

福島お達者くらぶだより

第 58 号 2011 年 1 月 8 日 発行

お達者くらぶだより第 58 号をお届けします。

見ていただくとわかるように、この号からお達者くらぶだよりのスタイルが変わりました。それは、編集・印刷を担当してきた香山が間もなく県立医大を定年退職になり、今まで使ってきた印刷機が使えなくなるだけでなく、印刷を秘書さんに手伝ってもらってきたのも不可能になるために、できるだけ手がかからないスタイルに改めなければならなくなったためです。

それで 1 枚の用紙の裏表だけにすることにしました。それでも読みやすく、かつ内容が大きく減らないように、A 4 半の用紙の 2 段組みにすることにしました。ご了解ください。

ミーティングについては、香山の定年後も当分は今までのまま、場所も同じ部屋で続けます。ただ、前号などでお知らせしてきたように、特に本人のミーティングについては時代の推移によってニーズが変化してきているように感じられ、お達者くらぶが設立されて 20 年となる再来年の秋までには新しいミーティングなどの形を考えていきたいと思っています。どのようなあり方が求められるのか、ご意見をお寄せください。

この号には、以前にお達者くらぶミーティングの中心だったのぞみさんが最近の様子を知らせてくれたメッセージを載せさせてもらいます。

お知らせ（ご注意ください）

【今年 3 月のミーティング】

今年 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あたり、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くて、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。

ママになりました

のぞみ

2011 年、明けましておめでとうございます。お達者くらぶの皆さん、お久しぶりです。本人も家族の方も、皆様、お元気ですか？ありのままの自

分で、生きていますか？

私は、というと・・・

2010 年 4 月 5 日、娘を出産し、ママになりました！！

つい数年前まで、自分は一生一人だろうと思っていた、逝きたくて仕方がなかった、この私が、ママになってしまったんです！！

本当に、生き延びていると、人生何が起きるか分からないものだなあ、とつくづく思います。様々な人との出会い、様々な気づき、様々なことが今の私の源になっています。

24 時間営業の育児は想像以上にハードですが（特に夜中の授乳はしんどいです）、それでも、最近 8 ヶ月になった娘はかわいいし、私は心から彼女のことを愛おしく思えます。

最近の私の悩みと言えば、仕事復帰に向けての保育所探しや予防接種のことや夜泣きのこと、離乳食のことなど・・・落ち込みながらも、昔に比べて本当に健全な悩みになったもんだと思ったりしています。

今でも自己評価、自己尊重感が人一倍低い（と確信している）私は、振り返ってみると、何をやるにも自信をもってすることができませんでしたし、それは今となっても変わりません。そう簡単には変えられないのは、皆さんもご存知のとおりです。そんな私ですから大学受験も、受かるなんて全く思えなかったし、国家試験も受かる自信はありませんでした。それでもどちらも結果的には合格しましたが、出産に関しても、自分に自然分娩で産む力があるとは思えず、最後は帝王切開になるか、陣痛促進剤の世話になるだろうと思っていた私。でも実際は約 11 時間の安産で、問題なく産んでしまいました。（それにしても陣痛つてすごい！ものすごいパワーですね）しかも周りには母乳の出がよくないからとミルクをあげるお母さんが多いのに、私は完全母乳栄養で問題なく育てています。（私の体は、自分が思っていたよりもずっと健康みたいです）

自己評価の低さは変わらないけれど、それでも私の人生の中で、時折、私は自分でも気づかない力を持っていることに驚かされてきました。多分、お達者の皆さんも同じ体験をしている人はたくさんいるんだろうと思います。皆さんも、自分でも気がつかないだけで、素晴らしい力をきつといっぱい持っているんです。生き延びていれば、その力に気づくことがあるんですね。今の私には、そう思えてなりません。

私はこれまでも、そして出産して母親になってみえます、私をサポートしてくれる人や家族の大切さをしみじみと感じられるようになりま

した。育児は一人ではとてもできません。ただでさえ、ものすごく未熟で不完全な私ですから。夫をはじめ、私の両親、その他多くの人に支えられて、助けられて、私は生きています。娘もそうです。私はものすごく未熟な人間だ、そう自覚しているからこそ、素直に周りに助けを求めることができます。そこにはプライドも恥もありません。

私はもう全く、孤独ではありません。私は、娘の成長が見たい、どんな風に育ってくれてもいい、私は、娘と生きてみたい、そう思いはじめています。不登校でもヤンキーでもオタクでも引きこもりでも、何でもいい。彼女は彼女らしく、人生を楽しみながら成長していったらいい。本当にそう思っています。そして私はどんな彼女でも愛し続けるだろうと思えます。私は、娘をこの世に産み落とした責任があるし、娘の成長が見たい、だから生き延びよう、彼女とともに私自身も少しずつ成長していきたい、と心から思っています。

多分、完璧な母親なんてどこにもいない。健全な家族なんて無い。みんなそれぞれ悩みながら、模索しながら、助け合いながら生きている。生きていれば、やり直せるし、修正できるし、埋め合わせることもできるはず・・・と、今の私は思うのです。

「こんな私のおっぱいでごめんね・・・」そう思いながら、今日も私はせっせと授乳しています。それでも、「こんな私をママにしてくれてありがとう」、心からそう感じています。

育児に慣れてきたら、またミーティングにも参加したいと思います。

それでは皆さん、またお達者でお会いしましょう！

中高年の人たちの過食症：

若い人たちと何が違うのか？ 香山雪彦

香山は昨年 10 月に行われた日本摂食障害学会に参加しました。そこでいろいろな発表を聞いた、たくさんの人たちと意見交換をしたりしたのですが、一番印象に残っているのは「遷延化した中高年摂食障害患者に対するソーシャル・サポートについて」というシンポジウムでした。

従来、拒食・過食という嗜癖行動に苦しんで抜け出しにくくなる摂食障害は思春期ないし若者の病気と考えられてきました。しかし、そうとは言えなくなってきていると感じます。例えば、お達者くらぶのミーティング参加者を見ると、この会が始まった 1990 年代はじめの頃は確かに中学生・高校生という思春期の人たちが多かったの

ですが、次第に高齢化し、2000 年頃には 10 歳代と 20 歳代が半々くらいになり、現在の参加者の平均年齢は 20 歳代後半から 30 歳代に達して子どものいる人も多く、逆に中学生はおろか、高校生もほとんど来なくなっています。

思春期の人の摂食障害がなくなったわけではなく、中学校や高校の養護の先生達に聞いてもたくさんいると思われるのに、その人たちはミーティングには来なくなったようなのです。なぜなのでしょう。それは、リストカットと同様に、食べて戻すくらいは当たり前というような考え方が広がって、自分だけがおかしいのじゃないかと一人で苦しんで這々の体でミーティングにたどり着くようなことがなくなったためではないだろうかと考えます。そのまま、いつの間にか食べ吐きしなくなる人たちも多いようです。

それでは、今ミーティングに参加している 20～30 歳代の人たちは思春期の頃からずっと摂食障害を引きずり続けているのでしょうか。ミーティングに繰り返し参加する人たちの中で、良くない人たちはそのうちにあきらめて来なくなるだろうし、回復へと踏み出した人たちは（卒業とまではいかなくても）自分の生活に忙しくなって来なくなります。すなわち、ミーティングに熱心に通う人でも数年以上にわたって参加する人はほとんどおらず、今来ている 20 歳代半ば以上の人たちは思春期からずっと参加しているのではありません（ずっと昔に参加していて、10 年くらいしてまた時々参加するようになった人はいりますが、その人たちも忙しいのでしょう、参加は 1 年に 1 度くらいだったりします）。実際、その人たちが過食を始めたのは思春期ではなく、大学入学後だったり、就職してからだったり、あるいは結婚してからだったり、子供を産んでからという人もいます。これは全国のどのグループでも共通しているようです。

すなわち、思春期ではなく、青年期になってから摂食障害を発症する人たちが増えてきているのです。それは、本来なら思春期にぶつかって解決しておくべきものを、その時点では親の庇護や受験などに目を向けることで見ずに済ませ、いざ社会に出た、あるいはそれが迫った時点でぶつかってしまうのかもしれない。そうだとすると、やはり思春期の病気だという面がなくはないのかもしれない。

それでは、摂食障害に苦しむことになってしまう人たちの心の中には強い不安が渦巻いていると考えられる、その不安の内容は年代によって違っているのでしょうか。

私は考えるのですが、思春期は「大人になれる

だろうか」という不安が中心なのではないでしょうか。子どものころはただ親に守られて生きていればよい。しかし、思春期には性衝動に伴って、自分も一人の人として他の人に働きかけたいという独立の欲求が生じます。それは独立戦争だから親の力は借りられないし、かといって人生をうまくやっていく知恵はまだ持っていない、思春期はそんな不安が噴出する危険な時期です。だから、試行錯誤して、時には道を踏み外しそうになりながらも、大人へと足を踏み出してしまえば、いつの間にかよくなっていく人も多いのだと思います。周りにいる親や教師という大人は、少し離れて見守りながら、必要な時だけ手を差し出して、大人になるのをサポートしてあげればいいのでしょう。

実際、私の大学の学生諸君を見ていてもそうです。学生時代の前半くらいには少し不安定で私のところに相談に来る人たちがいて、その中には高校時代には過食嘔吐していた（あるいはその頃から始まって今もしている）と明かしてくれる人たちが一人二人でなく何人もいたのですが、その人たちの大部分は学年が進んでくると落ちついていくのです。自分が生きることになる世界の様子が見えてくるし、大人の世界で生きていけるだけの知恵や技術を身につけていっているのだと思います。

しかし、青年期にはそれとは違った、「この世界で生きていけるだろうか」という、より深刻な不安を持つことになる人たちがいるのではないかと私は考えています。

こう思うようになったのはお達者くらぶミーティングに来ていた 20 歳くらいのある男性の苦しみを見たからです。彼は高校時代から食べ吐きに加えて家の中で暴れていて、お父さんは「うちは男だから力が強く、家の中にまともな形をした家具がないんですよ。」と言っておられました。それは、そのような行動で自分はお父さん、お母さんに愛されているかどうか試していたのだと感じられます。

そのお父さん、お母さんはお達者くらぶの家族ミーティングに繰り返し参加しているうちに、問題は自分たち自身にあるのだと理解して、生き方を修正して自分たち自身が楽になるとともに、息子さんに対する接し方も変わってきました。あるとき、その息子さんはお母さんに「僕はお母さんが大好きなだけけれど、こんな子どもでもお母さんは僕が好き？」と尋ねたところ、お母さんは何の迷いもなく「私は、誰よりも誰よりも、おまえが大好きだよ。」と答えました。お父さんもまた、具体的な行動でそれを示すようになっていきま

した。

それでその息子さんは両親を試す必要はなくなりました。しかし、食べ吐きはかえってひどくなったくらいでした。それは、まだまだ男社会が続いているという現実の中で、自分はまもなく社会に出て行かなければならないけれど、男としてこれからちゃんと仕事をして生きていけるのだろうかという、より根本的な疑問を突きつけられたからだ、その人を見て私は考えるようになったのです。それは苦しいことだけれど、間違いなく越えなければならない回復の一つの段階だったかと思います。そこまで成長したのだと思うのです。

だから、中学生・高校生よりも、今ミーティングに来ている大人の世代になっている人たちの苦しみの方が深く、特にこの格差社会の中で以前よりも解決が難しくなっているように感じます。摂食障害は思春期の病気だから結婚して子供が生まれたら回復したと考える人もいた時代がありましたが、それとは違う、「生きていけるのか」という、より深刻な、存在自体に関わる問題を抱えていることを理解して、医師やカウンセラーなどの援助職の人たちは 20 歳代の摂食障害の人たちに取り組んでいく必要があると考えます。病気だけでなく、社会生活のサポートが必要になってくるでしょう。

そんなふうに私は考えてきていたのですが、今年の摂食障害学会で最初に書きましたシンポジウムを聴いていて、また新たなことを考えさせられたのです。それは、もっと高齢の人たちのことです。そのシンポジウムでは 40 歳代、50 歳代はおろか、70 歳代の摂食障害患者さんが紹介されていました。「70 歳代の方は、本当に摂食障害なのですか？ 違う問題を抱えているのではないのですか？」という質問が出たのですが、痩せることへのこだわりなど、典型的な摂食障害だとのことでした。（お達者くらぶミーティングでも以前に 60 歳代の方が来たことがあるのですが、その人は DV という別の問題を抱えていて、その気晴らしに食べていた、すなわちこの人の場合は参加していた他の人たちと問題の種類が違っていた、それのことを思い出しました。）

その中高年にさしかかって摂食障害に苦しんでいる人たちの問題の本質は何なのでしょう。その人たちはすでに家庭の中にいる人たちが多く、当面の生活は保証されているから、20 歳代の今から社会に出て行かなければいけない人たちやフリーターの状態にいる人たち、あるいは働きたいけれどまだ働けないでいる人たちが抱えているものとは違うだろうと思われます。

もちろん、そこには子どもの頃からのさまざまな苦しさが積み重ねられているだろうと思います。特に親子関係など育ってきた中で植え付けられてしまった自己評価の低さは大きく作用しているでしょう。それでも、ともかくもそこまでは生きてこれた、それだけの力は持っているわけです。それにもかかわらず吹き出してきている生きづらさ、不安感の正体は何なのだろうか、それが今回のシンポジウムでの発表を聴きながらあらためて考えさせられたことです。

それは「自分の人生はこのまま（本当の幸せなんて知らないまま）終わってしまうのではないか」という不安ではないかと、私は思い当たりました。その考えを後でそのシンポジウムの司会をしていた先生にぶつけてみたところ、「このままでしか生きていけないんじゃないか」という不安と表現する方が適切なのではないかと指摘されたのですが。

もちろん、そのような抱えている不安の種類は年齢だけで分けられるものではなく、人によって違います。例えば、（遠くにいる人なのでメールのやりとりをしている）ある人は40歳代に入っていますが、今、ようやく働くことを必死に模索、そして親からの独立をはかっていて、その人の苦しさは20歳代半ばの人と全く同じだと感じられています。

いずれにしても、抱えている不安の種類が違えば、これからどうなっていくのだろうという未来は違っているだろうし、医師やカウンセラーなどの援助職の人の関わり方も違っていかねばならないだろうと思います。しかし、思春期の人の病気という認識から始まった摂食障害が、ようやくその年代の人たちまで広がってきたばかりのところで、過去の例はほとんどないからこれからどうなるのだろうという予測は立たず、どうすべきなのだという処方箋も書けません。実際にそのシンポジウムでも、4人の発表者がみんな違うことを話していました。

福島お達者くらのメンバーでもその年代の人たちが出てきています。シンポジウムで話されたことと那些人たちとも照らし合わせながら、私もこの先のことを見守っていきたいと思っています。ともかくも今は試行錯誤してやっていくほかはないのですが。特に、私は摂食障害に苦しんでいる人たちに「とにかく生き延びよう。生き延びてさえいれば、生きててよかったと言える日が必ず来るから。」と、伝えているのですが（「生きててよかった」と私に言ってくれた何人もの人たちがいる、その経験からです）、それだけでよいか、何を付け加えるべきか、探っていく必要を感じています。

福島お達者くらの連絡先

お達者くらの連絡先は次の通りです。

電話（お達者くらの専用）：070-6622-8026

メール：y-kayama@fmu.ac.jp

郵便の住所は、今までの連絡先だった香山の定年退職で間もなく変更になります。新しい住所は次号で明確にしますが、4月まではホームページで確認してください。

電話、メールアドレスはその後にも有効です。

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、福島お達者くらのです。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。

何故こんな制限の強い電話をお達者くらの事務局として使っているかというと、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、お達者くらの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。

お達者くらの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のだよりなども出ていますので、ぜひ開いてみてください。