

摂食障害 いのちと地域をつなぐ連携事業 報告集

# 多様化する 摂食障害からの 回復と成長



## 2013 in 東京

摂食障害者の自助・ピアサポートグループ

**NABA** 

日本アノレキシア(拒食症)・ブリミア(過食症)協会

# 目次

---

はじめに .....	3
<b>シンポジウム「多様化する摂食障害からの回復と成長」 体験談&amp;講演録 .....</b>	<b>7</b>
摂食障害者本人・家族の体験談 .....	9
鈴木真理さん「摂食障害のこことからだ その治療」 .....	23
山本由紀さん「アディクションアプローチと摂食障害」 .....	29
田中ひな子さん「DV・虐待と摂食障害」 .....	35
鶴田桃エ「自助グループ活動と経験者としての実感から」 .....	41
シンポジウム 質疑応答 .....	49
<b>依存症・DV・虐待 …etc. 各団体の取り組み .....</b>	<b>61</b>
AKK（アディクション問題を考える会） .....	63
リブ女性ハウス .....	69
オ’ハナ .....	77
ダルク女性ハウス .....	83
子どもの虐待防止センター .....	91
女性ネットS a y a - S a y a .....	99
遠藤嗜癮問題相談室 .....	109
原宿カウンセリングセンター .....	117
東京足立病院 .....	125
京橋メンタルクリニック .....	135
<b>N A B A の活動紹介 .....</b>	<b>143</b>

# はじめに

---

NABA (ナバ)：日本アノレキシア・ブリミア協会は、1987年に発足した摂食障害者の自助・ピアサポートグループです。NABAでは、発足以来26年に渡って多くの本人・家族からの相談を受けてきましたが、近年、摂食障害のなかでも、アルコール・薬物などの依存症、鬱や引きこもり、自傷行為、盗癖、様々な家族・人間関係の問題などを伴って、中高年まで長く深く潜行するケースが非常に増えています。

ただ、こうした様々な症状・問題はごく表面的なことに過ぎず、「モグラたたき」のように次々と現れるということ、私たちは多くの仲間たちの経験のなかで実感してきました。今、NABAのメンバーは年齢も性別もとても幅広くなっています。それぞれの抱える課題も、学校、仕事、結婚、育児、介護と、ライフステージにあわせて次々と移り変わっていきます。そうしたなかで、私たちは、単に症状がなくなることを目指すのではなく、その時々悩みと付き合いながら、自分にとって少しでも楽で心地よい生き方を選択していけるようになってゆく「回復と成長」を大切にしています。

しかし、摂食障害というものをこうして長いスパンで立体的に捉える治療機関や相談機関はまだ非常に少ないのが現状です。NABAが拠点を置く東京都には、医療機関や相談機関、NPO団体が他の地域に比べ多くありますが、団体間の横の連携はまだまだ充分とはいえないと感じています。

こうした現状を踏まえ、NABAでは、より多くの方々に摂食障害者の生の声を届け、支援者（団体）同士のネットワークを作るきっかけにしたいと、平成25年度、独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業からの助成を受け、「摂食障害 いのちと地域をつなぐ連携事業」を実施しました。この事業は、都内の医療・相談機関、アルコール・薬物依存症の支援施設、市民団体、DV・虐待被害者支援などのNPO、11団体と連携協力して実施したもので、内容は支援者向けの連続セミナー（全4回）と、一般向けのシンポジウム、連携各団体へのヒアリング調査です。

シンポジウムの内容やヒアリングに協力してくださった各団体の取り組みを広く皆様に知っていただきたいと、この報告集をまとめました。この本が、まだ孤独と疎外の中にいる仲間たちをはじめ、ご家族、支援者の方々への希望となれば幸いです。

## シンポジウム

多様化する摂食障害からの回復と成長  
受けいれるチカラと 変えていくユウキ そのココロは？

## 体験談 & 講演録



## シンポジウム

# 多様化する摂食障害からの回復と成長 受け入れるチカラと 変えていくユウキ そのココロは？

2013年9月～11月に4回に渡って開催した支援者向けの「連続セミナー」の内容をまとめた形で、2013年12月22日に、一般の方々にもご参加いただける公開シンポジウムを行いました。

一日がかりの催しで、午前中はNABAメンバーたちの体験談とオリジナル映像の上映、午後は連続セミナー講師のうち三人をお招きしたシンポジウムと質疑応答を行いました。シンポジウムには本人の声を盛り込む意味で、NABA共同代表の鶴田桃エがシンポジストに加わり、講師それぞれの視点から非常に深みのあるクロストークが行われました。

暮れの時期にも関わらず200名近い皆様にご参加いただき、摂食障害とそれに重複する様々な問題に悩む人の多さを実感するとともに、ネットワークの必要性をあらためて強く感じました。

### 広報チラシより

近年、摂食障害のなかでも、アルコール・薬物などの依存症、鬱や引きこもり、自傷行為、盗癖、家族関係の問題などを伴って中高年まで長く深く潜行するケースが非常に増えています。こうした状況に対応するためには、支援者(団体)同士のネットワークが不可欠だと私たちは考えてきました。そこで、私たちは、9月～11月にかけて、都内の様々な団体と連携し、支援者向けの連続セミナー(全4回)を開催しました。症状の治療に注目されがちな摂食障害ですが、背景にある生きづらさにも目を向け、重複障害や家族支援、DV・虐待など幅広い内容を盛り込み、多くのご参加をいただきました。

今回のシンポジウムでは、連続セミナー講師の方々を再びお招きし、それぞれの視点を活かしてお話しいたします。また、自助グループならではの、摂食障害者本人・家族の体験談や映像上映もあり！回復・成長への希望を分かち合う場となることを願って開催します。皆様、ぜひご参加ください！！

摂食障害者の自助グループ NABA 主催

# 多様化する摂食障害からの回復と成長

受け入れるチカラと 変えていくユウキ — そのココロは？



鈴木 眞理さん

医学博士  
政策研究大学院大学教授



田中 ひな子さん

臨床心理士  
原宿カウンセリングセンター主任カウンセラー



山本 由紀さん

精神保健福祉士・臨床心理士  
遠藤嗜癪問題相談室室長

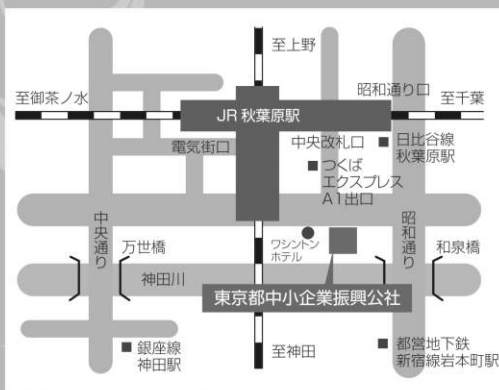


鶴田 桃工

摂食障害経験者  
NABA共同代表

日時 2013. **12.22** 日  
10:00—16:45

会場 東京都中小企業振興公社 秋葉原庁舎3階  
第一会議室 JR秋葉原駅 中央改札口 徒歩1分



## PROGRAM

9:45	開場
10:00	開会
	NABAオリジナル映像上映
11:00	仲間の体験談(摂食障害本人・家族)
12:00	休憩(昼食は各自でご用意ください)
13:00	シンポジウム
	鈴木眞理さん
	田中ひな子さん
	山本由紀さん
	鶴田桃工
	Q&A/会場全体分かち合い
16:45	閉会

対象 摂食障害本人・家族・関係者ほか、関心のある方はどなたでもOK

参加費 【事前申込】1,000円 【当日参加】1,500円

申込 郵便振替用紙の通信欄に必要事項を明記の上、参加費をお振り込みください。

《郵便振替口座》00110-7-366019 《加入者》ナバ

\* 振替用紙の通信欄に「12月22日参加費」と明記の上、①参加者の氏名 ②住所 ③電話番号を必ずお書き添え下さい  
(複数人で一括してお申込みの場合は、全員の氏名を書いて下さい)。

\* チケットは送付いたしません。振込票の半券が入場券となりますので、当日必ずお持ち下さい。

主催 **NABA**  (お問合せ先は裏面へ)

独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

## 体験談 1

# あおい

摂食障害者本人 NABAメンバー

摂食障害と醜形恐怖のあおいです。私、今も言ったように醜形恐怖がすごく強くて、自分の顔がすごく嫌で。なので、視線がやっぱり怖いんですね。……なので、たぶん話が変に飛び飛びになっちゃうかもしれないんですけど。

私が摂食障害になったのはちょっと遅めで18歳の後半だったんですけど、醜形恐怖のほうに先はずっとあって。もう小学校1年生の頃からずっと自分の顔が嫌で。顔のことに限っては兄妹に言われ続けていたっていうのもあるんですけど、他にも学校の友達とかにもけっこう言われたりとかして、「気持ち悪い」って言われるのはもう毎日だったんです。だからそれで、自分の顔がもう駄目だから…なんていうのかな、こう、自分の顔の醜さを見せられないから、だから、とにかく痩せて体型だけでもどうにかするしかなくて。そこからダイエットみたいな感じではまっていったんですけど。拒食から入って、最終的に私は26~27 kgぐらいまで落ちたんです。その時はバイトをしていて、「バイト行ってきまーす」って朝出て行った瞬間にばたっと倒れて救急車で運ばれて。その救急車で運ばれた病院でも、もう点滴入れられることも嫌だったから点滴を抜いて。で、それが見つかって、もう結局「うちでは無理です」って言われて。で、次の病院行ってまた抜いて。そうやって3軒ぐらい回ったんですね。で、もう無理だって話になって、最終的に精神科が併設されている有名な病院に入院することになって。その時は、起きたときにはもう全身が拘束されていて、手首も足もお腹も動かさなくてよく分からない状態。もちろん栄養もいってなかったのでもって全然考えられなくて。呼吸も全然自分で出来なくて。で、そこで、内科にまず2ヶ月ぐらい入って、その後、精神科に半年以上ずっと入院してたんですけど。

私からいうと、病院に入院したことははっきり言って全然こう…。もちろん命を助けていただいたのはあるんですけど、精神科がすごい所だったので、逆に恐怖感が増してしまって、すごいトラウマになったんです。結局、退

院すると食べ物が売ってる場所はいっぱいあるので、やっぱりまたすぐ過食になって。で、その後、過食嘔吐になったんです。それで、またバイトしながら過食嘔吐がすごくひどくなっていて、「もうこれどうにかしなきゃいけない、どうにかしないとほんと自分がおかしくなっちゃう」って思って、それでNABAにつながったんです。最初はとにかく症状を止めたくて。もう症状しか見えてなかったんですよ。つながって1年ぐらはずっと「症状を止めたい」ってことだけでミーティングに出てたから、他の仲間の話を聞くどころじゃなくて。「ミーティング終わって帰ったら何食べよう」ってことしか全然考えてなくて、会話しててもずっと上の空で。笑ってニコニコしてるんだけれども、うーん、全然頭に入ってなかったっていうのはすごい覚えていて。

で、そうだなあ、ここ1年ぐら…もうNABAに入ってから2年半ぐら経つんですけど、前はひたすら症状だけを止めようと思って来てたんですけど、先ゆく仲間の話とかたくさん聞いたのもあるし、自分でもいろんな知識が入ってきたのもあって、なんだろう、ほんとに気づいたらなんですけど、最近は、症状よりもとにかく楽しいことを見つけたくて、そっちのほうにシフトチェンジして。だから今、食べ吐きにあんまり刺激がなくなっていて、飽きてきてるんですよ。で、新たな刺激が欲しいって思ったときに、私は人が欲しかったんですよ。とにかく人に会いたくて。最初は会話も全然出来なかったんですけど、NABAに行きつてミーティングに出たりしていくなかで、そういう馬鹿話とかしてる時がすごく楽しくて。こう、まぎれるんですよ。ずっと食べ物のことばかり考えてたのが。それが、今、私にとってすごい救いっていうか楽になっていて。

私はずっと、お母さんとの密着がすごかったんですけど、これまではお母さんだけだったのが、仲間が出来たことで親との距離感も出来て。親の前だとしがみつきのようになって、「もっと甘えてやろう」って感じで症状がひどくなっていったのが、仲間と関わるなかで自然と、つらそうに見える仲間を見ると元気づけてあげたいって思うようになって。今まではひたすら「甘えたい」だけだったのが、「自分も支えたい」みたいな部分もでてきて。それがこう、なんていうのかな、私なりの自立みたいな感じになってきて

るんじゃないかとは思ってるんですけど。まあ、まだいろいろ症状とかもあるし、多分これからもいろいろ時間とかかかると思うんですけど、でもまあ一人じゃないので。仲間がいるってやっぱりそれぐらい大きいので。助けを求めることはすごい大切なんだなって感じました。聞いてくれてありがとうございます。(拍手)

## 体験談 2

# チャーリー

摂食障害者本人 NABAメンバー

はじめまして、チャーリーです。どういう訳か今日ここで話す事になってしまいました。私は言い訳が大好きなので、普段だったら「何も言うこと考えてない」とか「緊張している」とか言うんですが、桃エさんに「そういうのはなくていいから」って言われているので、今日は割愛します。

何から話したらいいのかと考えていて、とりあえず現在の私の話を先にします。私は今、フルタイムで働いていて、普段は仕事が終わってからNABAの夜のミーティングに出ています。家族は3歳の娘がいて、旦那がいて、3人家族です。働いて、子どもがいるので、毎日時間がなくてドタバタと過ごしています。悩みは、育児、仕事、人間関係、家族のことでいろいろあるんですが、私は今、摂食障害の症状というものにはそんなに悩まされていないです。ではなぜここにいるのかというと、一言で言うなら、私は自分のことを、「社会復帰は出来ていて、回復が出来てない人」だと思ってます。回復ってなんなのかって、いろんな人がいろんな定義で考えていると思うんですが、私にとっての「回復」は、過去も今も、感情も、起こった出来事も全部、許せることかなと思っています。

ここで昔の話に戻りたいと思います。なぜ、私がNABAにつながったのか。私は今、34歳です。一番初めに摂食障害になったのが14歳。中学二年の最後でした。春休みを境に拒食症になって、休みが明けて学校に来たらげっ

そりというパターンで、動機もありがちなダイエットでした。痩せたかった、その当時の私の気持ちとしては、痩せたかった。で、ダイエットを始めたら、みるみる痩せていく自分が嬉しくて、そこから一気に拒食症。拒食のうちは、2~3ヶ月学校に行っていたんですが、それがあつ時、過食に転じたんです。これもよくあるパターンだと思うんですが、で、過食に転じたタイミングで、私は学校に行けなくなりました。中三の夏でしたね。そこから、もう階段を転げ落ちるような感じで、私にとっては日常の何もかもが崩れさってしまった時でした。学校に行かなくなるだけでなく、それこそ自殺未遂をしたりだとか、泣くわ、わめくわ、すったもんだでした。自分の話をする時にいつも言うんですが、この14歳から19歳くらいまでの5年間って私にとっての暗黒期間で、これまでほとんど誰にも話さずにきました。こうして口に出せるようになったのは最近です。そういう時期に突入して、それで、自殺未遂をして、当時は15歳以下だったので小児の精神科に入りました。そこでもすったもんだをしつつ、トータルで1年くらい入っていたと思います。全然、回復というか、行動も心理状態も良くならない。それで、家に帰ったり入院したりしていたんですけど、やっぱり自殺未遂を繰り返して、今度は大人の閉鎖病棟に入りました。で、その閉鎖病棟での体験が、私の中で一番のトラウマになっています。以前から自尊心は低かったし心の問題はあったんですが、そこでとどめを刺されたというか。そこからは、やることなすこと全部がハチャメチャで、入院中に知り合った薬物をやっている人に、痩せるからっていうので薬物をもらって使って、その病院から追い出されてしまったという、なんか、どうしようもない状態で。それ以降は、2~3日に一回、家に帰って、それ以外はふらふらほつき歩いたりとか、友達に所に転がり込んだりとかしてました。でも、そういう状態から、こう、何がきっかけかうまく言えないんですが、その後、私は大学に入ったんです。学校にも行かず、親にもまわりの大人にも見捨てられたどん底の状態から。「もうこのままクスリで死んじゃっていいや」って本当に思ってた、その状態から四年制の大学に入ったんです。いろいろあって、すごくつらかったんですが、大学に入って、4年で卒業して、就職して、仕事は今、10年目です。その途中で結婚して、子供も産んでいます。



立派に回復しましたって、言うことも出来ると思うんですが、そういう私の経験からいうと、「回復」と「社会復帰」は別の所にあるんです。たいていの大人や援助をする方というのは、「回復してきて初めて社会復帰が出来る」みたいな捉え方をしていると思いますけれども。社会復帰っていうのはもっと簡単な、日々のルーティーンなんです。それを組み立てるのが、私は下手だった。私はこれが好きとか、どういう生活をしたとか、普通の人は育っていく過程でそういうのを身につけるんだと思いますが、それが私にはなくて。足を踏み外して、ドロップアウトして、余計に傷ついて、でも幸いなことに私を救ってくれる人もいて、いい出会いとかきっかけとかがあって、私はうまくいって社会復帰が出来たと思ってます。でも、それは私が元々持っていた問題からの「回復」ではなくって、「回復」というのはまた別の次元にあると思っています。そういうすったもんだから10数年経って、今、ようやく自分で棚卸しをしたいと思うようになっている。まわりの第三者が出来ることというのは、社会復帰のお手伝い。でも、回復っていうのは、もっと内面的で、本人がやる気にならないと出来ないものだと思います。

支離滅裂なんですけど、当時私が一番傷ついたのは、「社会復帰しているかどうか」が、その人の人格や能力かのようによわってしまうという事実です。「病気である」というレッテルが一度貼られてしまうと、もう、それ以外の私の人格とか能力とかってものはなにもなくて、ただ「病気の子」として周りには扱われます。当然なのかもしれないけれど、当時の私は、それがすごくすごく悔しくて、その悔しさが、その後大学に入って就職してって、V字回復みたいなことにつながったと思います。悔しさが直接の原因で、摂食障害をなおすべく、徹底的に食事制限・行動制限をした精神科医も、感情のコントロールが出来ない子だからと泣き喚く私をベッドに拘束した看護師も、助けようと思っての行動だったと思うんですが、結果的には私のことをすごく傷つけました。そういった悪意のない行動によって、私は自分自身が、価値のない、下等な生き物だと思ふようになりました。当時の私を知る大人は誰も、後に私が大学へいたり、就職したり、結婚したり、そんな社会生活おくるようになるだなんて、夢にも思っていなかったと思います。そのどれかひとつでも出来ればいいほうだ

と。同じように、私自身も自分がそういう人間だと思ってしまっていました。でも、そうじゃなかった。

だからまず、なにかにつまずいて不運にもドロップアウトしてしまった人にいいたいんです。社会復帰って、そんなに立派に回復しないと出来ないような、たいそうなものじゃないよ。援助者や周囲の大人は、ドロップアウトしたあなたを助けるべく、あの手この手を差し伸べるかもしれないけれど、それが意図せずあなた自身の自尊心をうばって、生きる価値を見失わせてしまっていることもあるんじゃないって。なんか、偉そうな事を言ったらすみません。

で、何を言いたいのか…… 回復は大変な作業だと思うんです。自分自身の問題と少しずつ向かい合っていく、地道で根気の要る作業。でも、社会復帰は、自分にみあった日々のペースを作る作業。だから誰にでも出来るはずなんです。そんなの歯を磨くようなもんだよって、その当時の誰かが、十代の私に言ってくれていたら、どれだけ救われただろうって、今は思います。大学を出て、同期500人の外資系に勤めて、そんな所無理だよ、続かないよって思いましたが、案外、このござっぱりした人間関係は、変なしごらみがなく、今の私に合ってるようなんです。

社会復帰は、10代の私には、はるか高い壁の向こう、あまりにも敷居が高くて超えられない別の世界のように感じてましたが、実はそうでもない。あちらの世界とこちらの世界の壁はすごく薄いんだって、これまでのつたない経験をとおして、私が一番強く感じている実感のひとつです。でも、多くの人はそのようには考えません。回復は難しいっていいましたが、社会復帰は回復するための、武器になります。10代の暗黒時代を経て、大学に入り、就職して数年。いつのまにか、10代の頃の自分は思い出すのも嫌になっていました。家族が当時の私を「なかったこと」にしようとしたように、私も私の過去の数年間をなかったことにしました。当時は自分が悔しくて悔しくて、世間の大人たちに物申したいことがあって、がんばってきたはずだったのに、いつのまにか、そんな悔しい思いよりも、また、「普通の人」になることに、固執するようになっていたのです。でも、固執すればするほど、昔の私に戻ってしまうんじゃないかと言う恐怖心や焦燥感がわいてきて、それが私を苦しめました。

繰り返しになりますが、なんで今更NABAにつながったのか。回復したいと思うようになったからです。回復したいと思うぐらいまで、自分に余裕を持てるようになってきたというか。そして、まがりなりにも社会復帰したことが、自分に余裕をあたえ、自分自身への安心感をもたせてくれることにつながったと思うんです。それは今も続いていて、NABAにつながったからって、いつもいつも自分の問題にむきあうなんて、正直出来ません。でも、自分で組み立てた日々のルーティンを毎日毎日こなすことで、今日と同じような明日がくるって信じられると言うか、今日と同じような明日の自分がいることが信じられるっていう安心感がもてるんです。そうしてようやく、自分の問題と向かい合う余裕がうまれる。

回復して社会復帰しましょう、ではなくて、社会復帰して回復しましょう、ですね。順番が逆。だから何って言う感じで、結論はないですけど・・・、聞いていただいて、ありがとうございました。(拍手)

## 体験談 3

# あり

摂食障害者本人 NABAメンバー

こんにちは、NABAメンバーのありです。私は摂食障害の本人です。まず、私がどんなふうに摂食障害になっていったかっていうことなんですけれども。摂食障害になったのは思春期の頃で、ダイエットがきっかけだったんですけど、NABAとかでいろいろ話しているうちに思い返すと、私は摂食障害になる以前のほうが結構大変だったなっていう思いがあって。

私の家は外から見るとわりといいお家だったんです。NABAにいるとちょっとびっくりするんですけど、お父さんの仕事を聞くと「先生」って名前のつく職業の人が結構いるんです。で、うちもご多分にもれず父親が歯科医師なんですけど。昔から結構「いいお家ね」とかって反応をもらうような、そういうお家でした。ただですね、私は小

さい時からそういう言葉をもらうのがすごく複雑で。いいお家って言われてるんだけど、家に帰ると父親は怒鳴って、母親はいつもウツっぽくて。母親の長い髪がいつもかしてなくて、この辺からもうぼうってなあって、ちっちゃい時、母親の髪の毛をいつも不憚に思っていたのを覚えています。まあそんな中で育ったんですけど、とにかく不安定な場所だったんです。「なんで私は生まれてきちゃったんだろう」っていうのを小さい時からよく思っていたんですけども。父親はアルコールの問題とDVの問題を持ってたんですけど、ちっちゃい時は母親が一方向的に殴られたりとかして怯えて逃げたりっていうことだったんですけども、私が思春期に入ってちょっと体力がついてきてからは、私が父と母の間に入るようになっていったんです。なので、その頃から家の中の争いは、だいたい父 vs 私っていうことになって。それが時々、父母 vs 私だったり母 vs 私だったりとかっていうことで、そんな感じでとにかく争いが絶えない家でした。ほんとにすごかったです。毎週皿が割れて、家に警察が来ることもあったし、父親に殴られて怪我をして救急病院に運ばれたこともあったし、すごくあの、激しかったんですね、うちの場合は。分かりやすくというか。摂食障害の場合ってこういう分かりやすい家ばかりじゃないと思うんですけど。

だから気づくと、自分のやりたいこととかがいつも分からなくて、「自分」っていうのがすごく不安なんですよね。誰かを見よう見まねでやってみたりとか、ちょっと自分が落ちていくと、どんどんどん人から外れていくっていう恐怖でいっぱいになったりとか。私立の中高一貫校に行ったんですけど、そんな感じで成績も全然ふるわないし、ひたすら呼び出しされ続けて、どこにも居場所がなかったんです。で、「晴れて摂食障害になって」というか…。私はもうその時は、ダイエットっていうよりは、ほんとにガリガリになりたいって強く思っていて、「ガリガリになったら母親とか父親にやっとなんか介抱してもらえる存在になれるんじゃないか」って思っていたのを覚えてます。そのために痩せたかったっていうのもひとつ大きかったなっていうのをNABAで話して思い出したんですけど。暴力体験が多いとあまり思い出せないんですね、昔のこと。「解離」っていうんですけど。NABAにつながった頃は、仲間から「今まで何があったの？」みたいなこと

を訊かれても答えられなかったんですね。「とにかく大変だったんです」みたいなことしか言えなくて。でもだんだんこう、ちょっとずつ自分のことを話せるようになってきて、今はそんなちょっとした感覚を思い出せるようにはなったんですけれども。

私の場合は、まあそんな感じで摂食障害になったんです。ただ今度はそれで、「お前たちのせいで私はこんなに食べたり吐いたりしてる」っていうので父とか母を責めるようになっていって。親を責める材料に症状を使っていたんですね。で、それに業を煮やしたというか、もうどうしようもなくなっちゃったって思った母親が、NABAの家族のグループの「やどかり」につながったんですね。その頃、私はまだ家で食べ吐きをずっと続けていたんですけど、やどかりに通ううちにですね、母親の顔色がほんとに変わっていったんですね。っていうか行動が変わっていったんです。鬱病で共依存っていうような母親だったんですけれども、やどかりにつながってからは友達と外で遊ぶようになって。母親は専業主婦だったんですけど、今度は仕事を見つけて、どんどん外に行くようになっちゃって。で、私としては、母親をつなぎとめたいっていう気持ちからくる不安と、もう一方ではなんかこうこころへんにどっしり乗っていた母親がなくなっていったような、そういう肩の荷がおきたような感覚があって、それは今思うと、私にとってひとつのターニングポイントだったなっていうふうに思っているんですけれども。

で、それをきっかけにNABAの存在を知ったんです。二十歳ちょいで。ただですね、私自身は「ザ・摂食障害」なので、もう「人に頼らず、この症状さえなくなれば仕事なんだ」って思っていて。彼氏を追いかけて留学してみたりとか、一人暮らしをしてみたりとか、そうやって物理的に環境が変わることで症状が一時的に止まったりして「ああこんなもんで止まるんだ」って思っていたんですね。なので、一人暮らしして仕事を一人で始めたんですけれども、さっそく職場の人間関係がダメになって。職場に自分より若い子がいて、その子と自分を比べてしまって。もう自分の中だけで「私はダメなんだ、こんなに使えない人間なんだ」っていう思考がもう膨大になっていって、仕事が駄目になってしばらく引きこもって。ほんとに手も足も出ない状態になってしまいました。その時はほんとに、症状もあ

ったけど症状なんかよりも、私の行き場所がないっていうので「もうどうしたらいいんだ」っていう感じでした。その時にNABAのことが頭に浮かんで、「あ、そういえば」、一回見に行ったNABAのフォーラムを思いだして、「もうNABAしかない」っていうんでNABAにつながりました。それが今から3~4年前になるんですけれども。

で、NABAにつながってからですね、まず驚いたのが、ミーティングとかで私も最初は全然話せなかったんですけど、「こんなことが話されてるんだ」と、まあびっくりしましたね。自分のまわりで死にたいとか言ってる人って全然ないんですけど、ミーティングとかだと、みんなこう「私、昨日も死にたくなって」とかなんかそういうこと話している。こんなことがとつとつと話されている場所があるんだっていうことにすごく安心したのを覚えてます。ただ最初は、自分のことを話すっていうのがすごく怖くて。人からどう思われるか分からなかったりとか、自分でも自分に起きていることを認められなかったりとかしてなかなか話せなかったんですけど、まあそれも何回もミーティングに出ているうちに少しずつ出来るようになっていって。あと解離ですね、解離がおきるから言葉がほんとに出てこない。なにか喋りたいんだけど出てこないっていう感じで。しばらくそんな感じだったんですけど、やっぱり仲間の話とか聞いているうちに、さっきみたいに少し言葉に出来るようになって。私にとって、NABAにつながってすごく大きいことは、いろんな人に会えること。私が今まで出会ったことのないような、大人なんてみんな嫌いなっていうか信じてなかったんですけど、なんか信用出来るようになって。あとは、そうですね、NABAにつながる前は自分を語る言葉がなかったんですね。とにかく死にたくて、とにかく「最低な人間だ」っていう言葉でしか自分のことを語れなかったんですけど、仲間の言葉から自分を語る言葉っていうのがだんだん身につけてきたかなって思っています。

実家もね、だいぶ変わったなっていうところがあって。この3年ぐらい、お皿は普通に割れちゃうことはあっても人に投げて割ることはないし(笑)。こないだ私がノロウイルスに罹ったんですけど、父親と母親が居間にいて、その父と母の間に座って、母親に背中をずっとさすってもらって…なんか自分で言うのはちょっと気持ち悪いんです

けど、そんな中でぬくぬくしたような気持ちになったりとかすることもあつた。父も母も相変わらずめんどくさい人間で、私自身もやっぱり変わらないところが結構たくさんあつて、人間関係の中でつまづいてばかりなんですけれど。ただ、ほんとに困ったときにとりあえずNABAに行って話せば誰かが分かってくれるっていうふうに一人にいる時も思えるし。日々、些末な問題がほんとにたくさんでてくるんですけど、それをいちいちミーティングで降ろしたりとか、「ありちゃん昨日どうだった？」とかって仲間が聞いてくれて「そういえばさ、元彼がさ」とかいろいろ聞いてもらったりして。ほんとそれで助けてもらいながら、今はやっています。私は今の自分の生活にわりと満足しているんですね。そんなことは今まであまりなかったことで、やっぱり人に会えるってことですね。さっきも仲間が言ってたけど、NABAはほんとによく笑いがおこるっていうか。こないだも「外出するっていうっても結局スーパー行って過食の物買ってきて帰るだけだよ、ぎゃははははー」みたいな感じだね。そういうことで仲間と笑いあつたりとか、そういう所にいられることに助けられています。聞いてくれてありがとうございます。(拍手)

## 体験談 4

### なおき

摂食障害者本人 NABAメンバー

私は男性ですが、摂食障害の経験者で、8年くらい前からNABAにいます。今日は、自分の摂食障害を家族関係から振り返ってお話したいと思います。症状の話、いっぱい吐いてトイレが詰まっちゃつたとか、まあそういう話面白いんですが、それはまたの機会に(笑)。

うちは離婚家庭で、物心ついた時から緊張感が高かつたんですね。私が幼稚園の頃から両親は別居して、小学3年生の時に離婚して、その後、父子家庭になりました。家族は、父、母、姉、私の4人でした。それで、困つたのは離婚そのものではなくて、私が中学1年の時に、両親が同じ

ツガイで再婚したことだったんです。父親のほうはなかなか未練があつたみたいで母親を呼び戻して再婚して、そこから3ヶ月で今度は父親が出ていってまた別居。籍はまだ入っているんだけど、以来15年も絶縁状態という感じなんです。両親には、いろんな気持ちがあつて、好きとか嫌いとか一言では表せませんが、私が一番腹が立っていることは、あの人はいつも子どもをダシにするってことなんです。最初の別れるかどうかの話にしても、「あなたのために別れるのよ」とか、「あなたがいるから別れないのよ」とか。再婚する時も、ちょうど私が反抗期だったもので、父親は「母親の愛が必要なんだ」みたいな手紙を送つたらしいんです。「このままだと息子と殺し合いになるかも」みたいな。まあ、大げさですよ。大げさ以前に、息子をダシにするなって思うんですけど。それで再婚したけれども、実は、母親は最初の離婚の前に不倫をしていて、そのことを父にうっかり口を滑らせてしまったようで、そしたら、父親はものすごく怒つちやつた。まあ、プライドが傷ついたのでしょ、そういうことが水面下であつたんです。4畳半の部屋に無理矢理ベッドを2つ押し込んで、二日目からその間についでが立ってました。母親は中学生の息子に、「望まないセックスを強要される」という話をして、ある種の代理戦争のような形になったというか。…私は、本当いえば、母親をかばう謂れもないというか、だって、私は一度は親権放棄されたわけだから。でも、息子としては、父親に母親が責められていたら…庇わざるをえないというか、間にはいって父親とケンカする。そうすると父親が、「おまえ分かっているのか、あの女はお前よりオトコを選んだんだぞ」とか言うわけですよ。…そんなことがあつて、結局、父親は家を出て再び別居になるわけなんですけど、その理由も、表向き「息子とうまくいかないから」という理由なんですね。それから私は、高校の時から摂食障害になって引きこもって、「困つた息子」を間に挟んで夫婦が対立しているんですね。父親は、夫婦を続けて行くにしてもやめるにしても、早く話を付けたい。でも母親は引き延ばしたいんですよ。離婚して生活どうするんだっていうこともあるので。母親は、「この子はようやく自助グループにつながって、羽ばたこうとしているのに、あなたがそうやって無理なことを言つたら、だめになってしまう」とか言つてね。30歳の息子をつかまえて、「羽ばた

く」もあったもんじゃないですよ（笑）。父親は、「息子を自立させるためには、夫婦の仲睦まじい姿が必要なんだ」って、まだ言っているんです。だからね、15年前に自分たちの問題を自分たちの言葉で話さず、子どもにおっかぶせたツケがまわっているんです。彼らは、自分たちの問題を自分たちのこととして話すことが出来ない。

摂食障害業界ではですね、親のせいにするというのはある種タブーな部分があって、一部の専門家の方からは、「NABAは親のせいにしてている自助グループだ、親の悪口ばかり言って全然治す気がない」みたいに誤解されることもあるんですが、世代間の巻き込まれとか、家族の力学の中でおこる問題のすり替えみたいなことを皆さんに知っていただきたくて今日はお話しさせてもらいました。で、私は個人的には、親は関係あると思っています。ただ、大事なのは「誰のせいかな」ということじゃなくて、自分の気持ちに共感出来るようになるということだと思っています。「今さらこんなこと言っても」とか「このくらいのこと」って思うようなことこそ、ちゃんと言葉にしておかないと。そうやって思うことって、やっぱりこだわってるんですよ。それなら言葉にしたほうがいい。症状にはいろんな「効用」があるけど、問題のすり替えということの他に、自分が抑圧していた感情の表現という意味が大きかったと私は思っています。自助グループ、特にNABAでは、「両親との関係から始まる人間関係を振り返ってみよう」ってことをお奨めしていたりして、自分がどう育ってきて、どんなことを感じていたのかを、物語をつむぐように語っていくんですね。それはあくまで自分だけのものとしてです。よく、「客観的になりましょう」って言うじゃないですか。私はそれが大嫌いで。摂食障害の人は、むしろ主観的になるべきだと思っているんです。他者の視線というか、「自分がどう見られているか」とか「この年の自分は何を出来なければならぬ」みたいなことに汲々として、私は自分の気持ちを置き忘れてきたなと思うんですよ。

私が摂食になったのは10代の半ばですけど、今振り返ると、もう小学生ぐらいからぼっかり心に穴があいたみたいな空虚な感じっていうのがあったなと思うんです。これでも過剰適応ですから、人に同調するのは得意で学校の中ではわいわいやってるんだけど、人の輪から離れるとこう、がくんって感じですよ。ネジが切れたようになるって

うか。それで一人きりの家に鍵あけて入って帰ってくるってほっとするんですよ。仕事が終わったみたいな感じで。でも同時にものすごく虚しいっていうか、なんていうんでしょうね、得も言われぬ空虚な感じがして。たぶんその時の私は寂しかったり悲しかったりいろんなことがあったと思うんだけど、そういう感情を言葉にすることが出来なかったですね。悲しい気持ちにのまれてしまったら自分が崩れてしまうっていうか。「自分は気持ちを感じないロボットのように生きられるはずだ」っていうような信念があったんですよ。でもこういうことにはメリットとデメリットがあって、メリットはもちろん、時々虚しくなるけど概ねつらくないことですよ。デメリットは何かというと、嫌な感情を忘れようとする、同時に楽しい感覚とか自分が何を好きで何をしたいかみたいなことも分からなくなるんですよ。子ども時代って「将来何になりたい？」とかってよく聞かれるじゃないですか。私は、課題を与えられてテキパキやることは得意だったんですが、あなたはどうかのって聞かれると、自分の中が、空っぽなんですよ。それが本当に怖くて。思春期になると、進路選択ってのがありますよね。その辺りでもう行き詰まった。「どうしていいかわからない」っていう感じで、その頃にちょうどよく摂食の症状が激しくなっていたので、問題がすり替わっていったわけですよ。

で、今はもう摂食の症状はなくなりましたが、それは別に「克服しよう」とかってがんばったからじゃないです。みんな好きですよ「克服」とか「乗り越える」とか。まあ私も好きですけど（笑）。私にとっての回復・成長って、「どうやって症状を止めるか」なんてことじゃなくて、症状によって表現したりすり替えていたものをいかに言葉にしていくかっていうことです。自分の気持ちを取り戻すって言ってもいいかもしれない。でもそれは、観念的で壮大なことじゃなくて、すごく具体的でこまごましたことです。日常のちょっとした違和感を言葉にするようなことで。そういうことを仲間の姿を見て少しずつ出来るようになってくるんですよ。自助グループのいいところは、先にいる仲間たちの言葉を聞くことで、自分がまだ言葉に出来ないことに気づける場所ですよ。言葉だけじゃなくって、仲間がミーティングの中でわんわん泣いている姿だったりとか、居眠りしていたりとか、ぶいっと出て行ったり

とか、そういうひとつひとつの振る舞いから、ああ、こんなふうに表現してもいいんだってことを、NABAで仲間たちから教えてもらってきました。

最後に、家族のことに話を戻しますけど、つい先日とうとう夫婦で話し合いが出来たみたいで、離婚することに決まったらいいんですね。なんか肩の荷が下りた感じというか…やっぱり私は、「自分がこうなったせいでうちの家族はバラバラになったんだ」ってずっと思ってきたし。そういう「物語」がちょっと変わったなって思っています。ただ、親の問題を親に返すってことは、私の問題は私に返ってきてちゃうんですね。私の問題っていうのはもちろん私がこれからどう生きていくのかってことです。とりあえずは、今住んでいる実家を出ないといけないので、物件を探しに行って、あれですよ、住民税とか健康保険とか国民年金とかも考えなきゃいけないんですよ。いろんなことが不安でしょうがないですよ。まあ、ひとつずつやっついこうと思います。追いつめられていた10代の頃と違うのは、今の私には仲間がいるってことですよ。聞いてくださってありがとうございます。(拍手)

## 体験談 5

# マーチ

摂食障害者本人 NABAメンバー

こんにちは、マーチです。最初、この依頼を受けた時に、参加者が20人か30人だろうと思ってすぐ引き受けてしまい、聞いたら150人というんで、いつも話がとんでしまうから順序だてて話すために、ちゃんとレジュメを作らなければと思ったんです。でも、ちょうどテレビで某政治家が答弁でチラチラ見ながらやっているのを見て、なんかそれに似ちゃいそうだなと思ってやめました(笑)。

ふなっしーをご存じですよ。ふなっしーで有名になった千葉県船橋市に今、埋没してます。埋没じゃないか、出沒してます。で、歳はですね、まあ見てのとおりですが、東京オリンピックの翌年に生まれまして。あ、昭和の東京

オリンピックですけど。もう48歳になりました。子供も大学生二人に高校生一人で三人います。で、大学生二人は浪人と現役で年子で入ったんですが、一人は国家試験をめざして勉強中で、もう一人はちょうど就職活動で今スーツを着てあちこち回っています。一番下の子は大学受験で勉強してます。

で、NABAでいう私の「肩書き」ですが、今は思いだしたようにする過食と下剤乱用。躁鬱をもっていて精神科でお薬をもらってます。あと、ここで言うのはだいぶ勇気があるんですがバイセクシャルで、まあ、男の人でも女の人でも愛せるという、そういうものもあります。

私の経歴を紹介しますと、父親が社長であり大学教授であり、母親がスパルタ教育ママで教育熱心でした。それががんばって進学校に通って、陸上競技をやっていたのががんばって走ってインターハイを目指して、がんばって勉強して、がんばって某国立大学に入ったはいいいけど、すごい過食になりました。下宿してたんで、いいのか悪いのか、思いっきり過食してました。その頃、自分がすごく嫌いで、食べ物にいつちゃうんですね。インターハイを目指してましたから、その頃から「痩せなくちゃ痩せなくちゃ、太っちゃいけない」と思って、だいぶ落としてたんですけども。そのうちにもう、「こんなやつ大嫌いだ」って、「どんどん太って死んでしまえ」って、すごいカロリーが高い物をいっぱい買って帰って。絶対痩せなくちゃいけないと思って避けていたカツ丼とかアンマーガリンの食パンとか、アーモンドチョコとか、いっぺんに三千円ぐらい買ってきて、下宿で一人でガーって食べて。で、吐けない性分なので、一日で平気で2kgぐらいはどんどん太って、そのままどんどん太っていつちゃって。

それでもめでたくってというか、なんとか大学卒業して、実家に帰ってきて、誰にも相談出来なかった自分の症状のことを母親に話しました。私の本名は「K子」というんですが、母親に「K子は一番お母さんの嫌いなタイプの人間だ」って言われまして。「摂食障害の症状なんていうのは贅沢病だ」「この世の中、食べられない人はいっぱいいるのに、あんたは贅沢病だ」と言われて、見捨てられたまではいかないけど、それで愕然としたっていうか、かなりショックでした。それ以来、母親には自分の症状のことも、自殺未遂のことも何も言ってません。ホームにいると飛び

込んでしまいたくなる自分がすごくいて、でもその片隅で、「バラバラになっちゃったら死体どうするんだろ、みんなに迷惑かけちゃう」とか考えていて。あと、ビルから飛び降りようと思って屋上に上がった方がいいけど、飛び降り防止なのか、すごい高いガードがかかっている、あーだめだと思ってみたり。あと、カウンセリングを受けていて、そこの窓から飛び降りようと思ったけど、3階だから、ああこりゃ死ねないなと思ってみたり。よくいう「命を大切に」とか「生きてくても生きられない人がいる」とか、そういう言葉がぜんぜん入ってこなかったんですね。そういうリストカットや自殺願望って、死にたいって思った人、考えたことがある本人しか分からないと思うんですが、自傷・自殺ってというのは、ほんとに「生きたい」っていうのと紙一重で、その裏返しだなと今は思っています。

夫とはつきあって半年で結婚して、すぐハネムーンベイビーで、上二人は年子で産んで、気がついたら子ども三人いたんです。一番下の娘はもう全然食欲旺盛だし、はちきれんばかりのゴムまりみたいな身体で。決して太ってるとかではなく、全然健康体で部活もがんばっている。摂食障害とか全然そういう心配が高校の時まではなかったんですね。でも、大学入ってしばらくして、吞んで帰ってきてトイレで吐いて。私自身、病院に入退院を繰り返す中で経験したことですけど…ちょっと刺激がある話で、この中で具合が悪くなる方がいたら申し訳ないんですが、人が吐いている音を知っていて。だから娘の吐く音を聞いて、もう私、青ざめたっていうかすごい動揺しちゃって。「えー、うちの娘が」って。どうしていいのか分からないまま、娘がガンガンガン吐いてるのを背中さすってあげていたんですけども。娘が「吞みすぎちゃったから」って言って、飲み過ぎちゃって吐いてるんだって分かるのに数時間かかりました。でも、それ以来、もうそのことにすごいとらわれてしまって。それが何回も続いて、娘に吐くことについて問いつめたというか、言ってしまったんですね。そしたら娘は「何言ってるのお母さん、吞んでる時は吐くよ、いつも吐いてるよ」と。「いつも」って言って。私から娘への摂食障害の連鎖というのがもう怖くて、私になんとかしなければ、なんとかここで食い止めなければっていうのがありつつ、なんとかしよう、でもどうすればいいか分からないってなっていました。

本当にこれはみんなの前で話すのは嫌なんですけど、自分が親にされてすごく嫌なことだったのに、自分の親と同じように、娘が学校から帰ってきてトイレに行くたびに、トイレの音を耳たてで聞いちゃうんですね。吐いてないだろうかって。吐いてる音、私、分かるんで。でもそうしてたらなんか全部吐いてる音に聞こえてきちゃって。あとで分かったんですけど、それはただの下痢だったんですが（笑）。その頃はもう、吐く音にすごい敏感になって。外出していてトイレに入ったら、隣から吐く音がするんですね。私は吐かない過食症だったのに「隣の人、摂食障害で私と同じだ。私もそうなのって言おうかしら」とか馬鹿なことを考えることもありました。そしたら、掃除のおじさんが洗面所のつまりをガッポンガッポンって直してる音で、なんだよって思ったこともあります（笑）。でも、そのぐらい娘に対してすごく敏感になってしまっていて。

というのも、娘は高校時代は全然やってなかったんですが大学に入ったらダイエットを始めたんです。某会社のプロテインダイエットを自分で買ってやるようになって。まあ経験上から、「そういうのはだめよ」とか「今の健康体でいいじゃない、充分よ」とかは、あえて言わないで、娘の思うようにさせて、そのままにしておいたんですね。で、娘はガリガリじゃないけど、どんどん痩せてって、太めだったのが普通になった程度でしたが、でも、その吐く音を聞いてしまってからどうしていいか分からなくて。「ここで私が止めなければ、私になんとかしなければ」と思えば思うほど苦しくなって。で、「やどかり」に電話したんですが、これもすごく勇気がいったことでした。

それをきっかけに自分の夫との関わり方を考えるようになりました。だいぶ後になって人に言われて気づいたんですけど、夫がすごい亭主関白で。例えば、夫が帰ってきた音がバイクで分かるから、ああ帰ってきたって思うと、私はいそいでチンをして、ご飯をあっためたり、夕飯の準備するんです。すると、夫は食べないで腕を組んでるんですよ。「手で食えって言ってんのかー！」って言われて。私がお箸を出すの忘れてて。最近ではそういうこと言われると、「そんな言い方しなくてもいいじゃない」と言えるようになったんですが、ずっとびくびくしちゃってました。なんかもう、ご飯を出すの忘れると、大きい声で「米！」とか言うし。子どもがひじをついたり、左手で茶碗を持た

ないでご飯食べてると子どもに「左手っ!」。子どもが「お父さんだっしてないじゃん」って言うと、「俺は別格だ!」とか言って(笑)。こうやって話していると笑えちゃうんですが、私は旦那の不機嫌がすごい怖いですよ。昔、自分が母親の不機嫌にびくびくしていて、母親に「お母さん、今怒ってる?怒ってる?」って訊ねてたのと同じように、人が不機嫌になったりすると怖くて自分のせいだっと思うようになっていて。旦那はけっこう陰湿で、無視するんですよ。人が話しかけても無視して。それもこれも全部私が悪いからだと思ってしまって、「私なんか悪いことした?ごめんなさい、なんでも言って」と何回も訊ねたりして。でも、結局それは会社のことだったりするんです。私の旦那は私の父親の経営する会社の元職員だった関係で、仕事上でうちの父親とはいろいろトラブルがあって、父親の顔も見たくないみたいな関係なんです。私を見ると思い出すのかわからないけど、結構、無視がきついです。この体験談の依頼をもらった時に、「日曜にちょっと出かけてくる」と言ったら「はあっ?!」とか夫が言うから、そこらへんに遊びに行ってると思われたら困ると思ってチラシを見せて、「これでね、お話することになったの」って言ったら「はあーん」とか言って。「おまえも人様の前で話せるようになったっていうわけだ」って。もうほんとすごいイヤミだったらしい、もう(笑)。

すいません、娘の話に戻しますが、その連鎖というのを私がなんとかしなければって。お子さんをもっている親御さんは分かると思いますが、子どもが何か問題おこした時に自分がなんとかしなければとか、そういうふうにごく思っちゃうんですね。それで私の主治医に「娘が摂食障害かもしれない、吐いてるみたいだ」って言ったら、「それは早目に対処して医療につなげてくださいね」って言われて、「それだけですか先生」みたいな感じだったんです。自分で出来ることはなんだろうっていろいろ思ってた。それで「やどかり」に電話して、なんていうのかな、自分が変わらなくちゃって。娘のそういうことがきっかけになって、親子関係とか自分のこともう一回見つめ直す機会になりました。いまは子どもをコントロールしたくはないなってすごく思っていて。だから娘に対する接し方とかは、私の行動を変えることで接していきたいなと思ってます。

最後にですが、娘に、私自身のことを話したことがあり

ました。吐いてるかもしれないっていう疑惑の時に、ちょうど私と二人っきりだったので「ちょっとテレビ消して話していい?」って言って、私の摂食障害の経歴とか、あと今でも下剤が切れてないことや隠れ煙草してることとか、いっぱい話して、「お母さんこうこうこうで、こういうふうにするんだ」って言って。そのあとなんて言ったのかな、「何かあれば私に言って」とかは言わずに、「お母さんはこう思ってる」って言うことだけにしたのかな。娘からは、なんか「ふーん」とか「話が長い!」「で、結局なに?!」「で、話終わり?」とか言われて。それで「じゃ、もうテレビつけるよ」って感じで。結局、娘が言うには、お酒を呑んだ時しか吐いてないっていうことでした。あと、娘の部屋でも吐いたものがちよびっとあるのを見たんですが、それも食べ過ぎて気持ち悪くなって吐いたんだって言って。で、今さらながら「ああそうだったの」みたいな感じで、一人で深読みして馬鹿みたいだったって思ったんです。それでも、決して疑ってるわけじゃないですけど、自分がそうであったように、「症状をなくせば親は安心する」とか思って、「食べ過ぎで吐いたんだ」とか言っておいて、実際は隠れてしているのかもしれないっていう。ほんとにすごく苦しいけど親の前では明るく元気に振る舞っているのかもしれないし。まあだから、そんな手放しでは喜んでいないし、娘もこれから摂食障害になるか、今もなっているのか分かんないですけど、もしなったら同じ病気をもつ一人の人間として、自分が母親にされて嫌だったことは娘にはしたくないなって…私の母親はもう追っかけてきますから、ドドドドって。自分の部屋に逃げても「開けなさい、開けなさい、K子!」って。お茶を習わされてたんですが、「どうしてお茶やめるの!」とか、隠れて煙草を吸ったらドドドドって上がってきて「あんた吸ったわね!」とか問いつめてみたり、どこまでも追っかけてきました。すごい、すごい強烈な親なんです。だから、自分がされて嫌だったことは、娘にはしたくないなって今、思ってます。とにかく、娘にしろ夫にしろコントロールはしたくないなって思ってます。以上です。聞いてくれてありがとうございます。(拍手)



## 体験談 6

# タカボ

摂食障害者の家族 やどかりメンバー

こんにちは。もうすぐ 80 歳になりますので、見てのとおり髪の毛は真っ白、アタマの中も真っ白でドキドキしているタカボといます。摂食障害の娘をもった親の立場です。私が親の自助グループ「やどかり」を作ったのは、NABA が独立移転した時なので、もう二十数年経ちます。それで、何の話をしようかなと思っていましたが、今日はまず自分自身の原家族の親子関係から話して、それで私と摂食障害になった娘との関係を振り返ってみたいと思います。

私は 7 人きょうだいで、姉、姉、兄、私、下が妹、弟、弟で、私が真ん中なんです。タカボと名のっていますが、うちでずっとこう呼ばれてきました。その頃は何にも考えたことはなかったんだけど、今考えると「ぼ」って私が育った秋田の言葉で「坊」っていう意味で、たいてい男の子につくんです。ほかの女きょうだいは「さん」とか「ちゃん」とか可愛く呼ばられていたんだけど、兄貴とよく遊んでいたから多分、男の子っぽかったんですね。ずうっと昔のことを思い出すと、私はものすごい親に反発する娘でした。うちの母親はとにかく活字の好きな人で、本だとか新聞だとかこんなに持って歩いて、もう布団の中でも見るような、よくいえば勉強家ですね。だけど、それを子供たちみんなに押しつけるんですね。で、私はとにかくそれに反発して「見たくない、本は見たくない」って。そうすると母親が一番下の妹と私をくらべて「おまえは馬鹿だ」と。「ちゃんと勉強しなさい、分からないことは聞きなさい」と言うんです。「聞くは一時の恥、聞かぬは末代までの恥」って言う母親の声が、いつもなんかこの耳の横から聞こえてくるんですね。そういう母親に捕まりそうになると、トットトットと走ってね、いつも外に逃げて出てました。今の私だったら、逃げられるってことは、自己主張出来ているいい子だなあと思うんですけども、当時の親から見ると、「またタカボはいつも逃げて歩く」って悪く言われてました。小さい時からね、行動はすごく早い

んだけど無口で。いつかの同窓会で中学校の同級生たちに会った時に「なんで、あんた変わったの？おしゃべりになったねー」って言われて、私もびっくりして、なんでだろう？って思ったら、やっぱり、長年、自助グループのミーティングやセミナーに参加してきて、自分が変わったのかなーと思っています。「自分のことを話す」ということをミーティングで学んだんですね。以前は自分のことを話すということが分からなくて。

娘が摂食障害になって、こういう所につながったばかりの頃、当時、斎藤先生がやっていた「親との関係を語る会」というのに行っただけです。娘と一緒にいったら、娘は親の悪口みたいに私のことをベラベラしゃべってね。私は「こんちくしょーっ」と思って、それで私もね、娘のことを「あんたが悪いんでしょ！」みたいにバラバラ言ったら、斎藤先生がね「ここは親を語る会です」って。「あんた、よく人の話を聞きなさい。あんた今日はしゃべらないで聞いていきなさい」まで言われて、それでも分からなくて、次には「帰きなさい」って言われた記憶があるんです。最初は「親との関係を語る」って意味が分からなかったんですね。なんで娘の言いたい放題を聞かされなきゃいけないのかと思って。それでも、しばらく通っていたら、親子関係が連鎖していることが見えてきて。だから、私も自分と娘のことじゃなくて、自分と親のことを話すことで、私自身の親と今の家族との関係が重なっていることが見えてくる。それがよく分かってきて、「はああーっ」って、ほんとにびっくりしました。

それで思い出しましたが、私の母親がずーっと年老いてから、嫁さんの悪口を自分の娘たちに言いたくてよく電話してきたんですけど、私はそれを「ああ、そうなの」って聞いてやらない。「私も嫁にきてるから、嫁の悪口を姑が誰かに言ってよこしたら、私だって同じこと思うよ」って口答えしちゃうから母親はおもしろくなかったみたいです。いつも反発、反抗するという感じでね。一方で妹は「ああ、そうなの。ああ、そうなの」ってよく聞いてあげて、やっぱり妹は母親に対して優しくったのかな。母親は昔から妹をものすごく可愛がる人でした。それで、私は父親っ子だったんです。街で催し物があったりすると、父親がすぐ「タカボ、行こう」ってね、ちっちゃい時から連れて行ってきて、すごく私は父親になつていました。母

親が私を「馬鹿だ」と言うことにも、父親は「馬鹿は馬鹿なりに習字でも習え」とか「教えるから字を覚えろ」とか言ってフォローしてくれて。母親に嫌われていると思っははなかったけど、母親が妹を可愛がることにやっぱり嫉妬心があったのかなあって。多分、寂しい思いもあったと思います。他の女きょうだいと比べて、洋服も私はお下がりを着るけど、妹はいつも新しいのを買ってもらって、面白くないところがありました。「私は男の子みたいに走り回って服を破いてたから、妹まではお下がりがいかなかったんだな」って自分を納得させて、すごく嫉妬していたのをごまかして。それと、私の時から女学校じゃなくて新制中学が出来て、高等学校を受ける時、「タカボは馬鹿だから入れない」みたいなことを母に言われて。結果的には受かっていたんだけど、親はもう落ちたって決めつけちゃってたから、入学式に制服が間に合わないで、私たったひとり春先に着る薄いカーデガン着てたの、私ひとり、すんごい悲しかったのを覚えています。なんかその中に入るのがいたたまれない、上も向けない、横も向けないみたいな入学式でした。ただ、家族も多かったし、父親が事業をしていて家族の他に4~5人も人がいて、いつも賑やかで食べるか飲むか、そういう家だったから、気がつかないでいたと思います。

それで、こうした所につながってから、まず、仲間や先生たちに「足にお金をかけなさい」とかって言われて「え？それどういうこと？私の靴にお金をかけるのかな？」って馬鹿なもんだから、そんなことを思ったんだけどね（笑）。自助グループで「足にお金をかける」というのは、足を惜しまないでミーティングやセミナーだとかいろんな所に出かけて行きなさい、という意味なんですね。そういうことをしているなかで、最初は摂食障害になった娘が問題だと思っていたけど、やっぱり「ああ、私の家族ってこれはすごい異常な家族だな」って気がついた時があったんです。私が結婚した夫はとにかく努力家で勉強家であの本の好きな人でした。娘が三人いますけど、夫は毎日みたいに本を買ってくるんですね。家の中が本だらけで「わー嫌だ嫌だ」って私いつもしかめっ面してね。そして、夫は明るくてとても優しいところがある一方ですごく短腹でした。結婚した時から「三回言って言うことを聞かないと俺は手が出るぞ」って約束だったんです。でも私は言うこ

とも聞きたくない。一方的にコントロールする夫で、すぐ手が出る。結婚式から帰ってきて、家で寝転がって休んでいる夫の足先をまたいだら、もうバーンって叩かれてね。当時は全然思ってなかったけど、今思えばDV、暴力夫でしょうね。九州男児で、男は家の中の一番だと思ってるから、何を言われてもすぐ「はい」って返事をしないと怒る人だったけど、私もけっこう意地っ張りで返事しなかったりすると、夫は「馬鹿！」とか怒鳴って。さっきも話したように小さい時から親にもそう言われて育って、ずーっと何十年も「ああ、私は馬鹿である」っていうレッテルを自分で貼っていたし、夫からそういう扱いをされても、「自分は女だし馬鹿だから当然なんだ」って思って、私は問題に向き合ってきませんでした。

そういう流れの中で、三番目の娘が摂食障害になったんです。私は、「こんな悪い子を産んだはずないし、父親だっって頭もいいし、子どもがおかしくなった」とばかり思っっていました。20代半ばになって、娘は食べ吐きがひどくなって、親に暴力する、万引きする、ほんとに大変でした。私は娘から逃げ回って、車の中で何日も過ごしたり、泊まって歩いたり。そうしてしばらくして家に戻ると、娘は2~3日は私に美味しい物作ってくれたりして良い子でいるんですか、また2~3日すると目がつり上がって顔色が変わってくるんですよ。そうすると私は「あ、逃げなくちゃ」って思って、鍵を持ってるか確認しようとポケットに手をやると、娘に「おまえ、また鍵探してるんだろ！」とか言われたりして「いいよ、鍵はあんたに預けるよ」なんて嘘ついて、スペアの鍵で逃げたりしました。娘も何度も入院しましたが、最後には、このまま一緒に住んでいるとお互い危険だということで、家族入院というので私が8ヶ月くらい入院しました。娘はやっぱりお母さんのこと大好きな娘らしいんですけども。「らしいんですけども」っていうのはおかしいけどね。娘が私の入院している病院に来ると「だめ」って帰されたりね。ほんとかわいそうでね、娘が泣いて帰る姿を見てね、自分も泣いたりしたんですけどもね。病院では「今帰ったらだめ」みたいにいわれて。入院で治療を受ける中、いろんなミーティングやセミナーや勉強会に出たり、ほんとに年中、一週間のうち5日ぐらいは出かけて行ってましたね。

そうして色々と学んでるなかで、摂食障害になったの

は娘だけれども、これは私の問題でもあるんだと気づいたんです。娘を変えようとするんじゃなくて、まず私自身が変わらないといけないんだなって。当初は夫に「馬鹿」って言われると、何にも言えなくなってシュンとなっている自分だったんですけども、自分らしさっていうのを出してけば、だんだん関係が変わっていくっていうのを学んだんです。自分らしさっていうのも、最初はどういう風に言葉で語ってあげばいいのかなあと思って全然分からないんですね。ただ、ミーティングで色々な人の話を聞いてるとね、「ああそうか、こうやって自分を語ってあげばいいのかな」ってね、だんだん、だんだんそういうのを勉強して自分のことを言えるようになったというかね。人の話を聞いて、自分も語っていく中で、自分の両親との関係で起きていたことを夫や娘たちとの関係の中で繰り返していたことに気づいて、私が私を主語にして生きていくことが大切なんだと分かってくいきました。そこから、だんだんと夫や娘との関係が変わっていったんですね。

娘は、NABAにつながってから家を出て独り暮らしをするようになりました。上の二人の娘も嫁いでもう家を出ていたから、それからは私と夫の2人暮らしでした。夫も、NABAやアディクション関係のセミナーに行ったり、一緒に仲良くって訳じゃないけども、あまり喧嘩もしないで行くようになりましたね。でも、初めてそういうセミナーに行った時はね、夫は書類をどっさりバッグに入れてね、ホールの外のソファにいて、ずっと一生懸命に仕事を持ち込んでやっていたのを今も記憶に残っていますが、そうやって仕事をしてた人が、手帳と鉛筆一本持って、なんか一生懸命いろんな本人たちや先生方のメッセージだとかをメモしてね、家に帰って見直したりしてね、そうやって夫も少しずつ変わってきた感じがします。それでも、相変わらず怒鳴ったりすることもあったもんだから、私もこういう所でいろいろ勉強して、DVだとかいろんなことが分かってきて、ある時、夫に言い返してやったんです。夫がいつもみたいに「馬鹿！」って言うから、私は「じゃあ、あんたは何？」って言い返してね。「口答えするな！」って言われても、「あなたは何かですか？」って。「私は馬鹿でも、あなたは何かですか？馬鹿っけですか？」って言ってね。秋田の言葉で「つけ」ってケダモノっていう意味でね。そうやって口答えしたら、夫がまたすごく怒鳴って叩こう

とするから、「叩くんだったら叩いてみなさいよ。なんだったら叩かれたらどんだけ痛いかな、私が叩いていてやろうか」って言って、履いてたスリッパで夫のことをパーンと叩いてね。初めて。夫は、負けおしみを言いながら二階に逃げたんで「やーいやーい、女が勝った！」って。(笑) それ以来、夫が暴力することはなくなりました。そんなこともあって、後年、夫はすーごく本当に穏やかに変わってくれましたね。上の長女、次女もね「すーごくお父さんやわらかくなったね」って言って。昔はもうみんな、お父さんに顔だとか指差されるとビクビクしてて緊張が高くてね。そんなふうになりました。夫は6年前に亡くなりました。九州の人で、ずっと跡継ぎの長男を欲しがっていたから、三番目の娘を産んだ時には「また女か！」って怒鳴ったのに、脳梗塞で倒れる前には「母さん、うちは女の子3人で本当によかったな。あの子のせいで崩壊したと思ってたうちも、実はたてなおして新しい生き方が出来るようになって、感謝だな」って笑って言ったのを覚えています。

娘が家を出て、もう20年位になりますけど、娘の症状も治まらずいぶん経って、娘との関係は今では穏やかで、当時ことも笑って話せるようになってます。今振り返ると、娘が摂食障害になったことをきっかけにして、今の私があるんだなあってすーごい感謝しています。自分のことをブスだの馬鹿だの、もうずっとそうで、娘に「いいかげんに馬鹿やブスコンプレックスやめたら？」ってしばらく言われてたけど、でも今は、仲間やお友達の前で、「見て見て、私ってきれいでしょう。見て見て、頭いいでしょう」ってやっています。(笑) こんな真っ白な頭してるからすーごい年だけど、今回NABAから「おめでとう、体験談ご当選一」って言われて(笑)。今年、宝くじ買わなかったけれども、宝物がおりてきました。家族の会の「やどかり」は、NABAの事務所という宿を借りてやってるから「やどかり」っていう名前なんです。この20年でたくさんのお母さん方がつながってきてくれました。NABAがなければ、もうとっくにつぶれてると思うんですよ。NABAがあつて、そして私も娘のおかげで、この80歳になるばあさんがこういうところに出てこられるっていうのはね、ほんとに感謝してます。この娘でね、ほんとによかったと思っております。どうもありがとうございます。(拍手)