

NABAニュース・レター

NO. 200

2012年8月31日号 / 毎月1回発行 / 摂食障害者の自助グループ
NABA〔ナバ〕：日本アノレキシア（拒食症）・プリミア（過食症）協会
特定非営利活動法人摂食障害者のためのピアサポートセンターi-NABA

NABAメンバーのリレー冒頭メッセージ

空き缶に、
生き方一つ見出した…
らん

今朝電車に乗っていた所、車両の端に空き缶が転がっていました。空き缶は電車の動きに揺られカラカラ音を立てて転がり、やがて車両の中ほどに座っていた私の近くまでやってきました。しかし、シートの端に引っ掛かり私の足元まで来ずに動きを止めてしまいました。私はしばらく空き缶を眺めていましたが、私が下車するまでついに動くことはありませんでした。

その時私の脳裏にふと「大いなる流れ」という言葉が思いうかびました。人は時として自分の意思に係わらず、流れたり時に動けなくなってしまうたりするのではないかと思います。そし

て懸命に動き出そうともがいてもどうにもこうにもいかない日々もあるのではないかと感じます。その流れに気付き、受け入れることができれば生きるのがほんの少し楽になるのではないかと思いました。…なんて空き缶にポエマーチックになっている私ですが、摂食障害らしく過剰適応&親への怒りを抱えつつ過ごす毎日です！

まず過剰適応、まゝどこへ行っても大抵のことは上手くやり通せます。学生時代にアルバイトしていた頃から

「仕事のできる人」で通ってききましたが、摂食障害発症→引きこもり→入院→社会復帰を経てそれがパワーアップした気がします。精神状態をぎりぎりに保ちつつ、周りの顔色をうかがい、求められるよう振る舞う能力に関してはかなりのものだと思います。適応していく段階でかなりのストレスが生じるのですが、「認められたい」という

欲求がそれを凌駕して、「皆の幸せ＝私の幸せ」で自分を抑えて生きていくのです。

最近ようやく、それで私は私の人生を生きているのか？という疑問がわいてきました。確かに、周りに認められ皆の笑顔に囲まれる生活は幸せなものです。けれども私の目標はいつも「お母さんを安心させたい」とか「先輩に自慢に思ってもらいたい」とか他人目線なのです。自分がこうしたい、とかこうありたい、ではなくすべてが誰かから評価されることでしか成り立たないものなのです。そこに私の人生はあるのか？ようやくそう考え始めました。

しかしやはり私に付きまとうのは母です。母の「愛情」が私をひねくれさせてしまった気がするのです。今母に本音を言えるとしたら？子離れしてくれ、人の話をちゃんと聞いてくれ、もう娘に理想を抱かないでくれ、再婚して私以外に興味を持ってくれ、私は人形じゃない、太りやすい体質に生んだお前も悪かろう、なぜ娘の病気に自分にも責任があると思わないのか、出るまで携帯にかけ続ける行為は他人にやったらストーカーだ、携帯の待ち受け

画面を私の赤ちゃんの頃の写真にするのはやめてくれ、都合の良い時だけ死んだ父を持ち出すのもやめろ、21世紀で平成なのでもう武士の時代じゃない…以下略、な感じでまっ文句のオンパレードです。多分、母に対して愛情は抱いているのですが、母の言う「娘への愛」が母の自己満足を満たすものでしかないように思えて拒絶感を抱いてしまうのです。私の恩師が教えて下さった言葉、「あなたのため、が不幸の始まり」「愛情という名の支配」全くもってその通りでこれ以上の確な表現はあるのかと思います。

そんな母ですが全盛期の「病気の娘を心配する私！」は私の社会復帰により今は昔、最近ちょっぴり元気がないように感じました。それをNABAの仲間に話したところ、「どこの親も子どもが元気になったら落ちるけど、やつらは何とか生きていくよ」という貴重なお言葉をいただき、母にも自分の人生を生きてほしいと思う今日この頃です。

と、悪態をついている私ですが2年前の今頃は希死念慮、抑鬱、過食嘔吐

で病棟で過ごしていました。外出はできたのでこっそり大福を食べ吐きしてましたが。退院してから恩師の勧めでNABAに通い始め現在に至ります。過食は週末過食をしています。今はまだ、これも生き残るための一つの手段かな、と思っています。自分が摂食障害だと気付いた頃や、退院直後は食べることが上手くいかないことに対して自己嫌悪感や罪悪感を抱き負のループでまた過食嘔吐する毎日でした。今は「明るく過食」状態で持ちつ持たれつな関係です。

私にとって大きかったのはやはりNABAというあるがままの自分でいられる場所があったことではないかと思っています。過食嘔吐してもODしても自分を受け入れてくれる場所があったことが、私が生きる事に戻ってこれた大切な要因だと思っています。同時に2年前に一人さみしく過食していた自分を抱きしめてあげたいなと思います。

「大丈夫、一人じゃないから」って…でもこの言葉、母に言われるとものすごくムカつくんです(笑)。うるせえ！私はいつもさみしかったよ！とまた罵詈雑言祭りが始まりそうなので今日は

ここでやめておきますが、何を今一番感じているかと言うと、人生という大きな流れの中で時には船を漕ぎ、時には漂い、嵐にあってもいつの日かすべてよかったと受け入れられる日が来ればいい、きっと来るにちがいない！過剰適応も母への怒りも、いつか自分の人生の一部として愛したい！そんな壮大なロマンを抱いています。

絵に描いたもち、かもしれませんが私は摂食障害という相棒とともに過剰適応しつつも自分の人生を歩けるように「大いなる流れ」に身をゆだねてみようかと思っています。

では皆さん、お付き合いありがとうございました！道でみかけたら気軽に声かけて下さい。以上！！給料が入ったらピザ過食するのが夢な、アラサーにして昼は看護助手、夜は学生、過剰適応で職務、成績ともに順調、彼氏募集中のらんでした♪

NABAより：皆様、いつも応援ありがとうございます。ニュース・レターも200号!! これからも応援よろしく願いいたします。