

仲間からのメッセージ



鶴田桃工

「ニュース・レターに載せられる原稿が全くなーい」ということで、急きょアジア女性資料センター・世界が見えるフェミニスト情報誌「女たちの21世紀」“特集・危機と希望の食”

(No. 55 2008年9月)にて、以前うけたインタビューを一部改稿して転載させていただくことにいたしました。

快くご了承くださったアジア女性資料センター編集委員のMさん、皆さん、助かりました♥改めて、お礼申し上げます。ありがとうございました。

## 摂食障害は 生き延びるための手段

インタビュー 鶴田桃江さん

「世界には飢えている人たちがたくさんいるのに」と、ともすれば白い目で見られがちな摂食障害。しかし、苦しみながら生き延びようとしてきた当事者たちによる自助のとりくみは、女性の生きづらさを問うフェミニズムの核心に迫っている。

当事者団体NABAは何を伝えようとしてきたのだろうか？

## NABAにつながる多様な人々

一昔前は「思春期の若い女性がかかる病気」と言われましたが、今ではNABAのメンバーは10代から60代まで、性別、年齢、症状、状況、年数など、本当に幅広くなっています。ただ、いちばん多いのは20代後半から40代半ばの女性ですね。ここは一般的な自助グループと違って、直接来られない仲間も大切に、できることから一緒にやっというとうと電話や会報での出会いや分かち合いとか用意していますが、それでも電話をする、手紙を書く、本や会報を読んでみるとか、自発的に動ける人がつながってくる。「実はNABAを10年前、20年前から知っていたけど、これまでは病院の治療だけうけていて、今日やっと連絡ができた」という仲間はめずらしくないです。だからNABAの仲間の平均年齢は、世間が想像しているより、ずっと高いと思います。

一方、10代でここにつながってくる人は、本人よりもお母さんが回復を焦って連絡してくるんですが、そうすると本人は、「せっかくお母さんが調べてくれたんだから」と、いい子を発揮しちゃう。でも親や治療者の期待に添

## 仲間からのメッセージ

おうとして無理しているだけなので、続かない場合が多い。そういう人が5年後10年後に、今度はものすごく寂しくなったり、年齢的にも焦ってきて、切実に仲間が必要だと思って、また連絡してくるというパターンが多いです。もどかしいようだけど、その時がその人にとってのつながり時だと思います。親に「お母さんは、よけいなことをしないでください。本人が自発的に電話一本でもかけることが大事なんです。子どもを動かそうとするんじゃなくて、まずはお母さんが自分の不安や辛さのために助けを求めて、何か具体的な行動をしてください」とお伝えするのですが、聞いてくれる人は少ないですね。

本人が来られなくても、「やどかり」という家族の会でお母さんが同じ立場の仲間たちや場に安心をもらって、今まで張り詰めていた家の緊張が変わることで、本人が良い方向に行くこともけっこうあるんです。家族の中の誰かひとりが先ずは助かって、自信を取り戻すことが大切だと実感しています。

最近、「彼女が摂食障害なんです」と連絡してくる男の人たちもいます。私も若い頃は、そんなロマンチックな

ことに妄想を抱いて、憧れたり羨ましく思っていたけど、そうした「助けたい」という人は、実はタチが悪いことが多い。彼女を自分の愛の力で治してあげようと世話をやきたがる男性は、自分の不安や寂しさを「愛の力で救う」なんてことにすり替えて色々やってあげることで、かえって本人の力を奪ってしまう……すごい複雑です。

その点、摂食障害本人の男性は自分の問題として向き合っているから、えらいなぁと思うことがあります。摂食障害本人の男性からの連絡も増えてきていますが、男性の摂食障害者は増えているというより、ようやく連絡できるようになったんでしょうね。男性のほうが意味深刻で、男性同士だと、容姿がいじめやからかいのあからさまな対象になっても、女性以上に、それで傷ついたと言えないらしいんです。

## 問題はダイエットや食べ方ではない

現代の日本に暮らしていれば、老若男女を問わず痩せたいと思いますよね。その気持ち自体は別に不健康なことではない。ただ私たちの場合、ダイエットに失敗した時に、「あー今回はしょ

うがないな」と思える柔軟性がない。痩せるということに象徴されている「こうしていないと嫌われる、自分はダメなんだ」という思い込みの方が、実は問題なんです。

根底にあるのは“自己否定感”。そのままの自分ではダメなんだ、こうでなくちゃ受け入れてもらえないという信念ですね。だから、がんばって治そう治そうと思っている人程、自分責めが激しくなって、症状もひどくなくなってしまふ。逆に、表面上はうまく治ったように見えて、問題が先送りされてどんどん複雑になっていくこともよくあります。実際、食べ物の問題自体はクリアしちゃう人が多い。体重が回復したりして、学校や仕事に行けたり、一見、安定した生活ができてるように見えても、さっき言った「このままの自分ではダメだ」という信念が変わっていないと、相変わらず苦しいまま。

「強迫的に何かをすること」にすり替えて、問題を先送りしているんです。

そうして30～40代になって、若いときの過食がぶり返したり、ぶり返さずに「死にたい」となったりする。女性の場合、特に深刻なのは子どもとの関

係。実家の親や夫にさえ過食の問題を隠しとおしているという人は全然めずらしくない。ただ、自分の子どもとの関係でいよいよ追いつめられるんです。例えば、自分の変な食べ方や生き方が子どもに影響するのでは、と心配したり、子どもにも何か問題が出てきたとか、そんな時に、NABAを思い出して連絡してくれることが多いんです。

「なってはいけない」ではなく

でも後からふりかえって見ると、症状や問題というのは絶妙な時に吹き出てるんですよ。そのときはすごくつらいし、自分で意識して選んでいるわけじゃないんだけど。「症状があったからこそ生き残ってこれた」と、回復したり落ち着いてきた仲間の多くが同じような言い方をしますね。「摂食障害に守られていた」とか。もし、あの時期、親の期待や社会的に要請されていることとか、過去のトラウマに直面していたら、とても生き延びられなかったと。痛くて痛くて向き合えないとき、逃げ場を求めるところが、女性の場合は食べ物だったり、痩せることだったり、男や買い物にはまったり。人

## 仲間からのメッセージ

間というのは本当に賢くできていて、生き延びるために、手を変え品を変え、もぐらたたきみたいに表面に出てくる問題が移りかわっていくんです。

ただ、症状がある意味で自分を守ってくれているといっても、一方で摂食障害や一連の問題は、また同時に自分を追いつめてしまう。傷だらけだから、その痛みを麻痺させるために、何かにはまって、酔う必要があるんだけど、でも酔っ払ったままでも生き延びられない。もう自分一人だけでも、親の助けだけでもどうにもならない、また彼とかお医者さんとの関係が行き詰まったりしたときに、NABAみたいなところにやっと連絡してくる。仲間の存在や変化していく姿を見て、だんだん自分のことがわかっていく。

NABAは、「摂食障害になってはいけない」と予防を訴えていく場ではありません。世の中、健康的であるべきというメッセージがあふれているから、拒食や過食、嘔吐などしている不健全な行為や自分を恥じたり嫌悪して、だれにも相談できない悪循環になってしまう。「なりたくて摂食障害になったわけじゃないよね。なってしまっし、

なっちゃったんだもんね。でも、なってしまったんだから、助けを求めてみようね」というのが、NABAの伝えたいメッセージです。私も自分が残念だったのは、摂食障害になったことではなく、人を信じられなくて助けを求められなかったことだと思っています。

## 女性の生きづらさは変わっていない

うちのビギナーのメンバーに「症状がなくなったらどうしたい？」と聞くと、必ずといっていいほど、学校に行きたい、仕事に就きたい、結婚したい、子どもをもちたい……こうすれば世の中が認めてくれるだろうといった答えがかえってくるんですね。「やりたいこと」って症状があってもなくても…「安心して」「楽しんで」というのが鍵なんですけど、おいしいものが食べたいとか、服が買いたいとか、好きな人とイチャイチャしたいとか、家でゴロゴロ、外でブラブラのように、もう少し身近なことやくだらないことであっていいはずだけど。それって世の中の生きづらさを象徴しているんじゃないかと思う。

昔は、女性の生き方のモデルも良妻



賢母くらいしかなくて、それはそれで生きづらくはあっただろうけど、今は自由で何でもありといわれる。でも、若い仲間たちの話を聞いていると、やっぱり結婚か仕事か、なんですよ。そういう刷り込みはすごく強い。ますます生きづらくなっているというより、生きづらさの質が変わってきてる気がします。ゆとりとか自由とかいいながら、一方で、ずり落ちちゃいけないんだ、はみ出したら叩かれる、という無言のメッセージがすごく強くなっていて、おびえている人は少ない。

そういうプレッシャーってやっぱり自分の親から受けとるものが大きい。親がまずそうなんです。摂食障害の人たちは、親がアルコールや暴力の問題をもっている場合もあるけど、圧倒的に「いいお家」といわれることや、親や本人が援助職に就いていることも多いんです。でも家の中にはただならぬ緊張感があふれてて、何か問題が起きて外には絶対に出さないとか、外向きには問題のない「良い家族」を無自覚に演じているようなことが多い。お父さんがお母さんを殴るとか、はっきりした暴力がある場合はまだわかり

やすいけど、そうでないのがタチが悪いんですよ。気に入らないことがあるとムシする、家にお金をいれない、帰ってこないとか、逆に何があってもニコニコ、受け入れているふりをしているとか、そういうことが自分たちの問題とも思えないようです。

子どもの目から見て、特に母親が女として大切にされず、いつも我慢して不幸そうに見える。女性の場合、そんな夫婦関係を見て「女っていうのはこんなものなんだ」と諦めて育つことで、自分が女の子として生まれてよかったという自尊心をもてなかった、という仲間は多くいます。

また、そうしたジェンダー的な問題に加えて、直接的な形で性的被害を受けている場合もあります。性被害といってもレイプからセクハラまでいろいろだけど、被害にあったときに誰にも相談できなかった、相談しても「あなたにスキがあった」と言われたとか、自分が悪かったと思わされてきた人が多い。直接的、間接的、様々な形で性的に傷ついていて、自分の女性性を肯定できないということは多くの仲間の共通として言えるんじゃないかな。

## 仲間からのメッセージ

性的な傷つきの問題にしても親の問題にしても、“DV”“性被害”と名前がついてしまえば周りにもわかってもらいやすいし、あんな親に育ったら、あんな目にあったら私が問題をもつのも当然だと思いやすいんだけど、名前がつかないうちは、いいお父さん、いいお母さんなのに、自分だけが悪いと思ひ込んでしまう。子どもって、そういうふうに思わなきゃ生き残れないんだと思うんですけど。

それが摂食障害という形で出てきて、ここにつながって仲間の話を聞いているうちに、あれはとても辛かった、いやだった、と気がつく。気がつき始めると怒りがうわーっと出てきちゃって、攻撃性だけになって、ここに居られなくなってしまう人もいます。そういう時期には医療で薬を処方してもらおうとか、カウンセリングなどで1対1でしっかり受けとめてもらうことがあってほしいと思っています。中には、そうした感情をNABAのような自助グループがあおっていると心配する親や批判をする専門家もいますが、回復や成長のプロセスで一時はたどっておくと結局は、あとあと楽に生きやすくなっ

ているようです。

はじめは混乱してたり、怒りだけでも、それをカウンセリングやミーティングで繰り返して話して、受け止めてもらううちに、感情や世界観が変化していきます。仲間が必要な時期って、実は症状真っ盛りの時じゃないんです。こんなふうに自分の抱えてきたものに向き合う時期こそ、受け止めてもらったり共感してくれる仲間が切実に必要だと思います。

食べ吐きすることについてはどうしても共感できないけれど、NABAの女性たちが感じてきた生きづらさは、自分にも理解できるという女の人たちもいます。ただ、何が違うかといったら、彼女たちは、助けを求めた時に誰かが受け止めてくれた、守ってくれたという記憶があると言うんですね。たとえば隣のおばさんが両親のけんかを止めに入ってくれた、逃げたらかくまってくれたとか、学校の先生が寂しい境遇を知りつつ、絵とか文章をうまいとほめてくれていたとか。多分彼女たちの根底には、人は自分を助けてくれる、関心を持ってくれるという信頼感があり、それが自己肯定感や自尊心に

なってるんだと思います。それは、たとえ大人になっても遅すぎるということではなくて、誰か一人でも受け止めてくれたら、人って、そこからつながっていけるんじゃないかな。

### 流れ流れて生き残ってゆく女たち

私自身は子どもを持っていないけど、周りの女の人たちは介護と子育ての板ばさみになっていたり、逆に「介護も子育てもなくて、お気楽でいいわよね」と言われたり。高齢化や少子化、子どもの虐待の問題など深刻で、お年よりや子どもも注目される必要があると思うけど、私も含め、中年になった女の人こそ助けてほしい、助かってほしい、と思っています。しかも中年になった摂食障害者の女の人たちを注目してくれる人もほとんど誰もいない。それで2008年から特に中高年の女性にスポットをあてて「全国出前セミナー」を開催しました。

摂食障害の子を診たがるお医者さんの中には、女の子に対してロマンチックな幻想をもって接していることが少なくない。本人もそれがわかっていて、期待に応えているところがある。弱々

しい女の子をやっている限りは見捨てられないし、頼ると先生も喜ぶんだもの。でも中年女だと、例えば「あなたダンナも子どもいるんでしょ。しっかりしなさい」とか「ただの食べ過ぎじゃないですか」とか言われて、取り合ってもらえないらしい。

それとアルコール依存とか薬物依存とかひきこもり、DV、障害者とか、様々に個別の問題についてはいろんなグループが取り組んでいるんだけど、それぞれのグループが横にはなかなか、つながっていないんですよ。人から理解されずに孤立していったり、差別や偏見にさらされているのは障害や問題と名のつくもの全部に共通しているのに、その間でもお互いに差別があるのを感じています。こちらが親近感があっても「摂食障害なんかといっしょにしないでください」みたいなね。

個別ということでは行政もそうです。助成金をお願いに行くと、高齢者に対する施策、障害者に対する施策、子どもに対する施策というふうに縦割りで分かれていて、障害者でも三障害（肢体・知的・精神）の枠組みしかなくて、うちみたいに関心のある年代・症状の人

## 仲間からのメッセージ

がいるところには出せないという。

特に症状が出始めて激しい時期は、病状で切り取って扱うことが必要なこともあります。でも、そこだけを見て、「治った」としてもね。生きていれば問題やテーマは移り変わっていく。女の人だって自分が望んでも望まなくても、どここの娘さんとか、嫁・妻・母なんて、呼ばれ方が変わっていく。

「こんなことぐらいで悩んじゃいけない」と思いこんでいる中年女性はいっぱいでしょう。実際に同じ40代、50代でも一方は摂食障害の本人としてNABAに、もう一方は摂食障害の子をもつ親としてやどかり（家族の自助グループ）につながって、同じ女性として分かち合えることがたくさんあることに希望をもらってきたんです。だから人生をトータルで見ていく視点を持ちたいと思っています。そのためには摂食障害者だけじゃなく、一般の人たちまで広く出会い、分かち合いたくて、だから「全国出前NABA」や「ピアサポ祭り」を楽しんで開催しています。

女の人って、ごく限られた人や場の中でよくなっていったり、暮らしていくというイメージが昔は強かったけ

ど、それだけじゃないなと教えられてきました。摂食障害の仲間との長いお付き合いの中で、NABAに来て情報を得たり、うわーっと感情を出したり、またフイっとどこかに行ったりして、いろんなところを回遊している。多くが実はそうなんじゃないかなって思うんです。マスコミは、「ダンナの愛によって救われる」とか、わかりやすい話が好きですけど。私も流れ流れて行く仲間にごくハラハラさせられたりしてきたけど、でも私自身もあっち行ったりこっち行ったりしていましたね。多分、自分も周りもそれではダメだと思っていたし、自分もその時々にお付き合いする人たちも大変だと思うけど。

ナマの女の人たちって、どこか一箇所にとどまるよりも、一人の人だけに受け入れてもらうよりも、むしろ流れ流れて生き残っていけるんじゃないかな。流れついた先で、今度は自分で自分の居場所を作っていく力をもっているんじゃないかな、と。そんな生き方もまた、生きやすい方向につながっていくんじゃないかな、と私は思うんですけどね。