

# 《《《《福島お達者くらぶだより》》》》

第 52 号 2009 年 7 月 11 日 発行

お達者くらぶだより第 52 号をお届けします。

この号では、前々号から連載しているともこさんの文章の第 3 回目を掲載しています。これでもまだ半分以上が残っているのですが、この長い長い文章を、ともこさんは「摂食障害を乗り越えて」という本を読んで衝撃を受けた時に、一晩で全部書いてしまったのだそうです。この本に書かれている言葉が引き金になって、心にたまりに溜まっていた言葉が一気にほとぼしり出てきたのでしょうか。それだけのすさまじいまでの思いが心に、今にもあふれそうに溜まっていたのだと思います。言葉としてあふれ出ていなかったら、何か別の（過食以外の外に向けての）行為として暴走していたのかもしれないと、私（編集の香山）は思います。

さらに、久しぶりにフィオさんが寄稿してくれました。ふつうの人とは少し違う人生の送り方をしておられますが、そこでもしっかりと自分の生き方を見つめている、そんなふうに感じます。

また、なつみさんの（季節ごとのような）メッセージも載せさせてもらいました。

近況：アメリカに渡って、結婚して・・・

フィオ

“フィオ”と言う名前を見て、どのくらいの人が覚えているかも分からないほど時間が経っているような気がします。すべてコントロールしようとする母親と嘘ばかりで賭け事と借金ばかりする父親の元から旅立ちちょうど10年が経ちました。そして、この3年、私はアメリカにいます。大学、就職を機に親元を離れてからも苦しさは変わらず、結局私は海を渡ってしまったのです。アメリカで辛いこともありますが、あの苦しみを思うと後悔はありません。そんな私が4年以上付き合っている方と去年結婚しました。幸せそうに見えるかもしれませんが、これもまたいろいろあるんです。そういう中で、私がどのように生きているかを綴ります。

私の過去については過去のお達者くらぶだよりを読んでいただいたら分かるかと思いますが、正直嵐のような日々ばかりでした。母親からの異常な束縛、両親の不仲、父の借金、交際相手からの暴力、浮気、アルコール依存や喫煙。あらゆることに関わってきました。もちろん食べ吐きも日常でした。今、結婚しましたが、またいろいろなことが見えてきました。これから主人と元奥さん、その子供の状況、生活を書こうと思います。すべてが独立しているように見えますが、今ならはっきりと言えます。すべてつながっているんですよ。

結婚した相手は離婚歴があって、中学生の、年頃の多感な娘がいます。渡米してからずっと、数ヶ月前まで私たちは3人で一緒に暮らしていました。

彼が19歳のときのできちゃった結婚で、元奥さんは彼よりも2つ年上でした。彼女にとってはすでに2回目の結婚で、子供は彼との娘一人だけです。元奥さんは昔から両親、特に父親と関係がうまくいっておらず、5年前、その関係を修復することなく父親はがんでなくなりました。彼女が彼と結婚してから、彼女は育児も仕事もせず、浮気を繰り返すようになったそうです。そんな彼女との関係が続くはずもありません。3年弱で離婚。離婚していても彼女は男性のもとを転々としては養ってもらい、3回目の結婚もしましたが、結婚後、相手が薬物中毒になり入院、離婚。仕事をしても続かず、やめさせられるのは会社の方に問題があるといって自分

の行いを振り返ることはありませんでした。男性のもので、今でも定職に就いたことはありません。彼自身、離婚後なんども彼女にキャリアを築くようにアドバイスしてきたのですが実現されることはありませんでした。“自分の人生が上手くいかないのはすべて他人のせい。そして彼(私の夫)のせい。”それが彼女の口癖だったそうです。そんな彼女のもとに娘はおいておけないと、彼、私の夫が一人で娘を育てていました。養育権が母親にも半分あるにも関わらず、彼女はずっと育児を放棄し続けてきました。

夫は一人っ子で何ん自由なく育ちました。彼の両親も彼が15、16歳のときに離婚しました。彼の母親は今でも離婚した夫の悪口を私たちに言います。私にしてみれば、もう離婚して15年以上も経っているのにと少しあきれてしまいますが。そんな彼が留学先で出会った元奥さんの妊娠、結婚。両親から相当ショックだったと聞きました。子供の教育のために使っていたお金、留学先からの息子からの電話が‘妊娠と結婚’。彼に言わせれば、留学先で、親の目も届かず、何の責任もなかった自由で生きることができたのでそのときは楽しかったそうです。中絶を考えたことはあったのかと彼に率直に質問したこともありましたが。彼はいつも子供ができたから結婚したけど愛したことはないと言ってばかりなので。留学先の医療状況がよくなく、中絶は危険だと医者に言われたそうです。一人で育てると彼女(元奥さん)は言っていたらしいのですが、彼自身、自分の子供に会えないのはつらいということで結婚に踏み切ったと言っていました。

子供が小学校に上がり、手が離れるようになってくると、娘の母親(元奥さん)はしきりに娘を育てたいと言い出したそうです。養育権が双方に50%ずつある彼らの離婚条件では拒否はできません。娘は、彼と元奥さん(両親)と週の間を分けて過ごすようになりました。娘が泊まる家はずっと違います。なぜなら母親のそのときの彼氏次第だからです。娘の部屋は用意されることはなく、ソファで寝ることも多かったそうです。あとから知ったのですが、結局、母親はかけてしまい、娘は一人で家にいることが多かったそうです。

私が引っ越す前、娘とは何度か会っていました。渡米を決意しようとしたとき、彼は3人で一緒に暮らそうと言っていたのですが、私は娘に父親とられたと思ってほしくなかったのが彼女に正直に聞くことにしました。どう思うかと。そして彼女を傷つけないとも。そのとき彼女はこう答えたんです。「自分の小さい家族を作りたい。だから一緒に住んでほしい。」と。10歳でした。一度は子供を自分で育てたいと言っていた母親も、私が渡米した頃、結局また彼女は子供は育てられない、忙しいと言い、娘は一週間すべて彼と過ごす生活を送っていました。

アメリカでは親の離婚再婚が日常茶飯事で、親の違う兄弟が普通に一緒に暮らしています。けれど、私にとって、10代になる子供、しかも娘を育てることは予想以上に大変なことでした。彼が一人で育てていたこともあるのか、引っ越した当時、娘の部屋は汚いし、使用した下着もリビングに脱ぎっぱなし、ゴミもおきっぱなしなど、びっくりするようなことばかりでした。彼にもなかなか身の回りのことまで目が行き届かなかったんだと思います。私はもともと怒るような性格ではないのですが、これは見過ごしてはいけないと、娘に理由を言って、きれいにすることの大切さや身だしなみを一つ一つ教えていきました。日本語ではなく英語でということもかなりのストレスでしたがなんとかがんばりました。アメリカは体を触ったり、キスしたり、接触行為が多い国で、それが愛情表現につながります。娘は私に抱きついてきたり、ほっぺにキスをしてきたりと、日本人の私にとっては慣れないことばかりでした。生意気なときもあるけれど、かわいいなあいつも思っていました。何事も全力を尽くす性格なので食事の準備も学校のことも一生懸命に取り組みました。彼は仕事でほとんど家にいないので、私と娘は、姉妹のような感じで関係を築いていったように思います。私も親として、父親の彼女として接するのではなく、近くにいる年の離れたお姉さん程度に思ってくれればいいというくらいなものでした。彼女は学

校のこと、いろんなことを私には正直に話すようになっていました。今思えば、怒ることよりもまずはいつも彼女の話の聞いていたのがよかったのかもしれない。

彼と私の間で決めていたこと、それは子供の前で母親のことを決して悪く言わないということでした。母親の行動を見ていてふさわしくないと感じたことも多々あったのですが、それでも彼女の母親。娘のためにもそれは尊重しようと彼と話し合ったんです。結局は、彼女の母親は電話でもいつも娘に父親の悪口ばかりいっていたそうです。そういう中でも私と彼は当初の約束を守り続けてきました。去年あたりより、母親が彼氏と別れたこともあって、今度もまた娘と暮らしたいと言ってきました。今度は彼氏の家ではなく、ルームメイトとシェアしている家だということです。

母親との時間も必要だということで週末だけ彼女は母親と過ごせるようにしてきたのですが、今年の初め頃より、娘は母親の元へ行きたくないとしきりに主張するようになりました。家もまた変わりました。家賃を滞納していて追い出されたんです。“母親はどうしようもない人”と娘が何度そう言ったことか。そして「パパは自立しているし、〇〇〇(私の名前)もいるから大丈夫。ママは将来私が世話しないとずっと生きていけないだめな人。」とも言うようになりました。なんだかせつなくなりました。自分の過去をよく思い出しました。父親で苦勞する母親を傷つけまいといい子でいた自分を。母親の元へ行きたくないのなら自分でちゃんと話すようにと娘に言って、ほとんど数ヶ月、今年のはじめ、二人は電話のみのやりとりだったと思います。

ちょうど娘も12歳を過ぎ、反抗期の盛りでしたので娘の態度、容姿もずいぶんと変わってきました。娘はうそをしきりにつくようになり、男性に興味を持ち始め、また学校でも問題を起こすようになりました。この1年でものすごく変わりました。停学にもなりましたし、友人を自殺にまで追い込んだこともありました。彼女の抱えるADHD(日本では学習障害というのでしょうか)も重なり、抑制の利かない彼女に、私と彼はカウンセラーに会い、その指導のもと彼女にルールを作りました。帰宅後は宿題を済ませる、遅刻しない、部屋を片付けるといったことです。どんなふうに言うか、対応するかなどもカウンセラーと話し合いました。そして娘にはそれらが済んだら好きなことをしてもいいようにと。そして彼女も個人的にカウンセリングを受け始めました。それでも彼女は反抗してきました。そんなときです。彼女の母親は自分とあれば自由だと娘に言い始めました。ルールのない家の方が居心地のいいに違いありません。娘は母親との時間を増やしていきました。帰宅時間も、束縛もない家でのほうが楽だったのです。それから今度は二人して彼の悪口を言うようになりました。ひどいものでした。けど、どういうわけか、私の悪口はいっさい言うことはありませんでした。

以前、母親は私にいやがらせをたくさんしてきましたが、今はありません。

母親にしてみれば、継母が娘に意地悪をしたとでも言えば、一気に彼女の評価があがるはずなのですが、彼らからそれを聞くことはありませんでした。しかし、父親との関係が悪化することは、母親にとっては娘を引き戻すチャンスのようなものでした。彼が築いていったものが一気に崩れていくような光景でした。それが昨年2008年の4月。それから娘は母親の元で暮らしています。彼、父親のことは大嫌いと言っています。会おうともしないし、母親は父親に会わせないように必死です。私の彼は教育熱心な人です。いいことと悪いことの区別はちゃんとさせ、遅く帰ってきても娘の宿題をチェックしたり、学校の先生たちと話し合ったり、気がつかないところで努力をしていました。彼も娘の母親も感情の起伏の激しい人で、娘もそうです。彼は理由があって怒鳴りつけることもしばしばあったのですが、話を聞く前に感情が湧き出してしまう性格もあって、彼女にはそれが負担だったようです。彼女は「逃げたかった」んだと思います。

愛する人の子供とはいえ、人の子供を育てること、元奥さんとの関わらなければならないことは私にとって容易ではありません。普通に彼がいて、結婚して家族を作って。そういう生活に

どんだけ懂れたことか。けど、最終的にはいつも思うんです。好きになってしまった人に子供がいて、元奥さんが近くにいっていただけなんだって。そしてもう一つ、あんまり辛くて離れたとしても私は一人で生きていけるということ。(もしかしたら一人の方がずっとずっと幸せかもしれない)

娘がでていってから、私はどうしたらいいんだろうと何度も考えました。この2年半、娘と3人で暮らしてきた中で、私が彼女を追い込んだのかななどいろいろ考えました。けど、食事を一緒に囲んだり、怒ったり、抱きしめたり、ごく“普通”の家族をしてきたつもりです。こうしなければよかったというようなことはしてきたつもりはありません。むしろ、自分を抑え、彼との時間を割いても娘のことばかりに気にかけていたのは自分にとってよくなかったと思っています。(といっても、それほど実際は娘にも何もしていないと思うのですが。)

そして同時に私の育った環境を思い出しました。娘のようにすべてに反抗することは真逆のこと、いい子であり続けていましたが、結局は今、親元を離れ、私は逃げたんだと思います。けど、逃げたのは私のせいではないともしっかり思っています。親のせいにして憎んでいるのでもありません。ただ自分のせいではないんです。逃げるのがいつも正しいとは思っていません。なので、娘のしていることが正しいのかも分かりませんが、もし自分を守るためにそういう決断をしたのであれば見守るしかないような気もします。

私は自分の幸せをつかむために離れていきました。決して単純に決断した訳ではありません。そして今の自分がいます。

友人にはそんな大変な状況にいることはない、日本に帰ってきたらとも言われますが、やはりここにいていいと思っています。

きっと私が平静を保っているのは、「どんなに親が子供に期待しても、子供はなるようにしかならない。」って思っているからだだと思います。母親のようになる可能性もあるし、父親から学んで自立していく可能性もある。もしかしたら私から何か学んだかもしれない、それか、一生私たちのしてきたことに気がつかないまま成長していくのかもしれない。彼女が自分らしく生きるために私たちのもとを経たのかもしれないし、ただただ楽な方に行きたかったのかもしれない。実際今は分からないんです。私自身、親の期待を完全に裏切りました。けど今は、私は私の人生を歩んでいる気がしています。娘は愛し合わない親の元で育ってしまったので、問題が起こるであろうと予想していた自分もいます。薄情に聞こえるかもしれませんが、正直、自分の子供ではないのでそのように平静を保っているのも事実です。

ここまで書いたのが去年の暮れ。そして、実は今、また娘と一緒に暮らし始めました。今度は母親がいやだといって戻ってきたんです。これまで夫と2人だけの生活を少なからず送ることができたので、多少のとまどいはあります。けど、私はそれを受け入れるしかありません。またいろいろあるのだろうなと思っています。

一難去ってもまた一難な人生を送っています。どうして自分はイバラの道ばかりを進んでしまうのだろうと思うときもあります。これからまた新たな問題が起こって、私の考えや思いが変わる事もあると思います。人生はそんなもんなのかもしれない。苦しさを乗り越える術をちょっとずつ覚えていって、次の苦しさに備えているような気がしています。けど、私は今は日本にいるときよりずっとずっと幸せです。どんなかたちであれ、自分の生きられる場所、見つけていきたいのです。

## ご無沙汰しておりました

なつみ・・・です。6月に入り、新年度の疲れがど～っと出てきて、ひと休みしたい私です.. 心身ともに限界を感じながらも、短時間の仕事をこなし、不安から逃れる

ためにフルに動いては疲れ果てています。

さて.... お達者くらぶのメンバーの皆さん お変わりなかったですか？ 元気になっていますか？ 自分を大事に生きていますか？

ここ数ヶ月、お達者くらぶからは遠ざかっていましたが、第2土よ一びが来るたびにメンバーのことは、いつも気にかけていましたよ。

徐々に暑くなり、薄着になると .. どうしても体型が気になりますよね。お店には、カラフルな水着が並び、新作のものや.. カラフルなもの.. きっと若いメンバーの方ならずで手にとってご覧になったのではないのでしょうか。

女性であれば、何才になってもスタイルは気になるものです。いや、気にしてあたりまえ.. ですよね。それがエスカレートしてしまうと、危険を伴うわけでした.. ..

私はかつて 10年以上も心、苦しみ 悩み 大変な時代を生きてきました。

もう大丈夫.. と 自分では思っても ついつい昔の自分が出てきてしまい、マイナス方向へひき下げてしまうのです。

限界を感じたら、ゆっくり休む それができたら、問題はないのですが。メンバーの皆さんもきっと完璧にしないと気がすまない方、多いのではないのでしょうか？

まあ~ いいや.. 今日は、もう何もしない... 適当に 物事 処理できたらいいですよ..

きっと、他からみたら 何 なまけてるの？ と 思われるけれど 「いいかげんに生きよう！」をモットーに 皆さんも 本格的な夏をのりきるためにも..

## 摂食障害 ー自分自身を見つめてー (第3回) ともこ

### 【第7章 飢餓ー内的渴望、外的渴望】

「患者が食べたいと思ったり、食べたくないと思ったりするのは、肉体的な空腹によるよりも、むしろ情緒的なものです。」

「自分の窮乏状態を感じたかと思うと、突然、そのような飢餓は押しやらなければならぬと思います。さもないと、人に嫌われると思うのです。」

「強迫多食症の人は、非常にしばしば、自分が困惑していて何かを無性に求めていることを感じます。けれども、自分が必要としているものが何なのかをはっきりと悟る間もないうちに、彼女は食べ物に手を伸ばして自分の要求を静めてしまうのです。同時に彼女は、要求を感じていることにひどく罪悪感を感じ、自分の要求をありのままに知覚し、満たすことが出来ません。」

「強迫多食症の人は、感情的には非常に飢えていて、その隙間は誰にも、何にも決して埋められないと、感じています。ですから、自分の窮乏状態を認めれば必ず失望と空虚さを味わうことになると思うのです。」

自分が本当に何を求めていたかは、繰り返しになるので書かない。自分が孤独感を抱えていることを分かって欲しいと思いつつも、そんなふうを感じるのは自分が悪いからだと思っていた。それが自分が感じていた罪悪感であろう。寮を出た今でも思っている。みんな、あの寮でいろいろ不便を感じながら生活しているのに、自分だけが寮を出たのは、結局自分が弱かったからではないか。自分が悪いのではないか。そ

の罪悪感は今もって消えない。

<<愛と慈しみ>>

「患者は、自分が何かができるからとか、おとなしいからではなく、ありのままの自分であることによって愛されたいと渴望しています。」

この言葉にも涙が出た。私は、今までいろんなことを誉められもしてきた。だが、その多くは勉強や部活などその活動に対する評価だった。私自身の人格とは別のところのような気がしていた。活動の結果に対する賞賛よりも、私の中に人格的に良いところはないのだろうか。

両親は、私を勉強だけで見ることはしなかった。それはとてもありがたいと思っている。だが、私の生真面目さを受け止めてくれたのは、母よりもむしろ父だったように思う。母にはいつも、「何でそんなに頑張るの。もっと気楽にやりなさい。」と言われた。もちろん、「もっと頑張れ」と言われるよりはずっと良かった。でも、いろんなことを頑張ることで自分を支えている私には、そう言われることも実は自分を否定されているようで辛い面はあった。本当は「よく頑張っているね。」とありのままを誉めてほしかったのかもしれない。

<<触れて抱きしめてもらうこと>>

「性的要素のない触れ合いには、大きな意味があります。・・・抱いてもらうことは気持ちが良い、寂しさを紛らわせ、恐れを負かし、感情に扉を開き、自尊心を持たせ、緊張を解き、不眠症と闘ってくれます。けれども、代償もあります。抱かれるには防御を解かなくてはなりません。傷つきやすくなります。」

「抱くことで、居場所と力と癒しを与えることができます。」

人のぬくもりには、本当に不思議な力があるように思う。大学2年の時、初めて人と付き合い合った。付き合う前、私は抱き合うとか、手をつなぐとかそういうことは別に求めないだろうと思っていた。だが、人と触れるということは思った以上の安心感があった。それだけで、落ち着くことができる。当時、私はずっと抱きしめられたい、手を握っていてほしいと思っていたが、それは性的な意味よりも、きっと「人との触れ合い」を求めていたのだらうと思う。それは、恋人でなくても、友達でも、家族でもいい。誰かに触れながら、泣きたかった。頭をなでてもらえるだけで良い。

今でも思う。誰かに抱きしめてもらいたい。手を握っていてもらいたい。

## 【第8章 自分を変える決心】

『私は自分が作り出した怪物の餌食になっている。・・・病気に関して私に何が出来たでしょう。道は3つありました。死んでしまうか、そのままにいるか、変わるかです。最初のは論外です。2番目のもう耐えられません。ただ一つ残る道は、治ることでした。』

治療は、患者が自分の病気を認めて、自分自身と、他の誰か、少なくとも一人の人に対して正直になったときに始まります。『はっきりと意識すれば、強迫衝動は起こらなくなります。明かりで照らせば、暗闇はなくなるものです』といいますが、そのとおりでしょう。患者は、自分を信頼することを覚えなければなりません。そして、真実を知る過程に価値を認めることです。真実を知るには、自分を直視し、自分の傷や自分が築いた防御を知ることも必要です。」

今まで、ずっと自分が過食症であるということを疑いながら、自分でそれを否定もしていた。それは、単に自分が弱いただけなのを「病気」というものに責任転嫁して、逃げているような気がしたからである。自分が解決しなければ問題のように思っていた。そういう病気になることが恥ずかしい、だめな人間のように思っていた。

だが、きっと今の私に必要なことは自分が病気である、摂食障害を持っているということ、自分に恥じずに自覚することであろう。そこから逃げているは、きっと何も変わらない。

「私は今、障害を抱えていて、それを克服しようとしている。」

<<手を離すのがこわい>>

「自分の問題を直視する時には、自分の中に2人の人間がいるように感じられるかもしれません。治りたい自分と、治りたくない自分と。摂食障害がなくなればどうしたらよいだろうと、悩むのが当たり前です。病気は今まで自分を保護してくれました。安らぎを与え、感情から守り、性をはばみ、寂しさを打ち砕き、一種のアイデンティティーともなり、時には敵にもなりましたが、友人でもあったのです。」

私が、何度過食をやめようと思っても同じことを繰り返してしまったのは、この病気の意味を理解していなかったからかもしれない。病気が自分を守っていたものでもあるということ。過食の代わりに自分を守ることが出来るすべを見つけられないまま、過食だけを止めようとしても無理だったのだ。治りたくない自分。それを自覚はしていなかったが、無意識のうちに治りたくない自分、すなわち、不安を感じたままの自分が過食を止めることを抑制していたのかもしれない。

「自分を救うために最も重要なことの一つは、自分の怒りをセラピストに打ち明ける決意をすることです。」

## 【第9章 助けとなるもの—その選択肢】

「何を選ぶにしろ、かつて摂食障害をわずらった、ある治癒患者の次の言葉は心にとめておく価値があるでしょう。『私は自分の責任で治ろうとした時、よくなり出しました。』」

「自分の責任で治ろうとする」とはどういうことだろう、と考える。このままだと良くわからないので、逆の場合を考えてみる。

「人の責任で治ろうとする。」すなわち、治す方法の選択、治らないことの原因、全てが自分でなく、他人であるということ。治すことに対する自分の主体性がないということ。そして治らなかった時の責任を、他の人に転嫁すること。

カウンセリング、病院などはあくまでも「助け」であり、それらの助けを受けて、でも最後に起き上がるのは自分の足でなければだめだということであろう。自分の足で立つこと、自分を変える決意をすること。

## 【第10章 体と栄養】

「強迫多食症の人も、自分が本当におなかがすいているのかを、食べる前や食べている間に自分に尋ねるようにしなければなりません。」

「治るということには、ダイエットを忘れて、心の中で食べ物と闘うことをやめるこ

とも含まれています。」

「闘いには少なくとも二つの面がいます。あなた自身の声に耳を傾けて、あなたの中のカロリー計算機や恐れのことを耳を貸さなければ、何にも抵抗しないで済むのです。明日手に入らないものはありません。ですから、何も今日、一日中食べ続けなくても良いのです。」

「(正しく) 食べようとする自分」が、「食べることを恐れる自分、安心のために食べよと命令する自分」に抵抗しようとするから、きっといけないのだ。自分の体が本当に欲していることに耳を傾けることが必要なのであろう。

「強迫多食症の人の目標は、やせることではなく、食べ物を、問題を覆い隠すためや、安心感を得るためや、怒りを心の底に埋めてしまうためや、恐れを隠すためや、空虚さを埋めるために用いるのをやめることです。強迫多食症の人は、たとえ体重が減らせても、他の症状がすっかりなくなってしまうまでは治ったといえません。」

## 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。)

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、例えば抱きとめてあげるのか、逆に突き放してただ見守ってあげるのがよいのか、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。ご理解ください。

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。