乱れてきた。夜、起きているようになったが、集中できなかった。でも、その分朝起きるのも遅くなった。**落ち着かなくなった。地に足をつけていないような、毎日を適当にしか過ごしていないような気がした。そんな自分が情けなかった。充実感など感じられなかった。中3のころから、もう4年余りも続けていた生活のリズムが崩れることで私は落ち着きを失った。**

ならば昔の生活どおりのやれば良い。と思ったが、そう簡単にはいかなかった。一度崩れたものを立て直すのは難しい。私は今、そのことを身を持って感じている。立て直す邪魔をしている一つは、まさしく過食症だ。夜落ち着かない→精神的に不安定→コンビニなどに買いに走る→過食→ますます落ち込む、また夜おなかいっぱいになる→眠れない→・・・ずっとこの繰り返しで日々が過ぎた。

さらに、この悪循環のために、好きだった勉強すら集中できない。そのことでまた不安、焦燥感が募る。もう、私はその悪循環の中をずっとぐるぐる回っている。苦しい。辛い。自分が悪いのかもしれない。意志が弱いだけかもしれない。

大学に来る前、「自分の長所は」と問われると、「自分で決めたことを最後までこつ

こつやり遂げること」と答えていた。このことだけは自信があった。でも、今それが出来ない。**自分にあった長所すらも失ってしまった。私には何のとりえもないように思えてならない。**

実家にいれば、こんなことはなかった。他の人に自分の生活が乱されることも、とやかく言われることもなかった。私が家で、どんな生活をしているかは誰も知らなかったのだから。見られることがなかったのだから。

もし私が怒りを感じているとしたら（自分には「怒り」という自覚はないが）、自分の生活が乱されたことに対してだろう。自分を守るべきものは、他の人に合わせるのではなく、守っていればよかったのだろう。だが、そのことに気づいたのが遅すぎた。寮に入ってから一年で、私の生活は変わりすぎた。そして、そのことで**苦しんでいることは誰にも気づかれず、また分かってもらいたくても分かってもらえそうにないので誰にも言えず、自分だけで悩んでいた。寮に適應できないのは自分が悪いのだ。その中でもうまくやっていけるようにならなければならないのだ。そう思っていた。自分には適應能力がないのかもとも思った。こんな自分が、こんなことで崩れてしまうような自分は、医者になてなることはできないのではないか。そう思った。自分はだめな人間であるように思えた。**

1年の春休みの日記にはこう書いてある。『過食していた頃は心に安定感がなかったように思う。一人のような気がして。誰もいてくれない気がして。ただ、ただ、私を受け止めてくれる人がほしかった。多分、私は泣きたかった。誰かに支えられながら、思い切り泣きたかった。そして、「大丈夫、そのままでもいい。」そう言ってほしかった。そう言ってくれる友達がほしかった。“このままの自分で良いんだ”という自信がほしかった。』と。

この思いは、まだ、この日記を書いたから2年近くなろうという今になっても変わっていない。

「寮だと友達がいつもいていいね。」といわれることがある。だが、**あの密着度でありながら、人がすぐそばにいながら、自分が苦しんでいることも言えない、その孤独感**は、単に一人暮らしで感じる孤独感よりももっとつらいものだった。現に私は今、寮を出て一人暮らしをしている。家族がいなくて寂しいと思うこともあるが、孤独感を感じることはない。

「強迫多食症の人は、たいていたくさんのことを引き受け、忙しくしています。『いや』と言えない事が、彼女にとっては助けでもあり、足かせともなっています。そのせいで彼女は自分の気持ちをあまり考えずに済みますが、一方、彼女は自分を守り自分のからだをいたわることも出来なくなります。」

この文章もまた、私のことのようにだった。大学の春休み、ずっと実家に帰って今までの生活等、ゆっくり振り返る時間を取ればよかった。しかし、こっちにいてなんだかんだと忙しくして、結局中途半端にしか自分を見つめることが出来ないまま、また学校が始まる。学校が始まってしまうと自分の生活の建て直しばかり考えているわけには行かない。こうして、この2年近く、ぎりぎりのところでやってきた。

「学校だけはちゃんと通う」今の私は、このことで、なんとか自分を律している。ときどき、全てを投げ出したくなる。でも、「学校に行かない」ということは、みんな

にもわかってしまうことであり、みんなにそれを見せることだけは出来なかった。自分の最後のプライドとも言えようか。『人に対しては強く見せたい』ということの現れである。私の中では、何も満たされないままであった。

〔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。」との音声の流れます。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けてけっこうです。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。