

<<<<<福島お達者くらぶだより>>>>>

第54号 2010年1月9日 発行

お達者くらぶだより第54号をお届けします。

この号も、とも子さんの連載5回目となる文章が中心になっています。どこまで続くのだろうと思われる方もおられるでしょうが、たぶん次回で最終章になるだろうと思います。お達者くらぶだよりのために書かれた文章ではなく、「摂食障害を乗り越えて」という本（絶版になっています）を読んで自分のためにまとめた文章を載せさせていただいているのですが、はじめて自分のかかえているものを勉強し始めた頃に書かれたものとして、この会報に寄せられる（たぶん回復の進んでいる人たちの書く）手紙とは違った思いを読ませていただいています。本当にありがとうございます。

もう一つ、なつみさんの手紙を載せさせていただきます。なつみさんはお達者くらぶ創設の頃のメンバーで、今まで載せさせていただいた手紙では「みんな、・・・しようよ」と、長い経験から語りかける言葉が多かったのですが（今回もその部分もありますが）、心が揺さぶられて思わずこぼれ出てきた言葉が新鮮に感じられました。

公開の「摂食障害セミナー」予告

今年の6月のミーティングの日（6月12日）には、いつものミーティングではなく、公開のセミナーを行うことを計画しています。お達者くらぶとしては数年おきに開催してきたものの第6回目ですが、今回も今までと同じように基調講演と、本人、家族の方のお話しで構成しようと思っています。今、その本人の方、家族の方に打診を始めています。基調講演としては私（香山）が親子関係、中でも「母－娘」関係に焦点を当てて話させていただこうかと考えています。詳細が決まればお伝えします。

メンバーの皆さんへ

なつみ

夏が過ぎ、深まりつつある秋。
こんなに多忙な日々　こんなに疲れる日々。
これでいいのか..　じつくりと　自分と向き合い、
自分の心と正直に　むきあい...　でも　そんな自分に疲れてしまいました。
両親が病で　医大へ入院。　父は本日退院。
生きるか　死ぬか...　4F　救命センターでの5日間
でも　命って...　おかげさまで　本日　退院。
かつて　私も　心が病んで　入退院を繰り返していた頃の自分がぼっ！と出てくる。
約15～20年前が　ついこの間のことのように鮮明に。
ここ数年　元気人間をよそおって生きていたようなところもある。
過去に　何もなかったかのように..
人生　すべて　計画どおりに　...。
でも　1人　考える時間を　与えられた　今..
本当に　心が　元気になったのでは　ないことに気付く。
覆いはずすと　まだまだ苦しんでいる自分がいる。
助けて、　疲れたよ、　しんどいよ__！！
吐き出せず、　社会では、「頼りになる」存在。

昔の 元気だった自分とは違うのに 私はある人間、
と 胸をはっている私。 そんなに頑張らなくて いいよ..
ゆっくり休んでいいよ、 もう まわりを気にしないで、 そろそろ歩きたい。
だって、 誰の人生でもない、 自分の人生だから。

あいさつが遅れました !!

お達者くらぶのメンバーの皆さん !

元気にしていますか？ 秋になり、気分が落ち込んではいませんか？

学生のメンバーの皆さん 友達とうまくいっていますか？

勉強や将来のことで悩んでいませんか？

季節の変わりめは 体調も崩しがちです。

心の状態も 不安定に...

そんな時、 1人で悩まずに...

誰かに相談して下さい。 きっと す〜〜っと心が楽になるはずです。

人間って 弱いんですよ。 1人で生まれてきて、亡くなる時も1人。

孤独。 どうしても 誰かに頼りたくなる。

依存するのは良くないけど.. たまには、甘えていいんですよね。

大きな 大きな器の持ち主に..

心の内を聞いてもらったり...

旅。 ... 住み慣れた所を 離れて旅にでる。

今までのつらさ 苦しさが うそのように.. 晴ればれすることのありますよ。

皆さん、 ステキな季節に... 新しいことへのチャレンジ、始めてみませんか？

けして 他人の比べることなく 自分のペースで

生きがいを見つけ、 最高の人生を歩むために、

体調に気を付けて、

摂食障害 ー自分自身を見つめてー (第5回) ともこ

【第12章 賢い選択を行う】

<<自分の行動を検診する>>

「変わるには正直さが必要です。・・・変化は正直さなしにはありません。正直さというのは、患者が摂食障害について問い直してことです。・・・患者は自分自身についても自分の摂食障害についても、理解しなくてはなりません。自分にも分からないものを変えることは出来ません。また、自分の感情と行動も、結びつけて考えるようにならなければなりません。」

自分の摂食障害について問い直してみる。

* どのくらいの時間をこれに費やしているだろうか

1年の後半にこの病気が始まって以来、私は実に多くの時間を過食、およびその処理のために費やしてきた。食べるものを買うに行く時間、食べる時間、食べた後吐く時間（吐こうと努力する時間）、それらを終えたあとの気持ちの整理の時間、そんな自分に悩む時間。一晚費やすこともざらだった。たいてい、過食したあとは何もする気が起こらないので、それでその日は終わってしまった。これを2年あまり続けていることを考えると、実に多くの時間を費やしてきたと思う。

* 他のどんなことにこの時間を使えるだろうか

私は、もっとほかの事に時間を使いたかった。まず、もっと勉強したかった。1年の時は、組織学の試問前に過食してしまい、半分やる気をなくし、しかも寝てしまい、本当にどうなるかと思った。解剖学のテスト前もそうだった。絶対的な時間の喪失、そしてやる気、集中力の喪失。よくぞ、私は今まで何とかテストを乗り越えてこられたものだ。

勉強以外では、趣味の時間にもっと使える。私がやってみたいと思う事はいっぱいある。英会話もやりたい。ペン字の練習もしたい。楽器の練習もしたい。運動もしたい。きりえもしたい。絵も描きたい。手芸や編物もしたい。映画を見たり、本ももっと読みたい。

これらの事にこの2年間、もっと時間を費やす事が出来ていれば・・・と思う。

* これは誰かに何かを伝える手段だろうか

過食を誰にも見られなくなかった反面、太っていく私を見て、誰かが声をかけてくれるのを本当はずっと待っていた。「どうしたの？大丈夫？」そう言ってもらいたかった。自分を認めてほしかった。そのままの自分を見てほしかった。人から離れたいたいと思いながら、実はとても人に飢えていた。

* 症状が悪くなったように感じられるのはどんな時か

過食がどんどん進む時。やめようと決意しながらもやめられない事が続いた時。過食以外の面でも、自分の生活に異変が起きた時。すなわち、学校に行きたくない、人に会いたくない、何もする気が起こらないという、うつ状態が自分でも感じられた時。私は、自分がどんどん悪くなっているような気がしてこわかった。誰かに止めてもらいたかった。自分の中の別の誰かが自分を支配しているような気がした。

* 引き金になり得るのはどのようなものか

私が過食するのはどんな時か。実ははっきりとした引き金、出来事というのではない。漠然と不安を感じた時、自分でも良くわからないうちに「食べなければ」「食べたい」という思いがどこからともなく生じ、もうそうなると、買いに行く事ばかりを考えていた。「もう行かない」という決意も、もはや無力であった。それは、頭の片隅に追いやられ、決意を実行する事よりも、自分には食べる事のほうが必要なようにさえ感じた。

それは、不思議な感覚だった。頭はボーツとしていた。何も考えなくなかった。ただ、無心に食べたかった。

漠然とした不安とは、今冷静に考えると、自分が孤立しているような不安、自分という人間が間違っているような不安、誰からも必要とされていないような不安、そして、過食から抜け出せないのではないかという不安。自分はこのままだめになっていくのだろうかという不安。このような不安が漠然と自分を覆っていた。そして、自分を食べ物へと向かわせた。

<<コミュニケーション>>

「過食症の人は、付き合いを始めるのは得意で、しばらくは自分が良く思われている

と感じますが、表向きの顔の下では、孤独で拒絶された自分を感じ、誰も絶対に、本当に自分のことを気にかけてくれないと思っています。」

私には、誰もいてくれないような気がした。誰にとっても必要な存在ではないと感じる事はつらかった。だれか、私に深くまで関わってほしい。ずっと心の底では思っていた。高校までは、**さんや、*ちゃんがいたから、どんなにクラスが離れようといつでも話せる、私は1人ではないという安心感があった。大学に来てからそれを感じる事が出来ずにいた。

「友人関係の妨げになってきた自分の人付き合いの仕方を見直す事も出来るようになります。…次のような傾向をまず挙げて、それを個人的なレベルで考え直すようにするのも良いでしょう。」

① 私はいつでも正しくなくてはいけない、と考える

今まで、ずっと学級委員や、部長、副部長などをこなしてきた私は、きっと知らず知らずのうちにみんなの「模範」であらねばならない、みんなの「中心的存在」であらねばならないと思っていた部分があった。だから、自分が羽目をはずしたり、馬鹿な事を言ったり、間違えたり、投げ出したりする事は出来ないと考えていた。

きっと、そうした態度は、知らず知らずのうちに、「みんなの前」ではない、「個人」の前においても出てしまったのだろう。私には、お酒に酔っていつもと違う自分を見せたりする事もこわかった。自分が馬鹿に見られるような気がしてこわかった。でも、その一方では、「まじめ」だけで見られる事にも抵抗を感じていた。

② もし、批判される事があれば、友人関係を絶つ

自分の中ではその気持ちはないように思う。批判されても、なるべくそれを受け止めたいとは思ってきたつもりである。

③ 自分の感情を人に言わない

これは、今まで書いたようにそのまま当てはまる。なぜか。それは、他人に嫌がられるのを極度に恐れていたからだ。私は誰からもよく思われようとしていた。

④ いつでも自己防衛している

自分の感情を言わない事で自己防衛していたといえる。自分の感情を他人に知られなければ、他人からの直接の拒絶、無理解などを避けられると思っていたから。

⑤ 人にどれくらい気遣ってもらえているか、人を試す

あまり、人を試すという事はしていないと思う。

⑥ 私は誤解されている、と感じた時は、それを伝えるよりは引きこもってしまう

これも④の自己防衛と一緒に、誤解されていると思っても、あえて反論しなかった。反論してもなお分かってもらえない事のほうがつらいと思ったから。例えば過食の事もそうだった。親や、友達にもちょっと話ただけでは過食の気持ちを良くわかってもらえなかった。でも、私はそこで、それ以上の事を言うのをや

めた。これ以上、自分が傷つきたくなかったのだ。

以上のことから見えてくる自分の習性

① よく思われたいという要求

「患者は人に良く思われることを強く望むあまり、他人の気を損じるよりは物事を我慢してしまう傾向があります。人に反対意見を言う危険を冒さず、自分の好き嫌いも言わなかったなら、怒りやフラストレーションが鬱積しやすく、対人関係にもひびが入るでしょう。彼女には、意見が異なる事は必ずしも人に悪く思われる事ではない、という事が分かっていません。」

② 自分が傷つく事を避ける傾向

私は、**自分が傷つく事を恐れる**あまり、自分の言いたい事を言っていない事がよく分かる。でも、そのことが結局、「自分を分かってもらえない」という思いへとつながり、悪循環になっている。自分を本当に分かってもらいたいと思ったら、自分も自分をさらけ出す勇気が必要なのだと思う。自分から進んで人に近づいていく事が。確かに傷つく事もあるかもしれないが、そこで終わりなのではなく、本当はそこから築いていかなければならなかったのだ。そして、たとえそのことで、「友人関係が壊れてもこの世の終わりではないのだ。」ということ、心にとめておかねばならないのだ。

<<完ぺき主義から自由になる>>

「完ぺき主義者には本来罪悪感があって、他人にどう思われているかに敏感です。そして、他人や神に受け入れられているとは、なかなか感じられないのです。」

私は「こうであらねばならない」という意識が強く、そしてそれができていない事に対して罪悪感を感じ続けていた。過食にしてもそう。自分が過食から抜け出せない事に、私は罪の意識を感じていた。そして、太っている自分が、他人からどう思われているか、という事が気になって仕方なかった。「あんなに太って」「太って見にくくなった。」きっとそう思われているに違いない。みんなが、自分を「太った。」「おかしい」と感じている。そう思えてならなかった。常に、**他人の評価の中で生きてきたような気がする。**

「自由は、人の好意よりも神の愛のほうが大切で、神の愛のほうが続くものだという事を受け入れる事で得られます。」

私は信仰を持っていない。だが、神はいると思う。神は変わる事がない。人は変わる。いつなるとき変わるか分からない。自分が原因ではないが変わる事もある。その、変わりやすい「人」の好意、評価を得られるかどうかで心を揺り動かす必要はない、という事を言っているのだろう。「人」の眼、「人」の評価の中で自分を測っているうちは、いつまでも自由になれないと。なぜなら、人は絶対ではないから。人を無視するのではなく、人とかわらないのではなく、「人」の評価から自由になる事。何があっても変わる事のないもののもとで自分を評価する事。

<<自己を主張できるようになる>>

「自分の意見も人の意見も両方意味があり…平等は、自分の意見を自由に述べられる

事を保証する最も大切なものなのだ。」

「自己主張は、自己受容と自信から生まれます。」

自己主張というと、「わがまま」のように受け取りがちだが、本当は決してそうではない。自分の主張をするとともに、相手の意見も尊重する事。それを伴っていれば、決して主張はわがままに終わらないはずなのだ。自分の意見も大切にされたいから、相手の意見もまた大切にする。それが平等という事なのだろう。

「自分をはっきり主張できるということは、次の事を意味します。」

- * 自分を、一個の人格としても、自分の行為に関しても、尊重している。
- * 他人が自分の望みを察してくれるのを待つのではなく、自分からほしいものを要求する。

今まで、助けてほしくても、「助けてほしい」と素直に言う事が出来なかった。そうする事は自分が弱いような気がしたから。そうする事はいけない事のような気がした。でも、その半面、相手から手を差し伸べてくれる事も待っていた。それでは、結局何も変わらないのだ。本当に自分に必要だと思ったら、自分から要求する事が大切なのだ。「他人の力を借りる事は恥ずかしい事ではない。利用できる事は利用すればいいのだ。」と言われた事がある。何もかも、自分だけでしようとするから苦しいのだ。もっと、周りを信用し、正直になる事が今の私には必要なかもしれない。そこから、自分が成長していけばいいのだ。要求する自分を恥じる事はないのだ。

- * おびえることなく、自分の感情を表現する

自分には分からなければ「分からない」と言うこと、人と違って、自分が面白いと思う事には、「面白い」と言うこと。好きでない事には「好きでない」と言うこと。言い方さえ気をつければ、それは、相手の気持ちを損ねる事にはならないのだという事を忘れない。

- * 間違いを自分に許し、間違えても良いのだと悟る

- * 人を誉め、自分も誉められる事を自分に許す

私の中では、誉められてうれしいと感じながら、どこかほんとに喜んでいないところがあった。自分の基準が高すぎるのかもしれない。どんなにやっても自分にはまだまだという思いが消えなかった。でも、誉められた事を喜ぼう。自分が誉められてもいい自分であると認めよう。それは、同時に相手を認め、誉めるためにもきっと必要な事だろうから。

- * 自分が幸せになり、成功を楽しむ事を自分に許す

私はどこか、自分が幸せになる事に、成功する事に後ろめたさを感じていたような気がする。「自分だけが…」という思いがあったのかもしれない。「自分の幸せを求める」ということがひどく利己的なような気がしていたのだ。だが、それは違うのかもしれない。むしろ、他人の幸せを考えるためにも、自分がまず幸せでなければならないのかもしれない。自分が不幸な状態のまま、他人の幸せの事を考えるなんて、きっと出来ないのだ。

私は、「雨ニモ負ケズ」の境地にあこがれていた。だからか、自分の幸せをまず考える事は、単なるわがままなような気がしていた。だが、他人のことを考えて

生きる中にも、そうしている自分が幸せだ、そうしている自分が好きだという思いが根底になれば、決して出来ないのではないか、と思うようになった。

様々なボランティアをやってきたが、いろいろな人の話を聞く中で、「まず自分が楽しくなくちゃ。」「自分も一緒に楽しむことが大切」という話を聞いた。他人の幸せも考えたいというのなら、自分の幸せが他人の幸せにつながるような生き方を探っていかなければならないのだ。

* 自分の限界に気づき、「いいえ」といえる

これが自分には難しい。どうしても、相手に嫌な思いをされたくないために断れない自分がある。でも、それでいっぱいいっぱいになってしまうことが多くあった。自分の容量オーバーをする時、それは、自分が本当にやりたいと思っていないときになるようだ。自分が本当にやりたい事であれば、多少しんどくてもやっていたい。「不本意」だという思いを抱えたままだと、もうそこで出来ない。

自分が「頑張らなくてはならない」と、必要以上に思う事をやめる事だ。自分に出来る範囲の事からやっていけばいいのだ。それを断った事で、変に罪悪感を感じる必要はないのだ。

だが、なかなか、これは難しい事でもある。

<<自分を受け入れる>>

「自分を受け入れるにはまず、調和の取れた人間には強さも弱さもある、という事を認める事です。それは、自分を、マイナス感情ごと受け入れる事です。人生がつらくなったときも、自分を見捨てない事です。自分の価値観や考えを尊重する事です。自分を唯一無二の、誰もとと同じ価値ある人間として、受け入れる事なのです。『私は自分を受け入れます』と、口に出して言う必要もあるでしょう。これは傲慢ではありません。」

自分の良い面を挙げてみたいと思う。

- ① 人の気持ちを考えようとする事
- ② 様々な事に興味を持つ事が出来る事
- ③ 責任感が強い事
- ④ 人の悪口を言う事がきらいな事
- ⑤ 芸術に感動できる事
- ⑥ 人の優しさを感じられる事
- ⑦ 自分の意見を持っている事
- ⑧ 真面目で、勉強を楽しめる事

「知性が、生まれつき私に与えられた賜物ならば、それを撥ね付ける権利はないでしょう。」

私が医学部に来た事。それは、私にそれだけの能力が与えられたという事なのだ。医学部というだけで、自分が特別に見られる事から、その能力さえも嫌になった事があった。むしろ、こんな能力なんて要らないから、みんなと同じでありたかったと思う事もあった。でも、せっかくもらった能力を、卑下する必要はないのだ。それを生かして生きていけばいいのだ。

「私は、自分の感じやすさによいところが見えてきました。感じやすいからこそ、人の気持ちも分かるし、同情も出来るのです。」

「人の意見に傷ついた時、自分は過剰反応をしていないか、自分の見方を変えなければいけないのではないかと、反省する事を覚えました。しばしば私は、誰かが苦しんでいるのが私にわかるのは、感じやすさのおかげなのだと自分に言い聞かせるようにしています。」

過食症がずっと続いた時、「こんなに精神的にもろい自分は、医者になんてなれない。」真剣にそう思った。こんなことでは、これから先、やっていけない。生きていく事がとても重く感じた事があった。

でも、きっと自分の弱さ、人の心の弱さを経験した自分は、きっと患者さんの心の痛み、弱さにも思いやる事が出来る。そう思う事にした。きっと、この経験が生かされる時が来ると。

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。）

何故こんな制限の強い電話をお達者くらぶ事務局として使っているかということ、料金が圧倒的に安いからです。こちらからかけることがないから基本料金だけですが、一月に1000円以下ですんでいます。

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時くらいまで仕事をして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していますので、ぜひ見てみてください。