

〈〈〈〈〈福島お達者くらぶだより〉〉〉〉〉

第 57 号 2010 年 10 月 9 日 発行

お達者くらぶだより第 57 号をお届けします。

前号にも載せましたが、このページの 2 つのお知らせを読んでくださいね。

お達者くらぶが本年の 6 月に開催した公開のセミナーで、参加者の大部分の人にアンケートに答えていただいた、その内容を前号では基調講演や体験談についての部分を掲載しましたが、この号ではそれに続いて、自由に書いていただいた感想や意見を載せさせていただきます。

もう一つ、6 年前のこのお達者くらぶだより第 33 号に掲載された美瑛（みえ）さんのすさまじいまでの経験を書いた長い手紙を古いメンバーの人たちなら覚えておられるでしょうか。その美瑛さんの最近の様子の紹介と、そのメッセージを載せます。彼女からは時々手紙をもらっていて、それは何度かこの会報にも載せさせてもらってきて、今回もらった手紙も紹介したいのだけれど、あまりに具体的な個人名が多くて、それでは意味が通じにくいと思われてここに載せるのには適さず、6 年前の手紙のあとの彼女の姿をまとめて私が書かせてもらおうと思うのです。もちろん美瑛さんには了承してもらっています。

お知らせ（ご注意ください）【来年 3 月のミーティング】

まだずいぶん先ですが、来年 3 月のミーティングの日は福島県立医大の入学試験の日にぶつかり、いつものミーティングの部屋（ゼミナール室）が使えません。それで、**神経生理学講座の集会室と研究室**で行います。その位置は、いつものミーティングの部屋（第 3・4 ゼミナール室）と同じ階の廊下の、もう少し東（病院の方向）です。この日はゼミナール室に上がるエレベーターは使ってはいけないので、1 階の廊下を東（病院の方）に歩いて、次のエレベーターで 5 階に上がってください。エレベーターを降りてすぐ右手です。

今後お達者くらぶをどうするか、意見を寄せてください

福島お達者くらぶは 1992 年の設立から今年で 18 年、さまざまな試行錯誤を乗り越えて、よくここまで一度も欠けずにやってきたと思いますが、今また転換期を迎えつつあると、スタッフは感じています。

何よりも参加者が毎回数人くらいしかなく、時には 1 人だったこともあり、それでも参加する人がある限り意味はあるのだけれど、これから先どうなっていくのか不透明なのです。家族ミーティングも、いつも 20 人くらい参加していたころもあったのですが、最近はずっと数人です。ミーティングの部屋の準備などを手配してきた香山が来年 3 月で医大を定年退職の予定で、ミーティング室の確保やお達者くらぶだよりの印刷などで、少し自由がききにくくなる可能性もあります。

ともかくも、あと 2 年でちょうど 20 年となる、そこまではこのまま続けることにして、そこから先にどうするか、今のスタッフはだいぶん年を取ってきたり、それぞれの仕事が忙しくなったりしてこのまま続けるのも難しいところがあって、今から 2 年かけてメンバーの人たちの意見を聞いたりして検討していこうと思います。

何よりも、お達者くらぶの存在を必要としている人達の考えを知りたいと思います。今はもうミーティングには来ていない人達でも、これからどんなふうなお達者くらぶであってほしいという希望や願望でも、考えるところがあればぜひ伝えてください。

第6回摂食障害セミナーアンケートでの自由な感想や意見

摂食障害本人の方々

とても自分のことについて知れました。ありがとうございます。 (10 歳代)

自分で調子は良いとは思っているのに、食べれない時もあれば、食べれるけれど吐いてしまいます。でも元気です。

ぜひ、また香山先生のおはなしを伺いたいです。定年退職なさるようですが、最後とおっしゃらず、なさってください。

フリートークが非常に良かったです。私も原因を探ることから始めようと思いました。現時点でも、かつらさん以上の原因、過去の経験もないかなと思うので、比較は良くないと思いますが、少し気持ちが楽になりました。

香山先生のお話を聞いていて、涙が出ました。自分に自信がなく、人にほめられても信用できないし、正直、家族や友達など近い存在であればあるほど話すことができません。生きるのも辛い・・・やりたいことも何もなく、親にも迷惑かけるし・・・早く死にたいと願ってしまうのです。みわこさんの感情に結構近いような気がします。自分の考えが抜けている・・・そして、伝えられない、なのに理解してほしいと思う、理解なんて誰もしてくれない、と。本当は、「自分次第だ」と言われるのは辛いです。私次第なら、何をしてもいいのか？純粋に愛されたい、自分の存在意義を知りたいです。

お疲れサマでした。 両親にはとてもお世話になってるし、親のせいとは思っていませんが、自分のせいだと思うので、どうしたらよいのでしょうか？

こちらの心身医療科に通って治療しています。お達者くらぶにも参加させていただきたいと思います。 (以上 20 歳代)

自分だけじゃないんだと、思いました。くらぶにも、参加してみたいです。

お達者くらぶ発足当時に発症し、グループに参加していた者です。18 年経た今でもストレスが加わると症状が出るがありますが、家族のサポートもあり、資格を取り、自活し、精神的な穏やかさを持つことができるところまで回復しています。ここ 10 年は病院にもミーティングにも参加はしていませんが、久々にセミナーに参加し、本当に経過・症状は様々だと感じています。治す薬もなく、完治への過程も難しい中、サポートしてくれるスタッフが居ることは心強い事だとも感じました。

母と一緒に来たかった。一緒に聞いて欲しかった。母に抱きしめてもらいたくなった。私はやせている、摂食障害であることで自分の存在を家族へアピールしているのでは・・・ いつも自分に気使って欲しい・・・ つい母などに対して、試してしまう・・・ 一番大好きな母なのに、苦しめてしまう・・・ つらいよー

今日の話でとても心にひびいたのは、「言葉で伝える、表現する」という事です。ただ、私はそれが苦手のようなのである（まだきちんと分かっていない）、すこしずつ 訓練だな

あと。まだ家族とは難しいとは思いますが、自助グループで表現していきたいと思っています。もうちょっとやってみようというエネルギーをもらいました。

自分の気持ちが、わからないので、みつけないです。ただ、一個わかった事があります。私は、やっぱりお姉ちゃんの笑顔がみたくて、父が他界してから、一生懸命生きてきたなど。それから、お姉ちゃんと母親が仲良くなって欲しい、だから、私、イロイロやってきた。今日、話を聞いている間「この話を聞いてお姉ちゃんが解放されて、ホントの笑顔になればいい」「母親が、お姉ちゃんをちゃんと理解してくれるようになればいい」と自分の摂食障害のことは横に置いた状態でした。やっぱり、まだ、自分の気持ちとかは、2の次になってしまう、今です。（以上 30 歳代）

自分の言葉で置きかえることができないことを、体験談やフリートークで聞くことになった。たくさんたくさん涙が出た。人の話を聞くことが代弁してくれている、と感じることにもなった。来て良かった。

24 年 過食おう吐とつきあっています。のんびり生きていこうという気になりました。ありがとうございました。（以上 40 歳代）

家族の方々

初めてお達者くらぶというものを知りました。機会あれば、参加してみたいと思いました。

娘の心の苦しみを吐き出させて、楽にさせてあげたくて、会話を大切にしていって、幼い時からの思い出などをよく話しています。ずっと元気で成績もよかったのに、自己肯定感がなかったのは母親として間違っていたと思うところも多々あります。荒々しい言葉からだんだんと素直な言葉を言うようになっていきました。今までたまっていたものの大きさを思い知りました。今後、お達者くらぶの活動に参加出来るものがあれば参加してみたいと思います。子供の居場所をととても求めています。

初めて参加させていただきました。又、参加できればと思います。自分を発見できればと思います。

参加するかどうか迷ってました。参加したいと思ってます。子供本人も同じ気持ちだと思います。今日はありがとうございました。

今回のフリートークは、よかったです。娘はだいぶよくなり、仕事は続けています。過食嘔吐は続けていますが、だいぶ力もついてきたような気がします。最近出ていませんが、少しずつ回復できているのも おたっしやに來れたからだだと思います。ありがとうございます。

いつも先生方はお忙しい時間をさいて、きまって第2土曜日に来て相談いただける事は、本当に頭が下がる思いでいっぱいです。この会があればこそ、すくわれて、気持ちやすらかな日々で過ごせた事が多々ありました。ありがとうございました。

前は苦しくなりましたが、今回は回復した方の話もきけて、よかったです。福島お達者くらぶ がんばって続けて下さい。

不安定な社会の中で、人よりストレスを強く感じながら、必死に生きているんだと、理解出来ました。そして私達 親は その本人（娘）をあるがままに受け入れて遠くから支援することが望ましいという事を教えていただきました。

みわさんとほとんど同じ立場であったことが、今回参加させていただき有意義でした。仕事の立場もあり、早く治してあげなくちゃと、カウンセラー、精神科といろいろな人をたよりましたが、子どもの方が大人だったなと思える現在です。子どもが発信してくれた事で、今までのことを考え直すことができたと思えるようになりました。誰が悪い訳ではないと思えます。娘に言われたことでハッと思ったこと「お母さんには、ただ聞（聴）いてもらいたかっただけなの、答えを出してもらおうとは思っていないのに…」という言葉でした。親として、答えをだそうとしていた私は何とおろかだったか。

県内の各地域に支部のようなものがあれば、集まりやすいと思いました。個人差の大きい病です。共有できる部分、個別の部分について、どのように対応していけるのか、と思いますが…。(→「こたえのない病気」まさにそうですね。) 体験談はとても重たい、参考になる部分がありました。

また参加させて下さい。

大切なこと 話を聞く自分でありたい。心配が生じて、包み込める親でありたい。何も出来なくても、聞いてあげられる親であり続けたい。

「お達者くらぶ」創設から今まで、こんなに長い間続けてこられたことに、ただただ頭のさがる思いです。自助グループは、出来ては消え…が多いと聞きます。私の身近にもきっと求めている人たちがいるはず。メディア等を通してもっと「お達者くらぶ」の存在をPR??して欲しいと思っています。

いつもお便りをいただきありがとうございます。これで終わりというはないので、家族として皆で見守っていきこうと改めて思いました。前回のセミナーを娘と親子で参加し、今回は主人と参加しましたが、本当に参加できて良かったと思いました。

「お達者くらぶ」発足当時から親の会に参加し、毎回、自分の苦しい思いを吐き出すことができ、徐々に娘の食べ吐き症状を受け入れられるようになり、辛い気持ちが楽になっていったことを覚えています。娘は今も過食嘔吐は続いています、ひとり外国で働いているので、二重丸をあげたいと思います。今回の香山先生の講演、お二人の体験談を聴いて、忘れていたこと、足りなかったことを教えていただき、本当に感謝しています。ありがとうございました。(以上、女性)

参加してみたいと思いました。

第5回から3年以上の月日が経過し、全く早いものです。娘は東京に1人ぐらしを続けており、一時期よりは障害は軽くなっておりまして、好きなダンスを楽しみ、CDデビューまで（インディーズですが）できました。夢に向かって少しずつではありますが、実現させようと努力しております。今は年に1～2回、郡山か東京で会っておりますが、なんとなく安心して見えるぐらいまで立ち直っている感じです。

(以上、男性) 男性は何も書いていない方が多く、何か書かれたのは2人だけでした。

教育関係者

全国からいらして、とても有名な先生の講演がきけて ありがたく思いました。養護教諭として、何をしてあげられるかのヒントをいただいた気がします。ありがとうございました。

学校（保健室）として支援できることは何かないかと思いながら聞いていました。まずは、子どもたちの感情や物語を共有していくことから始めようと思います。あとは、私自身も抱え込まずに、困ったことや悩みがあれば、お達者くらぶさんにお世話になりたいと思います。福島に、こんなにも頼りになる組織があることが知れて、とても心強く思います。（初めて知ったので、）ありがとうございました。困った人がいたら、紹介していきたいと思います。

今回、初めて参加させていただきました。私は養護教諭をしています、香山先生のお話・体験談・会場の方からの声を聴くことができ、摂食障害について、少しですが理解が深まりました。私自身、自己肯定感が低く、周りの人に気をつかい、本心を語ることが苦手なので、自分自身をふりかえる、自分と向きあってみようという、いい機会になりました。

過食症と言ってよいのかわかりませんが、肥満の子どもへの対応をどうすべきか悩んでいました。肥満の子どもの中には、悩みを抱え、食欲をコントロールできないものもいます。基本的な生活習慣の確立にプラスして、悩みに対するアプローチが必要ではないかと考えています。アプローチのひとつとして、「福島お達者くらぶ」について本人と家族へ話してみようと思います。子どもが自己を肯定できる、肯定する関わりをします。

高校でも重症化する例があります。教員も理解を深めなければ、と思うのですが、知識だけではどうにもなりません。今日のような会がもう少し多いとありがたいのですが。

大変お世話になりました。このような素晴らしいセミナーを諸経費のみで受講させて頂いて、申し分ない思いです。患者の方へのあたたかい気持ちが伝わってきました。素晴らしい先生、素晴らしい会の存在を私もうれしく思います。私は仕事の中で生徒さんの力になりたいです。今日は本当にありがとうございました。

気持ちを浄化させること。どんな人でも感情にむき合ってこわがらず出すことが大切です。そういう気持ちを出した時にうけとめられる周りの人の支えも大切です。

支援する側として何かつかめればと思って来ました。本人や家族の思いを直にお聞きすることができて、より自分に何ができるか、また、家族にも目を向けていく視野を広げることに気づかせていただきました。支援者側にできることがもっと具体的にきける機会があるとうれしいです。

話をきいていると、私の家庭でも起こりうることだと感じました。これからの子育ての参考にさせていただきます。

自分の生活で落ち入りやすい「中毒」は拒食過食に通ずるものがある感じました。糸口をつかんだと思いました。**Take it easy** では生きられない価値観を取り込んで生きてきたことを気付きました。

ぜひこのようなセミナーを開催してほしい。

子どもの立場、親の立場からのお話は、本当に心に響くものでした。特に父親としての役割を意識しました。

自分自身が苦しくなりました。私自身の生きざま、育ち、そして子育て、子どもにあやまりたいこと、たくさんあります。自分の気持ちを、整理してみたい、と思いまし

た。また、私も、80になる母を、うとましい、と思うことが今もずっとあります。
とても 参加して良かったです。体験談をきいて、参考にもなりました。
来て良かったです！

医療・心理・福祉・栄養関係とその学生・大学院生

気持ちを話すことの大切さを身に染みて感じた。お母さんに話したいと思った。そして楽にさせたいと思った。

拒食・過食が生き延びるための行為だということがよくわかりました。

周りに摂食障害の人がいるので、その人を理解したくて参加しました。理解できるかどうかは別として、理解したいという気持ちは強くなりました。ありがとうございました。

講演の中でお話していた事は考えさせられたと共に、非常に感じるものがありました。私も思春期のうつ病の時は人を信じられなくて、言葉にしなくてもわかってほしいという気持ちの中で闘っていました。しかし、今思う事は、信じられないと思っていた人によって支えられて生きています。また母親に対しては、私の母親はこの母親でないと私は私でいれなかったと感謝の気持ちと、母親は私にとって誇りに思っています。今回の講演で母親という立場で闘っている方や本人として闘っている方の声をきき、本当に良かったと思っています。ありがとうございました。

今まで文面での知識しかもっていなかった「摂食障がい」について、当事者の方やその保護者の生の声を聞くことができ、とてもよい経験になりました。臨床心理を学んでいる身で参加しましたが、今までEDに対して具体的な経験がなかったので、私の中でとてもよいセミナーだったと思います。今後 臨床の現場に出ていくにあたって今回の講演・体験談・フリートークがとてもよい指針となると思いました。

今回 初めて参加しましたが、とても勉強になりました。香山先生のお話や体験談をきいて、摂食障害の背景にあるものを考えるようになりました。病名や症状だけに注目するのではなく、その背景にあるもの、病因となるものを考えるということが大切なのだと感じました。また、摂食障害だけに限らず、無条件に守られる（安心できる、受け入れられる）という場所、人間関係が大切だと知りました。

今回は、初めてセミナーに参加致しました。摂食障がいは人事ではなく、自分にも起こりうることであったと思います。将来は医療関係の仕事に就き、少しでも摂食障がいの方の心の支えになればと、強く思いました。今回は、こんなに素晴らしいセミナーを開催して下さったことに感謝しております。本当にありがとうございました。

香山先生の大学での講義で摂食障害について聴いていましたが、今日参加してご本人の考え、ご家族のお話が聴けて良かったです。

今回のセミナーに参加してみて、摂食障害について知ることができました。その中で、どうしてそれが起こってしまうのだろうかとか、自分に何ができるだろうかと、あらためて考えさせられました。その苦しみの中で、家族の力は大きく、家族の大切さにあらためて気づくことができました。将来 家族を持つようなことになったら、私も支えていきたいと思っています。

美瑛（みえ）さんのその後

（香山雪彦・文）

今から6年前の夏休み、美瑛さんから長い長い手紙をもらいました。罫線のない便箋の上から下まで余白なしに小さい字でびっしりと19枚という、たぶん自分でもこんなに長くなるとは思わなかったけれど書き出したら止まらなくなった、そんな感じの手紙でした。段落の改行もなかったのは、そんなことを考えている余裕もなく、湧き出してきた言葉を消えないうちにと必死に書き続けていったのだと思います。内容は、生まれてからその時点に到るまで、考えられるありとあらゆることをして生きてきた、人生の詳細な物語でした。

ありとあらゆること。過食はアパートにあるものすべて、食材や調味料まで食べて、食べるものがなくなれば戻したものをもう一度口にするような。リストカットはすぐに足元に血だまりができるようになっていくに深い時が何度も。何度もつかまった万引き（そりゃそうです、つかまるようにするのだもの）。何でこんなにまでという男性との関係。タトゥー。そして、首をつつても、切っても死ねなかった自殺企図。

その中で彼女はそれまで想像もしなかった（読んだ私にだって、そんな行動をする人がいることが驚きだった）人のあたたかさにも出会いました。それによって美瑛さんには、遠くに出口の光がかすかに見え始めていた、そんな頃の手紙だったのだと思いますが、まだまだ苦しみが続いている、そこから抜け出すためには自分の人生の総括が必要だ、それを文字にしてみないと自分でも理解も総括もできない、と無意識の心の内で感じていたのじゃないかと思います。それを私はお達者くらぶだよりに載せることを提案しました。その総括には、手書きの文字よりは活字にする方が客観的に眺められるし、何人もの人に読んでもらうことが力になるし、そして、お母さんにも読んでもらいたかったからです。彼女も同意してくれました。

それで、私はその手紙をワープロで打ち込んだのですが、段落に切ることと、どこのか地名のわかるところだけ書き換えさせてもらい、その年の10月発行のお達者くらぶだより33号に、用意していた他の原稿をすべて次に回すことにして、全部入るようにふだんよりずっと小さい活字にして掲載しました。その後にメンバーになった人は読んでいないと思いますが、お達者くらぶのホームページには載っていますので、インターネットの使える人は読むことができます。

さて、美瑛さんはそれからどうしたかというと、その手紙のあとしばらくはまだ動き出せませんでした。好きだったイラストを生かせる職の募集があったとき、（やっていける自信はなかったけれど）ぜひやってみたいと応募、しかし、他の人たちと一緒に働けなくて家で内職として始め、慣れてきたところで短時間のアルバイトとしてその店でも働くようになり、さらに時間を延ばしてパートとなり、そして常勤の正社員に採用されました。

こうやって働き出した頃、みんなと一緒にいる昼ご飯やおやつのお茶の時間がすごく怖かったそうです。自分が食べない姿を見られたくないし、みんなにお菓子を勧められたりするからです。ある時、どうしても断れなくてビスケットをこわごわ口にしてみたとき、それがすんなりと喉を通して、おいしく感じられた、そんなところからみんなの会話にも入れるようになっていきました。そしてついに今、店長として店をまかせられています。なにしろ、何につけてもいい加減にはできない、完璧にしないと気が済まないのですから、その仕事にすごく信頼を置かれるようになったのです。

その美瑛さんが、この夏にまたすごく揺れて、ひどくリストカットしたりしたそうです。パートの女性の子供っぽさにイライラして、爆発して感情的に怒ってしまった、

そうしたら社長に呼び出されて、「自分の思い通りにならないことはたくさんある。しかし、その感情のままに動いたら、仕事場のみんなに迷惑がかかる。」と言われてショックを受け、情けなさで悔しさで泣いてしまっただけでなく、迷惑をかけた自分を罰しなければならない、死にたい、死にたいと思うようになったとのこと。自分のすべてを否定されてしまった、そんなふうに感じてしまったのです。

その夜、様子がおかしいのをみてお母さんが「どうしたの？」と聞いてくれたので話して少し落ち着いたのだけれど、次の日に仕事に行けるか心配だった、それでも迷惑をかけられないと出勤して、そこで年長の女性に昨日のことを謝ったら、話している間に涙が止まらなくなって、手首を切ったことだけでなく、辛い思い、過去の自分、どうしてこうなったかなど、隠すことなく話したとのこと。それでもまだしばらく苦しさに揺れ動いた日々が続きました。

そんなことがあったけれど、自分も人間らしくなったと思ったりも出来るようになって、自分が仕事をできる今の環境を幸せと思いながら、仕事を続けています。

その美瑛さんからのつい最近の手紙の一節をつけておきます。

季節の変わり目で、体調を崩されたりしてませんか？私は、少し風気味です。暑い夏が恋しいです。

“すべて、時間が解決してくれる。” あの揺れ動いた夏の苦しみは何だったんだというくらい穏やかな日々を過ごしています。

突然の嵐、ただただ耐えるだけの時間、苦しくて、苦しくてもがき続けても、何も変わらない。焦り。怒り、自己嫌悪、空虚感… 自分を責めることしかできない。やっぱり私はダメなんだ。どうしてダメなんだ。もがけばもがくほど苦しさが増す。少し、流れに身を任せてしまうのも いーのかもしれないね。

いつか、きっと、時間が解決してくれるのですね。

(そうです、日にち薬という言葉があるように、時間は薬の役目をするのです。)

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。その後はまた案内しますが、不明の場合はホームページを見てください。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。)

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。