

福島お達者くらぶだより

第 59 2011 年 4 月 9 日 発行

お達者くらぶだより第 59 号をお届けします

この号の準備を早い目に終えて、さあ印刷しようと思っていたところで大地震に遭遇してしまいました。地震自体も激しい揺れが 6 分以上も続いて、誰もがすごく怖い体験だったと思いますが、太平洋沿岸の津波はすさまじく、その被害には言葉を失います。お達者くらぶのメンバーには浜通りの人たちもおられて、無事だったことを伝えてくれた人たちもおられますが、それ以外のところに住んでおられる人たちも含めて、皆様ご無事でしょうか。

さらに原子力発電所の問題が加わりました。私(編集の香山)も地震の後、これからどうなるのか先が見えなくて強い不安を抱え、朝は 4 時に目が覚めて寝られない状態になりました。余震があるごとに全身の筋肉が緊張し、余震が続いているのか体が震えているのかわからない状態でした。しかし、放射線の影響については、もっと大変なことが起こっても、人体に対しては(小さい子ども以外は)ほとんど問題ないことを、はるかに大規模な爆発を起こしたチェルノブイリを 20 年以上も追跡してきている長崎大学の放射線科医の話などを聞いて、だいぶん落ち着きました(子どもも、その時になってヨード剤を飲めば 99%以上大丈夫です)。

そんな状況の中で、せめて少しでも安心してもらえるように、お達者くらぶは変わりなく活動を続けることをお伝えします。そのために、この号をいつもどおりに送らせていただきたいと思います。みんな、この不安に満ちた時を、何としても生き延びていきましょうね。生き延びてさえいればまた未来が広がっていくことを、様々な体験が教えてくれます。

この号では、お達者のメンバーとしては最も遠方のサリーさんから寄せられたメッセージを掲載します。サリーさんは数年前に大阪で行われた摂食障害フェスティバルの時にお達者くらぶのことを知って、はるばる新幹線で参加されるようになりました。遠いので、時々参加ですが。

また、苦しかった日々を生き抜いてきて仕事もするようになっていた美瑛さんが久しぶりに苦しい日々を過ごしたことを、詩のような形で伝えてくれたのも載せさせてもらいます。苦しいけれど、最後の 3 行がすごく力強いです。

ところで、この編集と連絡先担当の香山は新しい職場に移りました。連絡先は最後に出ています。

摂食障害フェスティバルの終了について

サリーさんと会った摂食障害フェスティバルに香山は第 1 回からずっと参加していましたが、10 回目となるはずの昨年に行われませんでした。実施の母体である日本摂食障害ネットワークが様々な困難な状況を抱えて開催が難しくなり、ネットワーク自体

の別組織への移行を考えているとのことでした。

フェスティバルには、回を重ねるごとに遠方からの参加者が少しずつ増えてきていたのですが、特に各地の自助グループの代表的な人たちが集まってくるようになっていました。自助グループというのはみんな対等の関係で代表者は置かないところも多いのですが、それでもミーティングを維持するのに中心的な存在の人はいて、その人たちはふつうのメンバーと違った苦しさを抱えがちです。その人たちがフェスティバルに参加すると、そこで同じ苦しさを抱えた仲間に出会って安らぎを感じていたのです。

昨年夏に私はフェスティバルが行われなことをいち早く知ったので、そのことをフェスティバルで出会っていた全国の自助グループの代表者の人たちに知らせました。そうしたらみんなすごいショックで、フェスティバルの中心になっていた人も含めてメールが飛び交いました。そして、秋の日本摂食障害学会の時に集まって、対応を考えることにしました。(その人たちは意識が高く、専門家の集まる学会にも出て行こうとしているのです。)そこでの話し合いには私も入ったのですが、その先のことは、お達者くらぶのようなスタッフが運営する会に入らずに、自助グループだけの相談となりました。とりあえずはネットを利用して自助グループの自助グループを作ろうということになったとのことでした。

高齢の摂食障害を見て感じて考えたこと

Sally

私はA県の大学病院でボランティアをしております。週 3 回午前から夕方までの長時間ということもあり、患者様や御家族とも親しくお話させていただくこともあります。

58 号で香山先生が若い人たちと何が違うのか?という文章が書かれていました。それとはちょっと事情が違っているかもしれないけれど、私がボランティアしている病棟で接した中高年の摂食障害の方を通して見たこと感じたこと考えたことをお話させていただきたく投稿いたします。

私自身は現在 46 歳。摂食の発症は端的には一桁の歳からあったと思いますがはっきりとした発症は 17 歳です。もうそろそろ 30 年にもなります。私と近い年齢で発症されて 30 年近い仲間もそう少なくありません。医師が知らないだけで現実摂食障害は昔からあり、「摂食障害」という一種の病名がつかないだけだということも事実であると思います。実際私の母親は神経性過食症を 77 歳の現在も自覚症状無しに抱えています。

私の親世代あるいはもう少し上下世代の摂食を病棟で垣間みたのは、ボランティア病棟の消化器内科で点滴治療を受けていらっしゃる患者様(女性)の個室病室での事です。

私は病棟のベットサイドの清掃や病衣交換で個室も大部屋も関係なく訪問させていただく日があります。

その日はベットサイドのお掃に伺った日でした。普段その女性患者様は私がお掃除等に伺うとたわいもない話しをしながらもコロコロと良く笑い実にも楽しそうにお話をされ、私もつつい長居をしてしまい「お疲れになりませんか？大丈夫ですか？」とお声をかけさせて頂くと「いいえ、楽しいわ。ずっとここに居たいくらいよ」と素敵な笑顔でおっしゃられるのです。

でもある日御夫君と見られる男性がソファに座っておられた時がありました。私はベットサイド掃除をしながら御夫君に「奥様がいらっしゃらないと家が灯の消えたような寂しさがあるのでは？」と声をかけると「これがないと何かと不自由で困る」と言われ、奥様である患者様に「早く帰って来い。全くいつまで入院しているんだ」と少々ご立腹な様子でした。

自分の親世代あるいはその前後世代は「三つ指ついで」とまではオーバーかもしれませんが、嫁いだ義理の親の面倒や親戚の面倒までを文句も言わず耐え忍んだ世代。今ではどうか分かりませんが「靴下まで履かせて靴も履かせていたのよ」と件の患者様は話して下さいました。長年の苦勞を耐え忍び、入院して迄も「ゆっくり養生しなさい」と勞られず、心配事も多く...「私の世代は損だわ。舅姑につかえ、夫と子供世代のワガママを聞くだけ。私の自由なんて何も無いんだもの。あなたの歳がうらやましいわ」と言われた時何も言えませんでした。(勿論私が母親から18歳まで虐待を受けていた事や今でも母親が大嫌いで実家にも帰れない事も。)

でも患者様の世代のみならず「男性社会」である日本では(表面上は男女平等とは言いながら男性が産休や育児休暇を取れない。取ったら元の職場への復帰が危ぶまれるような脅しを受ける社会では)今現在の活躍している女性でもこの言葉は形を変えて出てくるだろうと思います。

三十年前に流行した言葉に「三段腹」というのがありました。これは私からすれば完璧な差別用語です。若き頃食料事情が悪くなくてほっそりしていた女性が結婚出産その後の食料事情が改善されてふくらされたのを揶揄した言葉だからです。男性が「家のかみさんはサギだ。昔は抱けば折れそうだったのに今では大福だ」と平気で言っていたのを何度も何度も耳にしました。今男性が奥様や女性陣にメタボ！と言われて痩身に励むのを私はほくそ笑んでいます。

女性患者様は担当の医師に「先生一日でも長くここへ置いて下さい。でも太るのは嫌です。」とおっしゃっていたのをドア越しに聞きました。あくまでも想像ですが太れば「入院して太って」と言われたりするのかもしれないし、「病院で三食昼寝付き」とでも言われるのかもしれない。患者様は退院後の窮屈な家庭よりも医師、看護師、看護補助、ボランテ

ィアの温かい労りの言葉や態度が長年に渡る辛い現実からの唯一の逃避だと感じておられるのかもしれませんが。

退院の日、女性患者様は「まだ会計は出ていないわね」と何度も何度も確認されておりました。それだけ「家」に帰りたくない。家という場所に居場所を感じられないのだと痛感しました。青年期あるいは高齢の方の摂食は「家」という重圧の中で「自分らしさを伏せてこそ女」を強制させられた一端ではないかと思えます。

私や私に近い世代のような重圧とはまた異なる重圧に摂食という形で反発或は自己表現しているのではないかと...ボランティアの私を通して感じた事を投稿させて頂きました。私を感じた他にもっと多様なご意見があると思えます。

私が声を大にして申し上げたい事は「摂食が悪いのではない」という事です。精神的に満足出来る(個々に価値観や満足感は異なるとは思いますが)社会があればここまで青年期或は高齢者の摂食はもっと少ないはずと言いたいです。

私が三年前に通っていたスポーツクラブでも高齢者の方が沢山いらっしゃいました。バスルームでの一言は実に的確な真実と現実を語っておられました。「歳取ってもデブはダメ。太らない基本は食べない事よね」って。

その頃の私は今よりも15キロ近く太っていてすごく恥ずかしい思いをしました。そして嘔吐の連続とガンと家人の浮気で痩せました。でも何も幸せじゃない。

私の幸せは細くなった身体ではないのです。私が私らしい人生を全うする事。私らしい毎日を過ごす事。モデル体型で一生過ごすのは至難の技です。ハリウッドの女優も、世界的有名な歌手もみんなダイエット人生。

何が自分にとっての幸せか...ボランティアを通して、自分の長い摂食人生を通して考える事は沢山あります。

今の私にとって摂食障害は「生きる為の摂食」から少し変化しつつあります。

でもお達者の仲間は常に私に伴走してくれています。ガン以前もそしてガン闘病中もそして今も...。仲間がいる...それだけで何か頑張れる...。お達者で見つけた宝物が私にはいっぱいあります。

青年期あるいは高齢の摂食障害を抱えてた方にも...家族以外での「宝物」を是非見つけて頂きたいと思えます。

そして世の男性方あるいは痩身だけを美德とするおかしな社会に物申したい！

「太っていて何が悪い！ギスギス痩せて洋服が綺麗に見える女性がそんなに欲しいか！」って。

半年なかったのに

美瑛

何が不安なのだろう。何に怯えているのだろう。

不安で、不安で仕方ない。
何でだろう。 分からない。
色々なものがのしかかってくる

何かに、腹が立つ。それが何なのか分からない。
すごく イライラする。
自分じゃないみたい。すごくイライラしている。

今日は、これだけ食べようと決めたものより、
少し多く食べてしまった。
突然、不安に襲われた。カーッと怒りがこみ上げて
きて、夢中になってチョコを頬張る。夢中というよ
り、無心。心の中は空っぽになってしまう。

おいしいはずのチョコは、そのうち、味がなくなっ
てしまう。舌がマヒして甘さを感じられなくなる。
それでも、食べ続ける。
大好きなチョコなのに、おいしいと感じられない。
ただの油の固まりを食べているだけだ。
まずい...気分が悪い。それでも、食べ続ける。
口の中に、食べ物を詰め込み続けていないと不安に
なる。

いつもなら、おいしいって喜んで食べているお菓子。
どうして、こんなに何の味も感じれないのだろう。
おいしいと感じられない。
甘いお菓子を食べた時の、ほっとする感覚。
全く分からない。全く感じられない。

悲しい。本当に悲しい。
ひとくち食べる事に、不安が大きくなる。
太る恐怖。母に見つかったらどうしようという不安。
どうやって吐こうか。吐けるか不安になる。

半年、過食がなかった。もう絶対やらないと決めた。
過食したくて仕方ない日もあった。
ひたすら我慢した。 耐えた。

甘いお菓子を好きなだけ食べる事。もう一生できな
いのかと、残念に思えた。
少し、なごりおいしい気がした。

今年に入って 3回目の過食。
クセになってしまうのでは... 不安になる。
今の自分が、不安とか怒りとか、食べることで忘れ
ようとしていることが とてもよく分かる。
食べて、食べて... 疲れ切って... 吐いて、吐いて...
涙と鼻水とヨダレで グチャグチャになってしまえ
ばいい... 胃の中のもの全てを吐き尽くして、空っ
ぽになってしまえばいい。
心も体も空っぽになってしまえばいい。

自分など、消えてしまえばいい。

母の悲しむ顔は、もう見たくない。
祖母の悲しむ顔も、見たくない。

自分など 消えてしまえばいい。

家族が、母が、しあわせであればいい。
自分などいなくても、みながしあわせであればいい。

苦しみもがく私は誰もしあわせにしてあげられない。

どうして、人はこんなにも 危ういのだろう。
しっかり 地に足をつけて立っていれば、どんなに
強い風に吹かれても、倒れずにすむのに。

ふっと風が吹いただけでグラグラと揺らいでしまう。
一度、倒れれば、なかなか立ち上がれない。
もがいて、もがいて... 何度でも立ち上がろうと歯を
食いしぼる。

もう自分は立ち上がることはできない...
諦めてしまえば楽なのに。 楽になりたい... 。

過食をしてしまった自分が許せない。
どうしても、食べたかったわけじゃなかった。
もう少し 食べたい、欲があったただけだ。
どうせ、吐けば太らないから... 欲に溺れて、
汚い心になってしまう。
甘たれてる。 そんな自分が憎らしかった。
消えてしまえばいい。 汚い自分など。

祖母がうるさい... イライラする...
消えてしまえばいい... 祖母などいなくなればいい。
そう思ってしまう自分は、本当に汚い。
そんな自分は最低だ。私が消えていなくなればいい。
消えてしまえばいい 。

「スラリと細くて、うらやましい」とか、「細くてス
タイルが良くて...」とか、言われる事が辛い。
細くてスラリとしてスタイルがよい事が、私の全て。
太って、ぶくぶく太って、スタイルが悪くなったら
私には なにもなくなってしまふ。
私は私でいられなくなってしまふ。
私の居場所、心の居場所はなくなってしまふ。怖い

「ダメだ、ダメだ」と言われ続けていたら、
本当に自分はダメな人間なんだと思い込んでしまふ。
仕事なんだから、そんなことで気にしていたらやっ
ていけない。
分かっている... 分かっているはずなのに...
落ちてしまふ。
私は、ダメなんだ。ダメな人間だ...
こんなに私は弱かったのか...

「ダメだ」と注意されたことが... こんなにもダメージを与えているとは。
今までだって何度もダメ出しされているのに...
どうして、こんなに傷付いているのだろう。

一生懸命がんばったことが裏目に出たり、認めてもらえなかったり... 自分が期待していた相手の反応を得られなかった時の心の衝撃は大きい。
自分でも何が起きているのか分からなかった。
悔しさに涙が溢れた。
「これをやりなさい」と指示されたわけではない仕事。
私がやらなきゃ...誰かはやらなければならない仕事。
私がやらなければ... でも辛い。
どうして 私がやらなきゃいけないの...
どうして私ばかり... でも、誰かがやらなければ...
責任を勝手に感じて、勝手に私ばかりと不満をため込み、勝手に爆発させてしまった。
なんて馬鹿なんだ 私は...
見て見ぬふりはできなかった。やっではみたが不満だらけ。辛かった。
言葉が足りなかった。「手伝ってほしい」と言葉にすれば楽になれたのに。言葉を伝えられなかった。
「誰がこの仕事をやればいいのですか？」指示をあげば良かった。言葉にすれば良かった。

仕事での失敗。ミスというより自分自身の問題。
このことをずっと引きずっている事はわかっていた。
分かっていたけれど、どうすることもできなかった。

日に日に 体重にとらわれていくのが分かった。
体重が減れば私は認められる。誰かに...じゃなくて、自分自身に認められるのだ。

体重にとらわれ、食べることが嫌になった。
お腹を壊して 下痢になった日はうれしかった。
胃腸が弱り、食べると吐き気がするようになった。
吐いてしまおう。
体調不良を言い訳に、食べたものを吐くようになっていた。胃のムカツキもあるが、体重を減らしたい欲があった。

そして、過食するようになっていた。
食べて吐くこと。 本当は怖かった。
きつとクセになる。また戻ってしまう。
過食のない生活がどんなにしあわせか分かっている。
分かっているのに、やってしまう自分がいた。
怖かった。辛かった。苦しかった。
私は、一生、食べることに取りつかれているのか。
強くなれない。

手首を切ること。 とても、とても痛い。
血だらけになった手と、痛みで涙がこぼれる。
死ねなかった。 やっぱり、死ねなかった。
怒り、不安... すべてを手首に向ける。 力強く握

ったカッターに、すべての怒りと不安をのせて。
私は死にたいのか...生きたいのか...分からなくなる。

おもいきり泣いて、おもいきり血を流して...
母に手当してもらったからか。手首を切った痛みがあるからか。 ふーっと心が落ちつく。

手首にまかれた包帯。 心にまかれた包帯。

傷付いた心をかかえながら、生きていこうと思える。
なぜだか分からないが、生きていこうと前を向いている。

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。

郵便： 960-8505 福島市 本町 2-10
福島学院大学 福島駅前キャンパス
香山雪彦研究室 気付
電話： 070-6622-8026 (お達者くらぶ専用)
e-mail： 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。

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、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。

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、様々な情報とともに、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、ぜひ開いてみてください。