

《《《《福島お達者くらぶだより》》》》

第 55 号 2010 年 4 月 10 日 発行

お達者くらぶだより第 55 号をお届けします。

この号には、見ていただくとすぐにわかりますが、お達者くらぶ主催の公開セミナーの案内が出ています。基調講演は私（香山）が務めさせていただきます。香山は今年度末（まだ来年 3 月ですが）で福島県立医大を定年退職になる、その前にお達者くらぶで勉強させてもらってきたことをまとめて話させていただきたいと思うのです。

（前号の予告では「親子関係、中でも母－娘関係に焦点を当てて話したい」と書きましたが、すみません、ちょっと考えを変えました。）体験談にお呼びしている方々も、なかなか他では聴けないお話をしてくださるのではないかと思います。ぜひ家族の方を誘うなどして、参加を考えてください。（その日は通常のミーティングはないこととなりますが、ご了承ください。）

ずっと 1 年以上にわたって連載してきたとも子さんの文章は今回で最後までたどり着きました。この長い文章はとも子さんが「摂食障害を乗り越えて」という本（ヘレナ・ウィルキンソンという、本人も摂食障害に苦しんだ英国のカウンセラーが書いた本で、残念ながら絶版になっています）を読んで、一晩で書き上げたのだそうです。それまでわけがわからないままだった過食をこの本で理解し始めるきっかけを得た、それが連載させていただいた文章ですが、自分がなぜ苦しむことになったのかを理解しはじめたら楽になったかという、とも子さんの本当の苦しみは理解したからこそどうしようもない自分を責めて、もっと強くなったようです。

しかし、私は思うのですが、そのように自分を理解しての苦しみを乗り越えれば、初めてそこで本当の回復が得られるのでしょうか。拒食や過食・嘔吐に一時期苦しんでも、いつも間にかうやむやのまま過ごしていく人たちもたくさんいます。例えば、自分が何故こんな苦しみをかかえることになったのか掘り下げることもないまま、他の人の悪口やゴシップばかり話して毎日を過ごしている人を実際に知っています。その人たちがもし子どもを持ったら、自分自身に無反省だったゆえにその子どもに何らかの世代連鎖反応を起こすでしょう。新聞を賑わすことが多くなった親の虐待で死亡する子どもの事件などは、この無反省にやり過ごすことから起こると思います。

とも子さんが楽に生きられるようになることをひたすら祈りますが、これだけの能力を持った人ですから、生きてさえいれば必ずそこに到達すると私は信じています。

前号になつみさんがご両親の病気で苦しさがまた戻ってきたことを書かれた手紙を載せさせてもらいました。お父さんは退院されましたが、お母さんは年が明けてもまだ良くなっておられなくて、「自分一人では不安が大きすぎて、二本脚で立ってられないくらい」との手紙をまた寄せられました。前号の繰り返しになりますし、今回はスペースの関係もあって載せませんが、早く落ち着くことを祈ります。

それにしても、母－娘の関係というのは男の私には理解できないくらい深いものがあるのだと感じます。そのことはまたいつか。

日本摂食障害学会という学会が企画しているアンケート調査についてのお知らせも載せておきます。

お達者くらぶ主催 第6回摂食障害セミナーのご案内 (公開)

日時： 本年6月12日(土曜) 午後2時～4時30分

(この日は通常のミーティングはありません)

場所： 福島県立医科大学医学部 臨床第2講義室

(病院玄関の左側を病院棟に沿ってまっすぐグラウンドの方に行ったところ)

参加費(資料代)： 500円(家族で参加の場合は、1人分無料)

プログラム1. 基調講演

講演者： 香山雪彦(福島お達者くらぶスタッフ)

「拒食・過食の人達が伝えようとしていること、その人たちに伝えたいこと」

プログラム2. 体験談

体験談1： かつらさん「摂食障害や母との関係に苦しみ、そして今は」

体験談2： みわこさん「母として、母の娘として、養護教員として」

会場からの声(聴いていて発言しなくなった方)

福島お達者くらぶとしては3年半ぶりの公開セミナーです。今回は11月に開催したのですが、秋は日が短く、終わった頃にはもうだいぶ暗くなっていて、帰る時に気分が沈みかけた人もおられたのではないかと感じました。それで、今回は日が長い時に行います。

体験談を引き受けていただくかつらさん、みわこさんは遠方から来ていただきます。香山がいろいろな会でたくさんの方たちにお会いしてきた中で、この人に話していただけないかと感じた方たちなのですが、お願いしたところ、遠方にもかかわらず福島まで来ることを引き受けていただけました。きっと皆様にも共感していただけるのではないかと思います。

「摂食障害の治療に関するアンケート」について

日本摂食障害学会の中心メンバーの一人である西園マーハ文先生(東京都精神医学総合研究所・社会精神医学部門)がアンケート調査を企画されました。これは摂食障害の本人、家族・友人、医師、心理士、看護師、教育関係など、いろいろな立場の人から意見を求めたいという趣旨で、日本摂食障害学会もこの調査に協力することになっています。私(香山)は数年前からこの学会のメンバーになっていて、学会から会員だけでなく関係する周りの人たちにも協力を呼びかけてほしいという通知が届いていますので、お知らせしておきます(答えるように勧めるわけではありません)。

アンケートに答えるには日本摂食障害学会のホームページの中にある質問用紙に書き込むことになっています。携帯からもアクセスできるということです。アドレスは<http://www.jsed.org/questionnaire.html>です(「日本摂食障害学会」の検索からたどれます)。

私はこの学会員になって、毎年のように自助活動について考えるところを演題として発表したり、昨年の学会では「家族会」というテーマの鼎談に出たりしました(鼎談というのは3人でのシンポジウムのような企画で、あとの2人は、前回のお達者くらぶセミナーで講演をいただいた大河原昌夫先生と、国立久里浜病院から独立したNPO法人のびの会で相談や作業所の中心になっておられる武田 綾先生でした)。しかし、この学会の中心になっている古くからの医師の人たちの中には、あからさまに自助グループの意義を認めないと発言してはばからない人たちもいます。そのことについては、またこの会報で報告させていただきたいと思っています。

摂食障害 ―自分自身を見つめて― (第6回：最終回) ともこ

【第13章 新しいメッセージを信じる】

「自分の考え方に気をつけなさい。あなたの人生はあなたの考えで形作られる」

「多くの患者は、自分のマイナス感情の原因は自分に起こることや、自分の周りで起こることにあると思っています。そのように考えれば、希望もなくなるでしょう。なぜなら、状況が理想的でない限り、その人は限りなくつらいことになるからです。」

『情緒のABC理論』

A=きっかけとなる出来事

B=思考体系

C=結果として起こる情緒

情緒を起こすのは出来事それ自体ではなく、当人が出来事に関してどう考え、何を言うかなのだ、ということです。」

<<困ったひとりごと>>

「私たちは一分間に 1300 語の割で、自分たちについて語っていると言われます。そのほとんどが自分を責める言葉だったら、患者がいつも深い穴の底を歩いていて、泥沼に吸い込まれてしまうような気持ちになっても、不思議はありません。」

自分が言いそうなひとりごと

―摂食障害について

- * 私には変えられない
- * 私は決して自分の体が好きになれないだろう
- * やせていれば何もかもうまくいくだろう
- * やせることが出来さえすれば、別の人間になった気がするだろう
- * 誰も分かってくれない

―自分自身について

- * 私は「好ましい」事しか考えてはいけない
- * 私はもっとまじに出来るし、そうすべきなのに
- * 私はいつでも強くなければならない
- * 私は決して他人の気を損ねてはいけない
- * 誰かが私に腹を立てているなら、それは私のせいだ
- * もし、私が人の望みどおりに出来なかつたら、私はきっと嫌われる
- * 私はいつでも、人を幸せにしなければならない

私を幸せにすることに誰も責任がないように、私もまた、人を幸せにすることが義務ではないのだ。自分の幸せよりも人の幸せを考えなければならないということはないのだ。

<<感情の背後に>>

「自分の考えが否定的な原因になっていないか考えてみるのには、次のような問いを自分に向けてみるのがよいでしょう。」

- * 私は、「すべてか、無か」の考え方をしていないか

これは、自分がずっと母からも言われてきたことでもある。私にとっては「出来る」か「出来ないか」のどちらかであり、「良い」か「悪い」かのどちらかであ

り……。物事はすべて、「どちらか一方」であった。途中まで、とか出来るところだけということの評価できない自分がいた。

過食もそうである。「する」か「しない」かのどちらかであった。ちょっとずつ治すという発想が出来ないでいた。「明日からはもうやめる」もしくは「続ける」というどちらかしかなかった。

少しずつ進んでいける自分を誉められるようになりたい。

*** 私は一つの出来事のせいで、自分の全人格を否定していないか**

一つの失敗で私は自分がだめな人間に思えた。一つの出来事を他のこととわざわざ結びつけて、「これも出来ないから、あれも出来ないのだ」というように、悪いことをどんどん広げていった。

一方で、自分の良いところは認められなかった。良いところも「でも、自分はこんなにだめなところがある」と思って、かき消していた。

*** 私は自分の弱点ばかり見て、長所を忘れていないか**

*** 私は自分が完璧であることを期待していないか**

*** 私は二重の基準を持っていないか？他の人が私の立場にいたら、私はその人をどう見るだろうか**

この発想に、うろこが落ちるような思いだった。もし、友達が摂食障害に悩んでいたら、自分は相手にどう言うだろうか。摂食を繰り返していたら、どう言ってあげるだろうか。

おそらく私は、「少しずつ、出来る事からでいいんだよ。焦らないで。」「過食している自分を責めないで。あなたにはいいところもいっぱいあるんだから。」「心が病気になっているときには、もっといたわってあげても良いんだよ。」「……。いろんなたわりの言葉をかけるに違いない。少なくとも、「意志が弱いだけだよ。」「もっと頑張らなくちゃ」「もっと強くなるとだめだよ」とは言わない。

なぜ、同じ事が自分にも出来ないのだろうか。他人が傷つく事であれば、たとえ自分に言われようと、やっぱり傷つくのだ。もっと他の人に対するように、自分をいたわってあげても良いのではないか。そう思えた。

*** いろいろな出来事を深刻に考えすぎていないか**

*** 私は自分の置かれた状況を変えられないと思っているのではないか**

過食症から「治りたい」と思っているが、一方で「このまま、私は変わらないのではないだろうか」とも思っていた。それは、何度も試みては失敗し、買われるという自信が持てないから。でも、「変えられない」ものは何一つ無いはず。そう信じたい。

*** 私は、未来に向けていろいろ試みしてみる代わりに、ただ、予測しているだけではないか**

医大に来て2年以上。多くの先輩を見てきて、自分の将来の姿がずいぶんと実感を持って想像できるようになって来た。そんな中で、私は卒後に勤めなければならない年限の重みをひしひしと感じ、将来の結婚、出産などに関しても、ずいぶん悲観的な思いを抱いていた。でも、それは予測しているだけに過ぎないのだ。何も試みていないし、まだ何も決まってはいないのに。自分で作り上げた想像上の未来に悲観していた。

まだ、未来は何があるか分からないのだ。

「患者は、何か悪い状況があったとき、それが自分のせいだと決める前に、状況をあらゆる角度から見てみる事が大切です」

<<バランスを保つ>>

「人の怒りを受けた時、その怒りを現実的に見る例」

* 他の人の気持ちを損じないためだけに自分の行動を決めてはいけません。いずれにしても、怒る人は怒るでしょうし、怒るのはその人の問題で、あなたの問題ではありません。

「相手にも、あなたに対して腹を立てる権利を与え、腹を立てられてもショックを受けたり気を悪くしてはいけません。…あなたに対してぶちまけられた一言ひとことを、すべて個人的に受け取る事はありません。」

「回復はだんだんと進行するものですから、後戻りする事もあるでしょう。…けれども、そういうときに取り得るもっとも前向きな姿勢は、自分の痛みや失望を教訓にして、治癒を目指すための動機にする事です。ころんでも、負けた事にはなりません。転んでも起き上がらなくなってしまうえば、それが、敗北のしるしなのです。『ころんでもそれは、致命的なことではない。神の手に支えられているのですから』

なんていい言葉なのだろうと思った。涙が出た。まだ、私は負けてはいないのだ。ただ、ころんだだけなのだ。そこからまた、起き上がればいいのだ。

【訳者あとがき】

「この病気が一番つらいところは、自分の心の中に、治りたい自分と治りたくない自分がいて、治りたい自分が本当の自分なのに、なぜかいつも、治癒を妨げる恐れやマイナスの声が心の中から追い出せない事なのです。」

この言葉は私の不安を見事に言い表してくれた。治りたいのに、治る事に積極的になれない自分、自分で自分を苦しめる事のつらさ。これは、本当に経験しないと分からないと思う。きっと、人の中には「変わりたいのなら変われば良いじゃないか」「変わらないのは弱いからだ。」という人がいるに違いない。一番、そう思っているのが、自問自答し、責めているのが私自身であるという事、患者自身であるということがわかる人が一体どれほどいるであろうか。

「摂食障害の根本的原因は『習慣性自己否定癖』にあると言っています。患者の中には元氣になりたい本人と別に、それを妨げる声があることに彼女は気付きました。…治りたくないのではなく、直すことが出来ないのです。」

「自分の中にあるこのネガティブ・マインドから抜け出して、この否定癖を自分と切り離して客観的に見るようになれば、知らない間に一方的に支配される事もなくなり、闘う事も出来るのではないのでしょうか。」

自分を否定する自分と、本当の自分を一緒にしてしまっ、本当の自分の要求が見えなくなっているのかもしれない。難しい事だが、自分の感情を客観的に見られるようになる事。これが大切なようである。

「摂食障害を克服できないのは、結局はただ自分の意思が弱いからだと思っている人は、患者自身にさえも多いのではないのでしょうか。そういう患者は医者にもかからず、自力で治さなければいけないと感じるでしょう。そして、何度も克服を試みて、少し良くなったと思ってもじきにまた目方が減ってしまい、自己嫌悪に陥り、余計に摂食障害に落ち込んでしまう。落ち込むとつらいので、そのままいいのだとあきらめて

しまう。そして心の中では、自分がいつまでも良くなろうとしないで周りの人に心配や迷惑をかけている事に、罪の意識を感じている。それは、抜け出せない悪循環に感じられます。」

私がまさにこの状態である。医者に行く事は恥ずかしい事のような期がした。今でも、病院にはやっぱり行けない。精神的に病む事は恥ずべきことだという意識が、自分の中にある事を否定できない。一度だけ、精神科に行ったことがある。先生がいまいち自分に合わないような気がして、一度しか行ってないが、私はそれを友達に話した。すると、「なんかやばくない？」とか、「薬って、なんか危なそう。」とか、「病院に行くことなんかないよ」と言われた。その事があってから、ますます自分は精神的に病んでいることを言えなくなった。この国にはまだ、「精神病」＝「精神異常」という公式がはびこっている。その事が、どれほど精神的に病んでいる人を傷つけている事か。「異常」なのではなく、「病気」だと周りが認めてくれるだけで、どれほど楽になる事だろう。

「ところが純粹できれいな人ほど、自分の受けた傷を深く受け止めるはずです。『汚れた』と感じる心がかえって、清らかさの証明なのです。人間は生きていれば必ず、生まれたときのように無垢で純粹なままではいられなくなります。…そうならば、逆に、自分は人一倍人のつらさも分かるだろうと、考える事も出来ないのでしょうか。つらい思いをした事のある人は、そのことでひとまわり、大きくなれるのかもしれませんが。」

『昔の幸せなだけのあなただったら、好きにはならなかったかもしれない。いろいろなことがあったから、今のあなたがあるので、そうでなかったら今のあなたの良さはなかったかもしれない』と。」

「何があっても、人から受けた危害によって自分自身の人格まで汚される事はありません。」

「コップの水は、コップがいっぱいになるまではあふれることはありません。愛情や親切も、いくら人に与えたくても、自分自身の心や体が飢えているときには、物理的に言っても、溢れるほどに湧いてくるはずがありません。病気の時には、自分の心の傷や心身の満ち足りない部分をゆっくり癒せば、気も満ちてきて、人にも優しくなれますし、そうすれば必ず、今のように自己嫌悪に苦しめられることはなくなります。その希望は、摂食障害に立ち向かう大きな力になるはずです。」

私は、私がいつか完全に過食症を克服して、「この経験があったからこそ人に対して優しくなれた」そう言える日が来ることを信じたい。

「摂食障害が長くなればなるほど、患者は、自分の人生を無駄にしてしまったような絶望と罪の意識に苦しめられます。けれども、もしも治ってその苦しみを糧にして優しい人になれるのなら、すべての苦しみはあがなわれるはずです。結局、人生には無駄なことなどないのかもしれませんが、摂食障害にかかって、それを乗り越えた人は、日常生活や健康を当たり前的事として過ごしてきた人よりもずっと、生きる事の意味や、自分の能力の限界や、愛の大切さを考えた事でしょう。それがその人の人生に、何らかの形で反映されないはずはないと、私は考えたいのです。」

これらの言葉は、私を何よりも勇気付けてくれた。この2年余り、自分が時間も、

お金も、体力も、あらゆることを無駄にしているような気がして、その事が苦しくてたまらなかった。何のために生きているのか分からなくなった。私に期待してくれている、応援してくれている人、すべてに申し訳ないような気がしていた。ずっと、ずっと、自分が悪い事をしている。そう思いながら生活していく事は、とてもつらかった。

この経験は、私を大きくしたのだと、私には必要だったのだと、笑って言える日が来てほしい。いつか、そう言える日が来る事を、私は信じたい。

『人生は私に何を期待しているか』

自分自身の人生が自分におのずと示した道は、決して自分にとって重過ぎるものではないはずです。その日その日に自分ができることを、たとえ小さな事でも見つけられれば、それが『人生が私に求めている事』なのですから。」

他人の要求に合わせて生きる事をやめよう。自分の人生の道のりの中で、ゴールにたどり着くまでに、求められている事を一つ一つ消化しよう。最後に振り返るのは他の誰でもなく、自分自身なのだから。

おわりに

摂食障害が始まってはや2年近くになる。これまで、もう嫌になるくらい悩んできた。でも、こうして、少しずつ、自分を見つめられるようになった事は、少しずつよくなってきているという事かもしれない。

これを書くことで、私は結構とことんまで、自分自身を見つめたように思う。そして、そうすることで、自分の考えが整理され、落ち着く事も経験した。私のにとって「書く」ということは癒しの作業として作用しているのかもしれない。

自分を見つめるという事、それはつらくもあつたし、悲しくもあつた。書きながら泣いてしまう事もあつたし、やっぱり自分は弱いのかも…と落ち込んでしまう事もあつた。でも、思い切って、こうしてとことんまで自分を突き詰めてみる時間を設けた事は、良かったように思う。今までにも、「自分がどうすべきか」「自分の抱えている問題は何かのだろうか」突き詰めなければ…と思いつつも、出来なかった。無意識的に避けていたのかもしれない。でも、ここで、本当に言いたい事を書いて、そして、どうすれば良いのか、自分に欠けているのは何か、考えた事に、今、とても充実感を感じている。やはり、どこかで、自分の思いを吐き出すところが必要だったのだ。

テスト勉強もせず、こんな事をやっていたいのだろうか。そんな葛藤の中で書いた文章である。だが、今ここで書かなければ、中途半端に、本を読んだだけでどうしよう、こうしようと考えているだけだったら、きっと、このあとますます勉強に集中できないような気がする。自分の方向性が定まらないから。

摂食障害を振り返ること、それはすなわち、自分自身の生き方を見つめ直す事でもあつたと思う。自分が何を望んでいるか、何を不快に感じているか、何に傷ついたか、自分の中で改善していくべきところがあるとすればどこなのか。もちろん、明日からすぐに変えられるわけではない。でも、方向性さえ見えていれば、そちらに向かって進んでいく事は出来る。

私が一番欲している事。それは「ありのままの自分が認められる事」であつた。そして、自分の改善点としては、「自分の感情を抑える事をやめること。許されない感情はないということ、自分に認める事。自分の思いを外に出す事を恐れない事」。

自分を甘やかす事と、自分の感情を許す事とは違うことなのだ。自分に対する甘さ

とは、その感情をどう処理するかという段階で出てくる事なのだ。弱い感情を持っていたからといって、それが「甘さ」ではない。本当の教育の根底には「愛」があり、「愛」の裏づけがあって初めて「厳しさ」が意味をなすのだと思う。それは、自分に対して同じではなかろうか。自分を愛し、受け入れてこそ、自分をさらに向上させようと厳しくなれるのであり、それが無い厳しさは、単なる「押さえつけ」でしかないのではないか。そんな事を思った。「人が人でなくなるのは、自分を愛する事をやめたときだ」という、吉田弘の詩の一文が頭をよぎる。人を愛する事よりも、自分を心から愛する事の方がよっぽど難しいのかもしれない。

私は、まだ治癒に向かって進み始めたところだ。また、落ち込む事もあるかもしれない。でも、それでも立ち上がって、一筋の光、希望を信じて一步一步、進んでいきたい。そしていつか、本当に笑える日が来る事を信じたい。

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
（この住所は今年度限りになります。電話、メールアドレスはその後有効です。）

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るので、ぜひ見てみてください。