

# 北海道

2014年 9月21日(日)

札幌市民ホール 第1・第2会議室

講師：大嶋栄子さん 鶴田桃工



## 体験談

# 弥生

京都NABAメンバー

NABAメンバーで京都NABAの弥生です。(会場：ハイ、弥生～) はい、ありがとうございます。今回、東京のNABAの仲間と一緒に札幌に来させていただきました。それで、昨日、桃エちゃんに「体験談ご当選おめでとうございます」って言われて(笑)。夜、お風呂から出てきて髪の毛を乾かしながら、何を話そうかなあってチラシの裏にネタを書いていたんですけど、でもそれは、今日ここで話すためっていうよりも、自分のその日の「棚卸し」なんですよね。だから、近いうちにミーティングで話したいなって思って、今日話すかちょっと迷ったんですけど、やっぱりお話しさせてもらおうと思います。

私は京都出身なんですけど、大学進学で東京に行っていて、20歳くらいの時にNABAにつながりました。20～21歳くらいの時はもう本当にしょっちゅうNABAに行っていて、「弥生ちゃん、NABAの主だよ」って言われるくらいだったんですけど、25～26歳くらいの時に精神科に入院することになったんです。でも、私はどうしても退院したくて、担当のお医者さんが、「実家で親御さんが見てくれるんだったら退院してもいいですよ」っておっしゃったんで、親のところまで暮らすのはすごく嫌やったけど、でも、その時は病院におるよりもまだましかと思って、実家に戻ったんですよね。でも、戻ってからが大変やったんです。私の実家は京都の市内じゃなくて田舎のほうなんで、グループもない仲間もないんですよ。だから、私は本当はすごく東京にいたかったのに、すごくNABAに通い続けたかったのに、いたくない実家に戻ってきちゃって、仲間ともはぐれちゃったっていう状況でした。東京で知り合った仲間にももう連絡取れなくなっちゃって、帰る時もわざわざ新幹線まで見送りに来てくれた仲間もいたのに、なんか「こんなになっちゃったのをもう言えない」と思って連絡出来なくなって。一人だけメールで細々とつながってる仲間がいたんですけど、やっぱりどうしても一対一のつながりで、ましてやメールとなると、もうご多分にもれずトラ

ブルになっちゃって、私のほうが迷惑かけてね。そんなかたちで、もう本当に一人っきりになっちゃったんですよ。

当時は鬱もすごくひどかったからずっとゴロゴロしてて、もちろん症状しんどい時もあったし、摂食の他にも自傷行為もひどかったんですけど、その頃は、もう虚無っていうかね、なんかもう私から世界がすごく遠い感じがしていました。そんな中で両親が見つめてきた病院に通うんですけど、そこのお医者さんが私からするととんちんかんで合わへんと思って行きたくなくて、そしたら、たまたまインターネットのチャットで知り合った人が、私の地元でいい病院がないかって調べてくれたんですよ。「京都にこんな病院あるよ」って言うてくれて、で、私はそこに移って、今もかかりつけで行ってます。

でね、話が飛びますけど、私は6年前に実家を出て、一人暮らしアゲインで、今は京都市内で一人で暮らしてるんですよ。で、一人暮らしにもう一回踏み切った大きな動機って二つあるんですけど、一つはその当時、すごく私が好きだったっていうか執着してた男性がいたことで、もうひとつは、東京でかつてつながっていた仲間が、実家を出る時に経済的な面でも精神的な面でもすごく不安な私を後押ししてくれたっていうことがあったんで、この話をちょっとさせてもらいたいなと思ってるんです。

当時の男っていうのは、今思い出しても、やっぱりあいつ変だよなっていう人でした(笑)。当時は仲間も周りにいないし、田舎でご近所付き合いなんかとても出来ないし、かつての同級生とも連絡なんかとれない。もともと私、学生時代の友達には自分の本当のことを何も話せなかったから、本当の意味での友人関係って築けてなくて、その人たちに「戻ってきたんだよー」なんて再会するってとても出来なかった。だからもう本当に一人っきりで、そのなかでふつふつと思うことがあるわけですよ。両親と暮らしてて、やっぱり相変わらずのお母さんとか、やっぱり相変わらずのお父さんとか、その頃ちょうど、一番下の弟が結婚しようとしてたり、子どもが産まれたりとかもあったんですけど、でも、やっぱりうちは変な家で、機能不全なんですよ。そういうので思うことがいっぱい出てきて、でも、それを話せる場所がない、ぶちまける場所がないからインターネット上でブログをばーっと書き続けてた。そのブログを読んでもくれたっていうのが彼との出会いで

した。彼は、私の家族観とか価値観みたいなものがすごく自分と同じような気がしたと思ったらしいです。私は多分、「一緒に暮らしても相手の苦しみなんて考えもせず、表面上だけの家族なんだったら、私は家族なんか要らないよ」っていうようなことを書いてたと思うんやけど。まあ、そういうようなことに彼はすごく関心をもったみたいで、で、知り合って、最初はメールでやりとりしてたんやけど、じゃあ、まあ会いましょうかっていう話になって、ちょっとお茶飲みに行ったりするようになりました。

その人の変なエピソードって挙げたらきりがないんやけど、さっきちょっと思い出したのがあって、私、猫が好きなんで、彼と「猫カフェ」にデートで行ったことがあったんですね。で、私は猫がいるから猫と遊んでたんやけど、その人、カフェに置いてある猫関連の本を持ってすたすたすたと奥のカウンターに行かず一と読んでるの、猫カフェに来て。結局、帰るまで猫と戯れることはなくて、ずっと本読んで終わったっていう。で、猫が嫌いな人なら分かるんだけど、そうではないんですよ。だって彼自身、猫を飼ってるくらいなんだから。だから、なんだろうなこの人っていう感じで。もっと平たく話すと、彼は単純に優しくはないんですよ。悪意があってひどい言い方をするとか冷たいっていうことじゃなくて、なんていうのかな、人と人との距離感っていうかね。私なんかは他人との境界線、バウンダリーがあやふやになりがちなんだけど、彼の場合はもう初めからものすごい壁がばんってあって、人を絶対入れないし、自分もそこから出てこない。氷の壁に閉じこもってるような感じの人で、だからコミュニケーションとっても、彼が何を感じて、何を思ってたっていうことはよく分からない。まあ、男の人やから、経済とか数字に強くて、数学がめっちゃ得意な人なんで、そういうことを話してはくれるんやけど、でも、「じゃ、あなたはそれに対してどう思ったの?」とか、「何感じたの?」っていうことがすごく分かんない。そういう変な男の人やってん。でもね、私はなんでこの変な人に執着し続けたかっていうと、やっぱりそれはうちの家族が、うちの両親が強烈に変やったからなんですよ。この強烈に変な両親と家から私を引き剥がすためにはこれくらい変な男じゃないとダメだったんやろうなって思ってますね。だって、私、「実家を出て京都市内に住んだらその男ともっと頻繁に会えるか

な」とか、「あわよくば家に連れ込めるかな」って思って、だから家を出たって思った部分もやっぱりあるんですよ。だから彼がそういう「変さ」を持ってなかったら、私はそう思えなかったやろうなって。

あともう一つは、仲間が助けてくれたって話なんですけど。当時の私はそんな感じで、一人暮らししたいけど、経済的な意味でも精神的な意味でも出来なかったんです。摂食の症状もまだやってて、もう昔みたいにガリガリに細くはなかったけど、食べて吐いて痩せるしか出来ないって思ってたから。それで、さっきも言ったけど当時の私はもう仲間とはぐれちゃってたから本当に行きづまってたんです。でも、そんな時に、東京でNABAにしょっちゅう行った頃の仲間から電話がかかってきて…自分がかけたのかよく覚えてないんですけど、その仲間が、「弥生ちゃん、そういう時は国に助けてもらうんだよ。生活保護を受けるんだよ」って言ってくれて、その彼女もかつてそうやって暮らしてた時期があったんやけども、それがすごく私の背中を押してくれて。私は、生活保護っていうものに対してすごく無知だったし、あと、「大事な国の税金を私なんか使っているのか」ってところもあったんやけど、でも、そのことがきっかけで「家を出よう」って思って。

うちのお母さん、酒飲んで暴れる人だったもので、その時もね、ちょうど私が「家出したいな」って思って考えてた時にも、お母さんが酒飲んで暴れて、台所のガラスの障子をみんな叩き壊しちゃったんですよ。お父さんがもう悲しげな背中ではウキとちりとりで掃除してるんですよ。私はそれがもうたまらなくなって、自分の有り金全部持って、家を飛び出して、田舎だから9時ぐらいの終電やったんけど、ギリギリそれに乗って京都市内に出て、京都市内でちょっと知ってた友達の女の子とネットカフェで夜明かしして。で、その後は、金沢にいとこがいるもので、そこで1か月くらい居候さしてもらって。そのあと、自分の主治医に「一人暮らししたい」って言って、治療のために親と離れることが必要だって診断書を書いてもらって、それで福祉事務所に生活保護を申請して、獲得したんですよ。

それで私は今、一人で暮らしてるんです。だんだんバイトが出来るようになって、それが続くようになって、今はもう一般の人とおんなじように仕事をしています。非正規でパートなんやけど、症状とか病気とかを明かしてないクロ

ーズドでお勤めが出来てます。本当にありがたいことに、私がもう一回田舎から出てきた頃ってミーティングがすごくたくさんあったんですよ。神戸には「神戸NABA」があって、京都市内にもOA（オーバーイーターズ・アノニマス）さんのグループがいくつかあって、他にもACのグループとか、あとAAさんとかでも「しゃべれなくてもいだけやったらいいよ」って言うところがあって、私はもうとにかくミーティングに行き倒して、行き倒して、行き倒して、それが出来る本当にありがたい環境だったんですよ。一週間に4~5日、ミーティング行ったりとかして、その他にも、自分が気になるイベントにほいほい出かけて行って、私はわりと気軽に声かけちゃうほうやから、その人たちに声をかけて、打ち上げみたいのについて行かしてもらったりして、本当に私、いろいろやったなって思っ

て。そういうことがあって、4~5年前から、京都市内で、「京都NABA」っていうグループをやらせてもらってるんです。まあすごい弱小のミーティングで、私ともう一人長く来ている男性の仲間がいて、そこにもう一人飛び入りのメンバーが来てくれたらようやく場になったねっていう感じの、そんな弱小のミーティングです。今の私は、ミーティングに行き倒した頃と比べて、話したいことがいっぱいあるっていう感じではなくて、最近の自分の生活でこういうのが腹立ったとか、「もうやってらんねえよ」っていう愚痴を吐く感じになってるから、むしろね、仲間の話を聞かせてもらえることがすごくありがたいなって思ってます。あと、ミーティングが終わったあとにしゃべりながら帰るんやけども、やっぱりその仲間も自分のことを責めたりとかしてたら、私はやっぱり仲間に対しては優しいことを言ってあげたくなるっていうか、その責めることに対して、「でもさ、それは逆に言うと、こういうふうに言えるんじゃないの」とか、それを言わせてもらえてることで、やっぱりそれが自分に返ってきて、後から、「ああ、私もだ」って、うん。

話が変わりますが、昔、NABAの仲間から「いいかげんでいいんだよ」って言われたんやけど、つい最近まで、「いいかげん」ってお風呂の温度がちょうどいいとかの「良い加減」って思っ

てることが分かったっていうことをお話ししたいと思っ

ます。さっきも言ったように、今仕事をさせてもらってるんですけど、私はやっぱりやり過ぎちゃうんです。がんばり過ぎちゃって、責任取り過ぎちゃって、一生懸命になり過ぎちゃって、結局しんどくなっちゃう。だって、時給たかだか800円で正規の人たちとおんなじような仕事させられて、おんなじパートの人たちでも仕事してないに等しい人もいるのに、こんなに仕事してる私とおんなじ時給ってどういうことやねんっていう。なんかそういうのがだんだん腹立ってきて、そんな時に、「いいかげん」って、自分が思っていた「良い加減」よりも、もっとももっとももっとも適当でええんやなって思っ

て。特に仲間は、もう元々が本当に真面目できちんとしてるから、それぐらい適当でもでもちゃんとやれてる。だから、自分が思うよりももっともっと手抜いて、だらんだらんにやってもいいんやって。がんばり過ぎて燃え尽きちゃって辞めることになっちゃうよりも、もう本当にいいかげんにやってるほうが私自身も長く一か所でお仕事出来るし、あと、職場の人たちにとっても、燃え尽きて突然休んだりして迷惑をかけないし、長くいる人間はやっぱり重宝するし、回り回ってその職場にとってありがたいことじゃないかなと思っ

て。「いいかげん」っていうことは、もう本当に適当でいいんや」って、すごくそのこと、思い知らされました。

京都NABAに長く来てくれてる仲間も、やっぱり真面目で一生懸命やるタイプの子やから、彼は今度、就職が決まったんやけど、その時に私がすごい力説したのが、「あのね、もう、ほんつとにほんつとにいいかげんでいいから。もう最初、なんにもやれんぐらいでいいから。で、2年か3年ぐらい経ってぼちぼち、じゃあ、そろそろ俺の本領、発揮しちやおうかな、くらいでいいから、もうほんつとに手、抜きやー」って言って（笑）。それはまんま自分にかけた言葉なんやけど。だから、なんか仲間を見てるとやっぱりそれは私だなって、症状がなくなっても、なくなったからこそ、すごくそう思います。だから、仲間がいるっていうことは、私にとっては生きていくうえでもう欠かせないですね。うん。どんなかたちでも、人と、仲間とつながり続けたいなって思っ

て、そういう場所とか人っていうのを持ち続けて生きていくことが、私にはやっぱり必要で大事なことなんだろうなって、今、本当にしみじみと痛感し

ています。東京のNABAからは一度離れてしまっただけ、今回、「弥生ちゃん、全国出前に一緒に行こう」って言ってもらえて、本当にありがたいなあと思ってます。生きてればこそ、仲間とつながり続けていればこそかなって思います。ありがとうございました。(会場拍手)

## 体験談

# みなこ

## 札幌SORAメンバー

皆さんこんにちは、札幌の自助グループSORAに通っているみなこと申します(ハイ、みなこ!)。NABAの皆さん、はるばる東京から出前を届けてくださってありがとうございます。緊張していて、すみません。先程のNABAの映像を見たのは2回目ですけど、すごい良くて。和子さんの発表も良くて。やっぱり、いつもの自分の悪い癖で、比べちゃって。自分の言いたいメッセージを全部言ってくれてるようで、私はもう言うことないなあと思いました。でも、NABAから話して欲しいってオファーをいただいた時に躊躇したけれど、「躊躇する、その戸惑いをそのまま話してくださればいいよ」と言われて、発表させていただこうと思ってます。

やっぱり私は、そうやって人と比べてたり、すごいコンプレックスを感じるのか、根本にある自己否定が本当に今でも強いです。私は今37歳で、摂食障害になったのが13歳だから、24年ぐらいずっと症状をやっています。摂食になった私の一番最初のきっかけは、多分その頃から、あまり自分に自信がなくて。表向きは良い子ちゃんで、言われる通りにしてればいい真面目な子。私は4人きょうだいですが、姉や兄たちのその通りに習ってれば、問題なく生活出来ていました。でもちょっと姉たち、兄たちと自分は違うなっていう気持ちがあって、内面的に成長してないっていうところが本当の違いだったと思うんですけど、どうも自分だけがちょっと太ってるような気がする、そんなところからダイエットにのめりこんだのかなあっ

て思います。うちはたくさん食べるのが健康で良いことでダイエットはタブーだったので、本当にしてないようなフリをしてやるっていうところが始まりだったと思います。その頃はちょうどダイエットブームでしたが、皆が「これやってもなかなか痩せないよ」って言ってる中で、自分だけ痩せてるっていう優越感みたいなものが、本当に一瞬でしたけどありました。それから、あっという間に食べ吐きが始まって、学校も辞めて、通信の学校に入り直して6年かかって卒業して、短大行っても休学してとか、そういった感じで食べ吐きをしながら、ドタバタしながら生きてきました。現在も進行形で、食べ吐きをしています。

今回のテーマの「多様化」ですが、先ほどの話にもありましたけども、私が最初に摂食障害ということを見聞きした時よりも、ずっとずっと巷でも摂食の人とか摂食の問題とかが取り上げられることが増えていると思っています。症状とかも、すごく様々だと思いますが、私も20何年間続けている中で、自分の抱える問題というのが変わってきています。痩せてる、太ってるっていうのは変わらずあるんですが、特に現実的な自分の生活です。食べ吐きは今でも少なくとも1日2回ぐらいはしてるので、稼いだお金はほとんど費やしている。エンゲル係数は本当に高いです。今後、将来の蓄えとかそういったものも全くないし。

ずっと食べ吐きをしてるなら、上手に世間を渡り歩いているのかなと思われる方がいらしたらとんでもないです。だんだん抑制が効かなくなるから、本当に大事な用がある時、自分のやりたいことがある時、そういう時にでも直前に食べたいと思うスイッチが入ってしまうと吐くまで食べちゃう。そうすると、ドタキャンの連続で自分のやりたいことがやれないし信頼もされない。会社でも「あなた、いつも遅刻してくるから、ミーティングが出来ない、話が進まない、仕事が出来ない」って言われて、そう思うと自分も職場にいつらなくなる、意見が言えなくなる。そうなる「何を考えてるんだ」となります。

私も援助職として病院に勤めていますが、実際に患者さんに接している中で、こうした自分を目の当たりにします。自分はお給料をもらって仕事らしい仕事もしていないし、見ると患者さんの方がよっぽどしっかりしていて社会性があると感じる事があります。自分が患者だったら、こんなセラピストにみてもらいたくないなあって考えると、

すごく嫌になる。でも、自分も何かの役に立ちたいっていうことは思うから、違う仕事をもって思いながら仕事も転々と変えてきました。ただ、やっぱり、なかなかうまくいかない。人に言うと、「今、就職難だから摂食しながらでも、仕事あるだけでも、やれるだけいいんじゃない」ってなります。「辞めたい」と言っても、施設の方では人手も足りないから施設基準を満たすために、「辞めないでくれ」と言われてしまう。でも、実際、私の接してる患者さんには、「私なんかでいいんだろうかな」と思って、すごく自信がなくて。自信がないから、余計、その自信のなさが伝わって、うまく回らないっていうような、今、仕事での難しさを抱えています。一緒にやってる同僚もすごくやりづらんだろうとか、やっぱりどこかで「人にどう思われるか」とか、他人の評価で自分が動いてるのかなあっということがすごくあるなあっていう気がします。

あと、私は就職は出来ていても、自分の世話が出来ないのに、例えば子どもを作ったり、家庭を持ったりというのはとても、とても、とても出来ないと思って。男性とお付き合いもしたことないし、結婚もしてないし、親との同居に止どまっていて。親はどんどん歳をとっていき、自分もとっていき。それはもう絶対的なことです。結婚しないのはちょっと寂しいけど、ご縁だから良いとはいえ、これから親を介護していくっていう時に、「もうちょっとしっかりしなくちゃな」っていう気持ちもあるんです。

つながりということ言えば、食べ吐きをずっとしているので、お友達づきあいでも信頼を失ってしまうところもあって。自分自身も消極的になって、なかなか外に広がりを持ってない生活をしていて、すごく寂しいっていう気持ちはあります。仕事でも、友人関係でも、人に嫌われたくなくて、本音を出せなくて、上滑りの、その場限りの合わせた会話とか、そういうことをして。心の通った楽しい交流というのがしづらいところがあって、寂しいなあと思ってきました。

そういった中で、自助グループにつながって、自分のことを少しずつ話し始めたというのはすごく大きくて。私の問題の根本はコミュニケーションとか対人関係にあると思うんです。最初に言ったように、「自分の話なんて、こんな意見なんて、言ってもどう思われるんだろう」とかね。ミーティングでも綺麗で可愛くて、おしゃれをしている素

敵な子が喋っていて、「こんな垢抜けない人がグループにいて、一緒に話していて、私の話なんて」って思ってたんですけれども、実際は自助グループで自分の話をした時に何かしら、「あ、こういうところに共感する」っていうところがあって。そういったフィードバックを自分が受けたりとか、相手の話すことで自分も「ああ、そういうふうに私と同じこと思ってることがあるんだ」っていうふうに思えることは、すごく安心する。なんか、そう思うと、今まで自分はゴミ箱のゴミみたいに思ってたんだけど、もしかしたら、そうじゃない自分とか、そうじゃない生き方とか、そういったものも少しずつ出来ればなあっていうような気持ちになるんです。

私も医療には結構つながったり離れたりにしてたんですけども、結局、今ぐらいの歳になると、ドクターの見解は「食べ吐きしててもいいじゃない。ぼちぼち生活出来ればいいじゃない。自分自身でなんとかコントロールしてやって行きなさい」というような話くらいで。だから、こうした中で生きていくのはすごく難しいと思うけれど、でも仲間の中で、もうちょっとでも自分を好きに大事にして生きることをしていければなと思います。今回、本当に皆さんに会えて、こういった場に来て、何かしら自分に得るものがあるのもあるので、今日の日を明日につなげていきたいと思います。本当に、つたない発表ですけれども、どうもありがとうございました。(会場拍手)

## 体験談

# 松橋 和子

なごみの会代表

摂食障害サポートグループ、なごみの会の和子と申します、よろしくお願ひします（ハイ、和子！）。

私はどんな症状だったかをお話したいと思います。今、私、45歳なんですけど、症状が始まったのが19歳ぐらい。で、私の場合は、男性とおつきあいして、たまたまその男性が二股をかけて、私が振られてしまって、すごい

落ち込んでしまった。仕事もしてたんですけど、仕事が終わるとアルコールを摂ることが習慣化してきて。で、アルコールを飲み、食べてみたいのを繰り返して、そして、ちょっとだけ太ったんですよね。多分、2～3 kg だったと思いますが、今ぐらいの体重だったんですけど。それで、ある日鏡を見た時に愕然として、「私は男性にも振られて、こんなに太って、自分の価値ってどこにあるんだろう」って急に怖くなって、それでダイエットを始めました。摂食障害の症状が出る前から自己否定はかなり強かったんですよね。自分に自信がなかったし、自分の容姿に対するコンプレックスもすごい大きかった私ですけど、ダイエットを本気になってやるっていうのは19歳が初めてでした。

ダイエット方法っていうのは、いろんな、りんごダイエットだとか、キャベツだけ食べるとか、巷で聞くようなダイエット方法を全部やって、結局一番痩せるのに何がいいかっていうと喰わないってことだったんですよね。一切食べないっていうことに気がついて、ほとんど食べないで過ごすことになりました。私、看護師だったんですけど、看護師は肉体的労働なんで、かなり無理がありました。もう、お腹が極限まで空くのが毎日のように苦しくて、ちょこっと飴とか、本当に自分の許せるものだけを食べて、2～3ヶ月過ごしてました。それがある日、確か食パンだったと思うんですけども、食パンをスライスしたヤツがあって、食パンを1枚食べたら、それから止まなくなっちゃって。長い一斤みたいなのを一気に食べてしまったっていうのが、最初の過食です。食べてしまって、満腹になって、「どうしよう、苦しい」っていう状況があって。でも、過食を繰り返すようになりました。過食を繰り返すようになって、たまたま同僚の先輩に「私、食べ過ぎる症状が出てきちゃって」みたいなことをポロッと言っちゃったんですよね。そしたら、「そんなの、吐いたらいいんだよ」って、「あ、そうか、食べたら吐けばいいんだ」っていうことで、試すことにして。私の場合は、食べて吐くということが、すごく苦しいんですけど、結構出来ました。そこから、19歳中盤あたりから、私の過食嘔吐が常習化っていうんですか、毎日、ほぼ朝晩、昼夕とか、職場で食べたものをまず吐く、晩ご飯もお家に帰ってから食べた物を吐くっていうことを繰り返すようになりました。私、常に周りに薬があ

るような状況だったので、下剤もちろん、むくみもすごい怖かったので利尿剤も、すごい薬も濫用してました。

そんなこんなで、ずっと過食嘔吐を止められず、もちろん誰にも言えず、結婚が決まり、結婚をすることを機に、「絶対、摂食障害やめないと、夫にばれる」と思って、ある精神科にかかります。精神科では、食欲を抑える薬と安定剤と抗うつ剤みたいなものをもちろんもらんですけど、外来で、2～3分の対応で先生がそういう薬をくれて。薬をもらっても、もちろん吐いちゃうし、飲んだとしても全然効き目ないし、食欲なんか治まらない。ですから外来通院もやめてしまいました。

それで、結婚生活に入ります。結婚生活は、摂食障害を隠しながら生活しなくちゃならないので、エネルギーも使いますし、やっぱりめっちゃめっちゃ苦しかったけど、でも摂食はやめられない。私は生理もなかったんで、子どももちろん出来ないっていう現実にごち当たります。でも私は不妊治療して。かなり苦しかったんで、子ども産んだらなんとかなるかと思って、子ども産むことに決めました。不妊治療の甲斐あって、2年ぐらいかけて、やっと子どもを産みました。もちろん妊娠中も過食嘔吐は治まらず。子ども産んで楽になるかなと思ったら、全然楽にならなくて。妊娠、出産後ももちろん同じ症状。2週間位、出産後に実家に里帰りして、その時、母親が私に「孫のためにおっぱい出さなきゃなんない」と、身の周りのこともしてくれて、本当に献身的に料理も作ってくれて、それも吐いてました。過食嘔吐の現場をたまたま母親に見つかりました。「あなた、何やってるの?!」っていうことになって、初めて人にバレたんです。私は摂食障害ひどかったんで、おっぱいもどンドン出なくなってくるし、子どもはおっぱいが欲しいってわんわん泣く。でも食べられない、食べても吐いてしまうっていうことで、本当に「死のうかな」って。「死んだら少し楽になるのかな」ぐらいなつらい状況でした。

私の回復へのきっかけですけども、そこでたまたま妹が人と人が対等に話を聴き合うっていうカウンセリングの方法を学んで帰って来たんです。私と母親とのやりとりを聞いて、「お姉ちゃんどうしたんだろう？」っていうことで間に入って。私、こんな、こんな、悪いことしてるんだよね」って言ったんですけど、妹が「お姉ちゃん、悪くないよ」って一言言ってくれたんですよ。「私

のどこが悪くないって言うのか、なんでそういうこと言えるのか」って、一回喰ってかかって。そしたら、泣けてきちゃったんですよね。私って、小っちゃい頃から泣き虫だったんですけど、親に「女の子だから、泣くってことはずるいことで、悪いことで、計算高い」ってよく言われたんです。だから泣くってことは、めっちゃ怖くて、ダメなことだと思ってたんですけど、初めて「お姉ちゃん、悪くないよ。ちょっと泣いてごらん、辛かったら。いいよ、泣いて」って言われて。母親は泣いたらめっちゃ怒る人だったんですけど、「泣いていい」って言う人の前で泣いたのが初めてだったんですよ。受け入れてくれる人がいるところで、私、初めて泣いて、すごい心が軽くなったんですよ。「これ、何が起こったんだろう？」と、自分の中に。ちょっとだけなんですけど、自分が悪くないって生まれて初めて思えたんですよ。ホントに生まれて初めて。それで、私、誰かに話を聴いてもらうっていうことが、もしかしたら、自分のためにすごくいいことなのかもしれないって、その時ちょっとだけ気がついたんですよ。それで、この「話を聴き合う」っていうことをやりはじめました。

私はそこからまた10年かかるんですけど、話を聴き合うっていう場所でもやっぱり怖くて自分を見せられないんですよね。「治ったんだ〜」みたいないいことは言えるんですけど、実は治ってない。めっちゃめっちゃ、まだドロドロやってる。看護師の仕事しながら患者さんを看て、患者さんの前ではすごい良い看護婦を演じ、だけど、家に帰ったら過食嘔吐は止まってない、毎日やってるっていう状況が自分で許せなくて、おろすのがだんだんキツくなってちゃったんですよね。でも、ホントにそれしかないなと思って聴き合うことをやり続けました。そのうちに、だんだん気づいてきたのが、女性として太ってるっていうことがすごい怖いと思わされてるっていうことで、ありのままの自分ってものを、どうやって愛していいか分からなくなっちゃったっていうことが、自分の中で問題なんだなっていうことに気がついたんですよね。やっぱり、女性って痩せてなきゃもちろんダメだし、本当に社会として肯定される基準が決まっちゃってる感じがするんですよね。もちろん、結婚していなきゃダメだとか、彼氏がいなきゃダメだとか、美しい容姿がこうだとか、子どもがいなきゃダメとか、もう、ありとあらゆるプレッシャーの中で私たちは生きてる。

これに私は、自分自身で、(今回のテーマ) 「変えていく勇氣」じゃないですけど、ホントに戦ってかなきゃならない、自分で向き合っただけじゃならないって、それに気がついたんですよね。それで、いっぱい、いっぱい、ミーティングで下ろしました。ミーティングで下して、たくさん泣いて、怒って、話しました。それで、少しずつ自分のことが好きになれるようになりました。

今回のチラシに「そのココロは」って書いてありますけど、やっぱり私は、摂食障害を乗り越える第一歩は自分を好きになることだと思います。ありのままの自分です。太ってようが、痩せてようが、何が出来てようが出来てなかるうが。私なんか、「こうなってなきゃダメだ」ってすごいまだ固定観念があるんですけど、それと戦ってかなきゃならないなって思ってます。で、人前で泣いて、つらっていうことも許してあげなきゃならないし、助けを求めていいんだっていうことも許してあげるっていうことを自分でOKとしていくことが回復しないとんじゃないかなと、私は思います。それで、この「なごみの会」を立ち上げて、「自分のこと、もっと好きになっていいよ」ってことをテーマにして活動しています。でも、これがすごい難しいんですよね。自分で自分のこと好きになるってことは、すごい大変です。今日お見えになってる方の中でも、「出来ます」って方いますか？かなり難しくありませんか？自分のこと嫌いとか、自分が大嫌いなメッセージはめっちゃめっちゃ浮かんでくるけど、「自分が好きだ」って、一個でも二個でも探してくってことは、人生の課題だなと思ってこの活動をしています。

少しずつ、太ってることも、太るってことも、怖くなくなってきました。それで、やっと普通に食べれるようになりました。で、気がついたら摂食衝動が治まってるという状況で。私、治まって4…5…5〜6年なんですけど、どの辺かぼやんとし覚えてないですが、「やめなきゃ」っていう時はホントにやめれなくて、自分のこと好きになってくってということと同時に手放せた自分がいました。そんな感じで、私の波瀾万丈な人生なんですけど、今の自分がいます。本当に、たくさんの仲間を支えられてきました。ありがとうございました(会場拍手)。



## 講演

# 大嶋 栄子さん

NPO 法人リカバリー代表  
精神保健福祉士



## はじめに

皆さんこんにちは、今、ご紹介していただいた大嶋栄子と申します。前回のNABA全国出前セミナーから10年ぐらい経ちました。午前中に映画を観て、やっぱり映像って貴重だけど、その時のことがありのままなのでいろいろ風貌も変わったりして、結構怖いと思いつつ見ました(笑)。みんな若かったなあと思いつつ、「あの時こうだった、ああだったな」とか「この人は今どうしてるかな～」とかいろいろなこと思いつつ観ました。

今日、NABAの『あるある大辞典』というのを資料でもらいましたよね。私、午前中の映画を観させてもらいながら、読ませてもらいました。「あー、あるある」と思いました。なぜ冒頭からこの話かという、私は摂食障害の人とたくさん付き合っているのだと思いますが、付き合うのに結構苦労してるんですよ。たびたびくじけそうになりながら、なんとか持ちこたえて付き合っています。時々みんなに聞こえないところで嘆いたり、いい加減にして欲しいって本人とも闘います。その積み重ねの延長線上に今日の話があると思っています。

なぜ私がへこたれそうになるのかは、この『あるある大辞典』を読んでいただくと分かります。4ページの1番上の段に「頑固」とありますが、これに毎日悩まされています。「それいゆ」ではここに書いてあるほとんど全部が見られますが、「いい子病」だけはないですね。いい子はいない、ほとんど憎らしいヤツばかりですね(笑)。逆に『あるある大辞典』に載っていないのが「無理」です。最後まで話を聞かないで、「無理、無理、無理。無理だから！」と自分には出来ない、やれないと決めつけるという反射的かつ絶対的な行動パターンです。『あるある大辞典』が第4版っていうことは、これは定期的にバージョンアップするということでしょうから、送ってほしいと思います。それいゆには「当事者研究」というプログラムが

あるので、その中で取り上げメンバーと研究してみたいと思います。

## 生きるのに必要なことすべてを支援する

私が主宰するNPO法人リカバリーはどういうところかという、先ほどご紹介いただいたように、女性のみを援助の対象としています。さまざまな生活していく上での困難を抱えています、その困難の背景に被害の体験があります。それを一つのきっかけとして、精神的な病気を発症し、あるいは別の障がいがあって生活する上での困難がある女の人たちの包括的な支援を行っています。「包括的」というのは、話を聴くというカウンセリング機能だけでなく、食事の提供、洗濯の仕方などの生活スキルを獲得してもらい、また就労に向けた準備もあります。まさに生きていく上で必要な、ほとんどすべてを支援するというスタンスで、彼女たちの人生のある時期に寄り添います。

具体的には「障害者総合支援法」に基づく施設を3カ所運営しています。暮らしの場としてのグループホームを2カ箇所と就労系の事業所を1カ所です。この会場の後ろでは、就労系事業所で作成したビーズアクセサリなどを販売しています。もちろんこれらの販売で経済的に自立するのは難しいです。ただ、何かを生み出すという作業を通じて対価を得る体験が、本人の就労イメージにつながり、小さな自信につながる事が大切です。利用者全体のうち嗜癖問題を抱える人が6割、残りの4割は気分障害や適応障害といった疾患名になっています。ただ、疾患名とご本人が困っていることが決して同じではなく、また本人の訴えと現実が異なるということがあるので、その人自身が自分の困難に自分で名前をつけることが出来るのが大事だと考えています。

## 医療でもカウンセリングでも救い取れない「生活を支える」機能

「障害者総合支援法」の枠組みに基づいた施設を運営していると、中には「障害」という言葉と自分の現状がしっくりこないという人もたくさんいらっしゃいます。それいゆが出来たのは2002年9月ですが、開設した当初は障害者総合支援法という法律はありませんでした。当時は「精神障害者小規模作業所」、「共同住居」と言われていた時代

です。設立の当初から助成金事業をしようというふうに決めていました。なぜ助成金事業なのか。私の援助者としての出発は、精神科病院の中で働くソーシャルワーカーだったんですね。並行して7年間ほど、民間カウンセリングルームを同業者と運営していました。精神科病院ではまず病気かどうかの診断をします。もし病気があれば、回復のための治療をするのが病院の仕事です。また、カウンセリングルームは別に病気であろうがなかろうがクライアントがお金を払って、自分の抱えている課題だとか問題だと自覚されていることに関して、カウンセラーと主に言語を媒介することによって状況が少しでも良いように変わっていく時間を共有するというのが仕事ですね。両方やってみて私自身がだんだんわかってきたのは、その両方の機能でもうまく救いとれない部分があるということ。つまりそれが、「生活全体を支える」という機能でした。

ところで病気や障がいとジェンダー(社会的、文化的に規定されている性別に付随する役割、役割期待)は深い結びつきがあります。男性患者さんの抱える役割期待というのは、「稼ぎ手」で、成人に達していれば経済的な自立を果たすということがあったと思います。それに対して、女性は母の役割、妻という役割、それから嫁という役割もありましたね。未婚あるいは非婚でも、介護者という役割があります。しかし病気や障がいのためにそれが果たせない時に、治すという以外の援助が精神科病院には出来ないと言っていい。実は見落とされがちなのは、その人がどんな暮らしをしているかであり、治療の「経過を見る」ことと密接な関係があるんですね。ところが、短い診療時間の中では、なかなかそこまでケアすることは難しい。一方カウンセリングは、最初からそういう機能は持っていないしクライアントも期待していません。ですから、病院でもカウンセリングルームでも抜け落ちてしまう部分を担う場所が必要だし、それは公的な仕組みの中でやるべきだと思ったのです。

精神科病院を退職し、別の社会復帰施設で施設立ち上げのノウハウを学んでから「それいゆ」を開設しました。当時は昼間の作業所とグループホームの2つの施設でした。

先ほど言ったように、初めて来られる方の中には障がいという言葉や、準拠する法律名に違和感のある方が多いです。それでも私はとりあえず通ってみることに、利用してみ

ることを勧めます。やってみて腑に落ちなければ別の方法を考えればいい。私はその人の生活全体を丸ごと支えられるような施設はどうしても必要だと思うし、その施設が存続していくためには、制度に当事者を合わせるのではなく、当事者の抱える困難に制度を合わせ援助が継続可能であることが大事だと考えています。

ということで、マンパワーがきちんと確保されないと、丁寧に人と付き合うようなサービスは提供出来ません。力のあるスタッフがいてくれるためには、スタッフに十分な賃金保障が必要です。国家資格があるから仕事が出来るとなんて思うのは間違いで、国家資格を持った後も丁寧にずっと研修を続け、クライアントのニーズに臨機応変に対応していくのはそう簡単ではありません。私も25年以上自分でやってみてつくづく思います。社会福祉の仕事は面接をし、直接的に援助をするのだろうとみなさんはイメージされるかもしれませんが。私は自分で事業を回してみようと思うのは、運営/経営のセンスが必要であるということです。また社会の中でどうやって「ファンドレイジング」=自分たちの事業を拡大していくためのお金を集める、かがものすごく大事になります。そのお金を「生きた形」でどうメンバーたちにフィードバックし、またスタッフたちの力量を上げていくかっていうのが非常に重要な時代を迎えています。

## 「それいゆ」の実践からみる摂食障害

精神科の病院の中ではそれほど多くの摂食障害の人たちとおつきあひしたことはありません。地域の施設を自分で始めるようになってから、むしろ多くの人たちとつきあってきたかなと思います。施設名は「それいゆ」ですが、施設が始まって今までどんなふうにもこの摂食障害の人たちが見え隠れしてきたかという、開設当初はどちらかというと全面にアルコールや薬物問題が大変で、そっちを先に何とかしなければいけないという人たちで、嗜癖問題を主症状とする利用者の7割ぐらいには摂食障害との重複があったという感じでした。残りの3割が私の苦手な摂食障害で、食べることそのものへの困難というのが主症状の方達です。もちろんそれだけではなく、気分障害とか人格障害とか、さまざまな疾患名がついて紹介されてきて、「従たる病名」のところに摂食障害って書いてある人が、3割位でした。

2010 年頃から発達障害が困難の中心にあって、二次的困難として摂食行動や、それ以外の精神症状を抱えるメンバーが増えています。発達障害と名づけられることによって、そういう自覚を持ち本人が生きやすくなるということであればその名づけは役に立つ。だけど本当の大変さは名づけられてそれを引き受けつつ、社会の中のマジョリティと言われる人たちのルールと、自分のルールが違うなかで生きていくことです。発達障害を抱える人たちの中には、独特の言葉の使い方をする人がいます。発達障害ってわかってからが、どういうふうにマジョリティの中で自分でありながら折り合い、平和に生きていくかを模索するのがなかなか大変です。そういう時に、摂食障害という表現が一時的にでもその人を助けていく側面があります。そういう人たちが増えています。増えてきているというか、サポートが始まって何年も経っていろいろな困難が一つ一つ片付き、落ち着き、最後に残ったのがコミュニケーションの問題、独特のクセ、そのことが自分を苦しめるという側面です。

## 化学物質嗜癖との重複の場合

今も、化学物質嗜癖と重複している人が一番多いです。彼女たちは強い緊張感のある中で育っている人が多いです。食べている時には何も考えなくていいし、束の間のほっとする感じがある。食べるという行為は生きるためには誰もがするので、少しぐらい多く食べたとしても、あるいは食べなかったとしてもいろんな理由がつけられて、そのこと自体はすぐに問題視されるということはありません。辛い子ども時代を生き延びるために、爪噛みや抜毛、自傷、チック症状などがありますね。でも食べるという行為で自分のつらさを紛らわすということは、幼い子どもにとっては本当に、周りから問題視されなくて「見過ごされる」生き延び方だったと思います。しかし成長の過程で、もっと強い効果を得られるものにスライドしていきます。そして今度はその物質使用によるデメリットが大きくなり援助につながるようになります。化学物質嗜癖もなかなか大変で、やめるのは簡単なことではないです。物資嗜癖が止まると、一時的に摂食行動が悪化することが多いですが、それらで心のバランスをなんとか保っていたのだとすれば、当然ですね。

## 摂食障害が主症状の場合

摂食障害が主症状の場合は、紹介してくださるのは心療内科やメンタルクリニックの先生たちです。ですが、さっきも言ったように主症状には別の疾患名が書かれていて、従たる病名に摂食障害と書かれています。気分障害、適応障害などで通院されてはいるが状況が変わらないということで日中活動を勧められるようです。いろいろお話を聴きながら生活のことをつぶさに見ていくと、摂食障害で一番困っているとわかってくるケースです。比較的親と同居されている人が多く、中にはお父さんやお母さんの方が先に相談や援助機関につながるものの本人が登場するのに時間がかかる場合もあります。

次に食べることの何が困っているのかを自分で認識すること自体が難しい場合、あるいは摂食障害が主症状と認識しつつ、食に関してどうしたいのかということにははっきりしないことが多い。そういう状況なのですが無理な目標設定をしがちです。とりあえず本人のニーズに添ってやってみようと始めますがなかなか現実には動けません。今度は動けない自分を責めてさらに過食嘔吐がひどくなって…ということで、「自分はダメだ」となるので、「もうちょっと自分の目標の設定を現実的なところに下げましょうか」というと、「それは無理です」って。さっきの、「無理、無理！」が始まるしね。そういうことで、何年かが過ぎていきます。そうすると、「ここに来ているけど、何もしてくれない」と文句が出ます。だから私から言わせると、「どこがいい子なのかな」と思いますよね(笑)。ただ、それでも仲間の中において変化していく人を見ながら、時間をかけて自分の現実を受け容れていく人はやはり同じように変わっていきます。

## 発達障害が中核にある人とおつきあい

最近私たちが「これは、本当に大変だ」と思うのは、発達障害が困難の中核にある場合です。治療や援助機関につながって長い期間が経過しているんですけども、生活の大変さは変わりません。独特の認知経路や儀式的な行動パターンなどがあって、ストレス過剰になると気晴らしのために過食や、過食嘔吐が出てきます。自助グループに参加しても、人の話を 30 分ぐらい聞くと、頭が情報で一杯に

なり最後までいられないことがあります。また儀式的な行動パターンがあるので、それを出来ない与会場に入れなかったり、そういうことがあったりしますね。特に「仲間から嫌われているのではないか」妄想は、突然周囲には理解出来ない“怒り”という形でバーンと表現されます。そういう時私は、『ただいま、妄想中』という札を掛けておいて！」というふうに言います。そうすれば、みんなが彼女に対してどう接したらいいか、分かるから。ミーティングの会場で、たまたま他のメンバーを迎えに行くと、ものすごい勢いで傘振り回しながら、ブツブツ切れて怒って、「ギャー」とか叫びながら出てくるところに出くわすこともあります。「あー、また始まったな」と思う。ということで、「それいゆ」の中でもなかなかその先に出口が見つからないで、少しずつ数が増えています。実はこの人たちには、色彩感覚の素晴らしさや個性的なデザイン力など、神様が特別な才能を与えている場合もあるので、その才能を生かして何とか生きられないかとあれこれ模索しています。

さて、「それいゆ」の中にはいろいろな摂食障害の人たちがいらっしゃいますけども、アルコールや薬物問題が前掲に出てきてつながった人、それから抑うつ状態だとか、適応障害のような形で、「でも、それだけじゃないね」ということで、「食べ吐きがある」「下剤の乱用もある」と紹介されてくる人たち。そして長くつきあっていくと、「発達障害が、いちばんつらかったのかもしれないね」という人たち。大まかに3つのグループの人たちが混在しながら、他の疾患の人たちと一緒に生活をしたり、それから日中活動の場所に通ったりしてきています。

さっき開会の挨拶で、NABAにつながっている人の年齢が10代から60代って聞いて、幅広いことに驚きました。それに対して「それいゆ」は若年層の人が中心です。開設した当時は30代が中心だったので、だんだん変わってきています。背景に被害体験があるということを言いましたが、例えば児童養護施設を18歳になると出なくてはけません。まだ独立は難しいし、自傷行為などが見られるときめ細かい生活の支援が必要ということで紹介されてきます。「社会の中で大人になる」ということが、難しい時代を迎えているのです。

## ジェンダーの視点で見る多様化の背景

さて、もう一つお話したかったジェンダーの話です。私は小さい頃からどうして女の人がことごとく社会の中で劣悪な状況にあるのか、なぜ非常に差別的に扱われるのかが不思議だったし嫌だなんて思っていましたし、そのことに強い反発と強い不満を持って成長しました。それは多分、父親と母親との関係を見てきたせいだと思います。ですから大人になったら、女性がこの社会の中で受けているさまざまな差別を明らかにして、その差別を少しでもなくしていくことに力を発揮していきたいというふうに思っただけで大人になりました。たまたまこういう対人援助を自分の仕事とするようになりましたけども、実は女性の摂食の問題も、さまざまなアルコール・薬物への嗜癖の問題も、このジェンダーの不平等っていうのがすごく大きな影を落としていると感じるようになってきました。ということで、個人的な問題というふうに見るだけではなく、社会的・構造的な問題としてこのことを捉えていかないと、なかなか本人たちの大変さというのは解消されていかないと考えています。そしてアカデミックな世界の中でそういう発言をすることも仕事としています。

さて、「ジェンダー」というカタカナ言葉を初めてお聞きになる方もいらっしゃると思うので、非常に大雑把な整理ではあるのですがご説明します。例えば社会の中で生物学的な性という認識がありますね。赤ちゃんが生まれた時に「男の子ですよ」「女の子ですよ」と認識する際に、性器の形を参照します。しかし厳密に言うと性器による女性が男性かという性の分け方も、正解ではないと言われています。なぜなら男性でも女性でもない性の存在が知られるようになってきているからです。ただ、便宜的に私たちは生物学的な性の特徴を総称してセックスというふうに呼び、男性と女性に分けたのですが、実際にはもっと複雑です。それに対してその男性、あるいは女性という性に対して社会的・文化的に付随する役割、あるいは役割期待というようなものをひっくるめてジェンダーというふうにはここではざっくりと規定します。

そのことと精神疾患あるいは障がいがどのように関連しているかを次に考えてみたいと思います。かつて女性のライフプランは、結婚し子どもを産み育てるか、はたまたキャリアを重ねシングルを貫いて生きていくかというふ

うに非常に選択の幅が限られていました。しかし現在は、そんなことはないですね。結婚しないという選択がありまし、もちろん結婚して子育てをしながらキャリアと両立するというようなことも出来ますし。それから、シングルマザーで子どもを産み育てながら生きて行くというように、それこそ多様で、表面上は選ぶことが出来ることになっています。でも現実には本当にそうなっているのでしょうか？社会におけるジェンダー役割は非常に不平等な形で根深く、いろんな形で張り巡らされています。しかも女性が表面的には「選べるよ」と言われて選んだ結果、さまざま不平等な状態に陥っても、「それは、あなたが選んだ結果でしょ」ということで、いわゆる“自己責任”として問題を個人化(個別化)する傾向が年々強くなっていると思います。

例えば離婚をしてお子さんを抱える母子世帯の世帯収入がことごとく、貧困ラインぎりぎりであるということは、皆さんもよくご承知のことだと思います。「子どもの貧困」は深刻で、日本の子どもの6人に1人が貧困状態にあって、特にお母さんと子どもだけで構成される世帯の世帯収入が、そうではない世帯と比べると半分以下であるという統計が出てきています。ただし離婚と死別で同じ母子家庭でもそこに付与される周囲の評価が異なるというのは、これだけ女性の生き方が多様化した現在も決して少なくない。

表面的には平等のように見えて、まだまだ女性は雇用の面でも劣位に置かれています。どんなに一生懸命働いても男性の正規雇用の給与を100とすると女性の正規雇用の給与が70。これに非正規を入れますとさらに下がってしまう。一方女性は労働者であると同時に母親役割や、年老いていく両親の介護者など多くのケア役割までも期待されます。私たちはそういうジェンダー不平等な社会で現在も生活しているってということですね。そういったことは何も、シングルマザーや母子家庭になられた女の人たちだけじゃない。レジュメの一番下に書きました「成果主義の重圧に耐えながら頑張り続ける女性たち」とありますが、教えている大学で女子学生に就活の話を知ると、ものすごく過酷です。だいたい大学2年生の春ぐらいからガイダンスが本格的に始まりまして、就活の山場は大学3年生の時ですね。大学の4年生の夏頃には就職が内定というの

が一般的です。ですから大学4年生の秋になって就職が内定してない現実には、女子学生にとっては相当のプレッシャー。こういう時に、心のバランスをとるひとつの方法としての食行動があります。

## どんなことを大事につきあっているか

最後に、どんなことを大事に本人達とお付き合いするか話して終わろうと思います。年若い人たちの摂食障害というのはご本人が言わない限り、いきなり学校の先生の知るところにはならないわけですね。じゃあ、どういうふうにして分かるか。食べ方がおかしくなり、生活に障害が出てきているかどうかは一緒に暮らしている人でないと、その状況と遭遇することが少ないのかなと思います。打ち明けられて初めて「そうなんだ」と気づくくらいで極端な痩せっていうのでもないから、知られないうちにだんだん抜き差ししない状態になっていくことがあるだろうと思います。わかったら今度は、「どうしてそんなことになるのか」と本人を問いただすのですが、本人も自分でも不合理だと分かるけれども、ある意味拒食や過食で自分が助けられているところがあるので、自分が助けられている側面が強い限りやめる、手放すことはなかなか難しいだろうと思います。摂食障害に関するいろいろなご本を書いている水島広子先生の著書に、「症状をフルに活用する」と書いてあります。症状が一体どんなことを物語っているのか、それはどういうことの表れとしてあるのかを興味や関心を持ちながら、その話につきあってみることが非常に重要だということです。なるほど、と思います。症状をいいか悪いかという軸で評価せず、変わっていくし、その時々で語る背景が異なるので、その辺りに耳を傾けていくのが重要だと思っています。1日三食普通に食べることが出来たら病気ではないし、症状が語るものに目を向けていく。必ずその人なりのストーリーがあるので、そこを丁寧に聴くことが重要だと思います。

## 回復とは変化の継続である

ですが話を聴いたからといってすぐ何かが変わるわけでもありません。そこでここから回復について少し話します。2012年に書いた博士論文では多くの嗜癖問題当事者に聞き取り調査を行いました。よく「回復」という言葉が

使われますよね。つまり、上手に嗜癖と付き合うようには戻れないが社会生活は支障ないという、という意味で回復という言葉を使います。それはそのまま、私たちの法人のリカバリーっていう名前になっています。ただ、具体的に回復とは何かっていうふうに考えていくと、実は日本では、かくかくしかじかが回復であるという定義がきちんとなされているわけではないんです。回復とはどういうことなのかということが漠然としすぎるのも、私たちにとっては本人の大変さが軽くなっていったのかどうかがよく分からないっていうところもあるので、サポートする私たちとしては1つのゆるやかな目安があったほうが良いと思って研究してみました。これには、ダルク女性ハウスの上岡さんとか、多くの当事者の人たちの協力を得ながら、聞き取り調査を丁寧に分析して行ったんですけども。結果、ということが分かったかということ、結局、回復というのはある決まった形、定まった形ではないっていうことが分かりました。こう言われると、「なーんだ、そんなことか」と思うかもしれませんが、そういうことが分かるということが実は大事だと、私自身は思います。

じゃあ、こういったことだって定型の物ではないとするならば何かっていうと、「回復とは変化の継続である」と。嗜癖とは、女性にとって痛みや悲しみを逃すもので、時間を止めるというプラスの効果があるんですが、実は、変化し続けることこそ安定なのではないかっていう結論を導き出しました。したがって、自分自身が変化し続けることが回復なのである、と。そして、変化していくことを受け入れていくことですね。変化していくことや不安を認めて、それでも変化していく自分を信じて自分を委ねていく。この辺は、12ステップの1、2、3のところですね。つまり、回復とは、最初から到達すべきゴールがあるわけではなくて、当たり前暮らしを取り戻そうとする曲折の繰り返しっていうのは、行ったり来たりってことです。「その人なりの、希望を見つけることなのである」というふうにまとめました。ただ「当たり前暮らし」も、分かったようで何が当たり前かを定義するのは難しい。それは時代とともに、文化のありようとか社会体制に影響されて変わっていきませんが、最終的には本人にとって「こういう暮らしでありたい」とイメージするものへ近づこうとしては引き返す繰り返しの中に、本人が希望を見出すことを回復

というふうに捉えました。

## 回復を後押しする鍵概念

その回復を後押しするものは何なんだろうっていうことなんですね。研究を進めていった結果、どうも2つのことが要素としてあるんじゃないかということがわかってきました。1つは「親密圏」といわれる概念と、もう一つは「身体」です。親密圏という言葉は、今日初めてお聞きになった方がほとんどだと思います。ちょっと難しいですが、よく人と人が仲良くなるっていうことを親密な関係っていますよね。親密性っていうことは聞いたことがあると思います。圏というのは空間とか、場の共同性…私たちは「NABAセミナー2014 札幌」というこの会場に集っています。年代も性別も社会的なバックグラウンドも一人一人違うのに、摂食障害という現象について関心を寄せ集まった、この場が一つの親密圏というふうにとらえることが出来ます。斎藤純一によれば「具体的な他者の性とか生命、特にその不安や困難に対する関心や配慮を媒体とするある程度持続的な関係性」のことを指します。自助グループは、まさに不安や困難に対する関心や配慮を媒体として定期的集まっていますよね、NABAのミーティングもそうだと思います。そこにある程度持続的な関係が生まれます。ただし、従来の親密な関係、特に家族のような…。一時期は「親密圏=家族」というふうに認識されていた時代があるんですけども、でも、その親密であるべき家族の中にこそさまざまな暴力が存在するっていうことがだんだんわかってきました。そういった意味で、ある程度持続的な関係性ですが同時に出入り自由という概念でもあります。つまり、その親密圏という場の共同性の中に入るのも、そこから出るのも本人に任されているという概念です。私としては「退出自由」が従来の親密性、親密な関係とは違うなというところで、これが実は回復していく時に非常に重要なのではないかなと思います。私たちが「それいゆ」という施設の中で出来ることは、この親密圏を作り続けていくっていうか、そこが親密でありながら退室自由で不安や困難に関する関心や配慮がありながら見守り続ける場所として機能する。そこには強制や脅かしとか、そういうものがないという、それを作ってっていうのが私たちの仕事かなと思っています。

回復を促進するための鍵概念の身体ってどういうことかっていうと、1 つは「ジェンダー化された身体」があります。つまり、どういう身体であることを求められてるか、期待されてるか。女性であれば出るところが出たナイスボディや、男性の場合には筋肉質ながらマッチョな身体、という具合に女も男もジェンダー化された身体っていうのを意識のうちに自分の中に取り込んでいます。このことからどういうふうにならなくていいのかなあっていうことですね。それと、もう一つは生身(なまみ)の身体です。ご承知のように極端に痩せると、生理も止まるし体温が下がって、低体温動物になりますでしょ。ということで、生身の体が変わってくるっていうことも回復の過程では重要なことだということがわかってきました。

## 女性の回復過程

それで、大嶋の説による回復過程は大きく分けて 3 つです。まず、回復のプロセス最初に来るのが、「安全が分かる」ということです。ここから始まるし一番長く時間がかかります。安全というものに対してイメージが出来上がるんですが、どういうふうにしてイメージを作っていくのか分かりますか。「愛着」、つまり誰かとベッタリくっつくことですね。愛着と依存を繰り返しながら安全という感覚を少しずつ模索して行って、身体の変化としては、ようやく痛いとか、そういうことがわかってきます。痛いとか、重いとか、だるいとか。熱があるっていうのも、なかなかわかんないですね。「痛いような気がする」って言ってレントゲンを撮ったら骨が折れてたとか。「痛いような気がする…」じゃなくて、「痛いはずです！」みたいな感じなんです。だから、安全じゃないと、痛みがピンと来ないので。もう狙われることないし、一方的に殴られることがなくなって大分経ってから、肋骨が折れていたなんていうことが分かってくるのです。

少しそういう時期を経て、次にやってくるのが自分というものを意識していく＝主体の獲得です。身体はどう変わってくるかっていうと、少し自分の身体に目を向けるようになって、目を向けるようになってきますと少し見えやすから、そうするととっても戸惑います。それで、鏡を見て「これは自分じゃない」って言ったりします。それで、嫌悪感が出たりもします。

最後に来るのが、親密圏の創造期っていうことで、私のところは暴力の被害体験がある人がほとんどなので、人と親密になってくるっていうことが非常に怖いです。また対等というのが分かりません。しかし少しずつそういうことを体験するようになって、そういうふうになって初めて自分の外側のことに関心が向くようになっていくっていうことですね。それで身体のほうはどうかっていうと、変化する身体に戸惑いながらもそれを受け入れて必要なケアを始めるようになってくる。だいたいこういう流れの中で、私のところから去っていくというか、社会に出ていきます。

よくお父さんやお母さんの家族カウンセリングで、どのぐらいで良くなっていくかを聞かれますが、これは非常に難しい質問です。安全の感覚がしっかり出来上がってきますと、行きつ戻りつしながらも人に相談が出来るようになりますので、ずいぶん違ってきます。ですからとりあえず、半年間経過を診てくれますか、半年きざみくらいで考えてくださいとお話することが多いです。これは、私がフィールドや研究してきた経過のなかで見出した一つの成果です。いろいろな議論はあると思いますが、批判をいただきながらバージョンアップしていけたらいいと思っています。どうもありがとうございました(会場拍手)。

## 講演

# 鶴田 桃エ

NABA共同代表  
摂食障害経験者



## はじめに

こんにちは、鶴田桃エです。正直なところ、私、大嶋さんの話が終わったところで、今回のセミナーはもう無事に終わったって思っているところがあります(笑)。皆さん、午前中の映像を見て分かっていたかかなあと思うんですけど、私、あの映像の中で本当にド緊張で映ってるんですよ。仲間たちってほしい「私、緊張してます」って言うんだけど、私も本当に緊張が高いんですね(笑)。こうやってお話しさせていただく機会もいっぱいあるけど、毎回新鮮に緊張してます。だけど、私の緊張を見て、「あ、緊張していいんだってホッとした」とか、「桃エさんが緊張している姿に共感した」ってしてくれる人もいて救われているんですけど。午前中の体験談の仲間や大嶋さんも言っていたと思いますが、いろんな人が必要なんだとあらためて思っています。そういうわけで、今日の私は、「キンチョー代表」で(笑)。20数年代表をやっても毎回新鮮に緊張する人として、今日もそのままでお話しさせていただきます。

## 摂食障害は「いい子」?

まず、大嶋さん、講演のなかでNABAの『摂食障害ある?ある!大辞典』に触れてくださってありがとうございます。『ある?ある!』はNABAの仲間たちの文化や言葉が凝縮されているものだから、それを取り上げてくださって本当に嬉しいなあって。それで、大嶋さんの所では「いい子」はいなくて「憎らしいヤツ」ばかりだったという話でした。NABAのスローガンは「いいかげんに生きよう」ですが、それでも私もNABAで仲間たちを迎える立場にいて「いいかげんにしろ!」って思うこともあるから(笑)、大嶋さんの言ってることが分かる一方で、やっぱり摂食の仲間は「いい子」だよなって思う部分もすごくあって、最初にそのことをお話ししたいと思います。

私自身は、15歳から過食が始まって、それを恥じてダイエットして拒食になって、30kg切って入院したり、大学を休学して、また戻ったり、それから就職したりという経緯があったんですけど、いつも「今度こそ!」って一発逆転を狙ってたんですね。学校に行けなくなった時も、入院した時も、就職した時も、今度こそがんばって挽回しようと思ってました。それで、がんばってはつぶれるっていうことを繰り返してました。私に限らず多くの仲間たちがそうだと思うんですが、勉強や仕事が出来ないわけじゃなく、そうやって「がんばらないと自分には価値がない」って思いつめながら人間関係の中でつぶれていっちゃうんですよ。私もご多分にもれず仕事は結構出来たんですけど、実は私、玉の輿を狙ってたんです。これは今話すとあまり信じてもらえないんですけど(会場笑)。だから、仕事が出来ないかわいいOLになるはずが、予想外に仕事が出来ちゃう自分にびっくりしちゃって、「こんなはずはない」とか、「ちょっとドジなフリをしなくちゃ」とか思ってた。そうやってるうちに、誰にどう認められればいいのか混乱して行って、「とにかくがんばらない」とは思うんですけど、もう何をどうがんばればいいのか分からなくてつぶれていったっていうことがありました。

そうやって仕事がダメになって、それから家の中でやさぐれて、過食嘔吐も365日のうち365日ぐらいで(笑)。もう三日三晩過食してテーブルでそのまま寝ちゃって、どんぶりに頭を打って起きてまた食べ始めるみたいな、そんな状況だったんです。その頃には万引きもひどくなっていたし、家の中で暴れたりもしていました。もう、自分の人生が本当にどうにもならなくて、生きることも死ぬことも出来ないみたいな状態で、当たり散らす対象が母親だったんです。で、家の中で暴れて、最後には母親が家出をして、そのあと父親も家出をして、私は本当にひとりぼっちになったっていうことがありました。

こんな凄まじい話をすると、やっぱり何が「いい子」なんだと思われるでしょうが、私もあるところまでは分かりやすく「いい子」だったはず。親とか世間の期待に添える人間になろうと必死だったけど、その怒りや寂しさがいつのまにか食べ吐き、万引き、暴れるっていう形で噴き出していったっていう。NABAで長年仲間たちをみていますけど、摂食の仲間はやっぱり「いい子」が多いってこ



となんです。仲間のなかには「私はいいい子じゃありません」って言う人もいるんですが、「いい子」ってそもそも関係の中で起こってくることなんじゃないかと思います。だから、そういう意味で、大嶋さんの「それいゆ」にいる仲間たちはそれだけ安心してんじゃないかなって思います。別にNABAを卑下して言ってるわけじゃなくって、自助グループと施設っていう違いもあると思うんです。生活の場を共にするような密な関係と自助グループではやっぱり距離感も違うんじゃないかなと。たとえば学校や会社でどこから見ても「いい子」をやってる仲間も、お母さんや彼氏との関係では感情が爆発するっていうこともあるんですよね。それと、この「いい子」の話ってけっこう誤解されやすくて、親御さんなんかは、「うちの娘は皆さんみたいにいい子じゃないんです、すごく反発的で」ってよく言うんですけど、単に従順な子って意味だけじゃなくって、その家にとって「都合のいい子」っていうか、問題を起こすことで家族とか夫婦の緊張がそちらに向かって、それである意味では家族が守られているなんてこともあったりすると思っています。

それから、大嶋さんの所では、仲間たちが「無理！」って言うってことだったんですが、それも、今言ったような違いと、あと、摂食障害がメインの仲間と比べて、アルコールや薬物がクロスしてる仲間だと表現がストレートなところがあるのかなって思います。NABAの仲間の場合、「無理！」じゃなくて、『ある？ある！』にも載せていますが、「でも」が口癖なんですよね。NABAに電話してきて、「どうすればいいですか、相談にのってください」って言うから、こっちも話を聞いていろいろ提案するんだけど、最後に出てくる言葉はやっぱり「でも」なんですよね。「でも、具合が悪くて病院にもNABAにも行けないんです」ってぐるぐるまわりで。そもそも具合が悪い時に行くのが病院や自助グループだと思うんだけど（笑）。だから、NABAに来る仲間たちは、「無理！」っていうふうにストレートには言わないんだけど、その代わりに「でも」って言葉が多いですね。

## 症状は表面的なもの

さっき、私が症状渦中だった頃の話をしましたけど、私みたいな激しいタイプの人は最近では珍しくなってきました。

最近の傾向としては、「こんなことぐらいで摂食障害って言うていいんでしょうか？」っていう、症状も行動もおとなし目の仲間が多くなってきているんです。もちろん、10代から20代前半くらいだと、過食、拒食、過食嘔吐バリバリの現役で入院したりっていう仲間も多いけど、ギリギリのところまで症状とつきあいながら学校や仕事に行ったりしている仲間も多いんです。一昔前は、学校に行けるようになったり、就職とか、結婚・出産が出来れば万々歳みたいに言われることが多かったんですけど、今はそんなことはないですね。年齢も性別も症状も状況もすごく裾野が広がっています。結婚しても子育てしてもそのなかで旦那や子どもに隠れてひっそり症状をやっている仲間も珍しくないということが分かってくるんです。

皆、最初のうちは「摂食障害の症状がどうすれば止まるか」とか、「どこに行けば治してもらえるか」ってところでぐるぐる回りしてますけど、長いスパンで見ると、摂食障害の症状ってというのは表面に出ている問題のひとつに過ぎないんですよね。中には環境の変化なんかで症状がすっぱり止まるっていう場合もあるんですけど、10年、20年っていう長い経過の中では、仕事とか、恋愛とか、子育てとか、夫や親との関係のなかでまたいろんな問題が噴き出してくるってことがあります。なかでもすごく身につまされるのが、子どもとの関係ですね。さっきも言ったように、子どもが出来ても症状やってるっていう仲間は全然珍しくはないんです。食べ吐きしてる仲間だと、「下から子どもが出てくるか、上から子どもが出てくるかと思うぐらい、出産のギリギリまで過食嘔吐してた」なんて笑い話があるくらいで。でも、その子どもが物心ついてくる時期になると、あわててまたNABAに連絡してくるっていうことが多かったです。どういうことかっていうと、親にも夫にもうまく症状を隠してきた仲間でも、子どもはずっと一緒にいるから隠しようがないんですよね。それで、「こんなことやってたら子どもが変な影響を受けるんじゃないか」とかって考えてすごく追いつめられて自助グループやカウンセリングにつながり直したりする仲間が最近多いですね。

## 本質的な問題は？

繰り返しになりますけど、症状ってというのは、人生の経

過のなかで手を変え品を変えいろんな形で表れてきますけど、それはごく表面的な問題に過ぎないですよ。今日この会場にいる皆さんには、午前中の仲間の体験談や大嶋さんの話で、このことがだいぶ伝わってるかなと思うんですけど、やっぱり世間一般では、「症状こそが問題で治すべきだ」みたいに思っている人が多いし、医療機関でも、そういう考え方で治療することがまだまだ多いんですね。せっかく病院に行っても「三食きちんと食べたら」って簡単に言われちゃったり、「いいじゃん、もう中年だから太っても痩せても」とか言われたり。悔しいのが、10代ぐらいのガリガリの女の子だとお医者さんも「よく来たねえ、頑張ってるね」なんて言って、一緒に手を携えてって感じなのに、「年齢をとった女たちは、どうでもいいのか」みたいな、そういう怒りがあつたりするわけです。こういうこともさっきの大嶋さんのジェンダーの話とちょっとつながる部分があるかなと思います。

それで、症状は表面的な問題だつていう話なんですけど、じゃあ根っこには何があるのかつていうと、やっぱり私たちの症状の根底には自己否定感つていうものがあると思つています。「このままの自分じゃダメだ」つていうかたくなな信念みたいなものですね。でも、「自分が嫌いだ〜」なんて言いながら生まれてくる赤ちゃんはいませんから、やっぱり、私たちが自己否定をするようになったのにはそれなりの理由とか経緯があると思うんです。決して誰かを犯人にしたいわけじゃありませんけど、やっぱり私たちは、親から始まる人間関係のなかで言葉や振る舞いを覚えて、お父さんやお母さんを見て「男の人はこういうもんだ、女の人はこちらもんだ」つていうイメージをもらって、きょうだいも含めた家族の関係のなかでコミュニケーションの癖とか価値観を作ってきたと思うんです。それで、その価値観がすごく狭くて硬い。私たちの何が病気かつていうと、食べた、吐いた、痩せた、なんてことは本当に表面で、「このままの自分じゃダメだ」つていう信念なんですよね。これが摂食障害の症状を生み出しているし、あらゆる依存症の問題にも共通しているんじゃないかと思つています。

それで、自己否定つていうのは別の言い方をすれば、「自分と自分との関係がうまくいってない」つていうことだつて思うんです。頭のほうに「このままの自分じゃダメだ、

何をやってもどうせ嫌われる」つていう人が棲みついでいて、その人がいつもいつも「ダメだ、ダメだ」つて言う。一方で、お腹のほうには、「寂しいよー」とか、「怒ってるよー」つていう生々しい感情が棲みついでいて、それが過食つていう形で表れてくるようなイメージですね。そのお腹にいる小さな子どもが「オギャー」つて叫ぶと、頭のほうでは「なんで泣くんだ！」とか、「なんでそんなふうに欲しがらんのだ！」つて、まるで頭でっかちの親みたいになんかに叱りつけるつていう。だから、頭で考える「こうすべき」と、お腹のほうの「こうしたい」つていうのがぶつかり合つて、それで心の中で常にケンカしている状態が摂食障害なんだつていうふうに考えています。

## 家族の特徴

こういう話をすると、会場にいる家族の方、特にお母さんは「やっぱり親の育て方のせいなのか」とか、「本人の人たちはやっぱり家族を責めるんだ」つていうふうに誤解されることがあるので、家族についても少しお話しておきたいと思つています。

摂食障害者の家族つて、DVや虐待の問題があつたり、お父さんがアルコール依存だつたりする場合もあるんですが、一番多いのは、外から見たら「何の問題もない良いお家」つていうパターンなんです。ただ、丁寧に見ていくと、緊張が高かつたりして、その「良いお家」をお父さんお母さんも精一杯演じて保つているようなところがあるんじゃないかと思つています。特徴としては、緊張感が高い、「うちは問題ありません」つていう否認が強い、それから壁が高いつていうことがあげられると思つています。だから、そういうお家は問題を見ないふり、聞かないふり、知らないふりをしてしまい、問題があつても認めていなかったり、外に相談しなかつたりする傾向があるんじゃないかと思つています。

それから、親御さんの特徴のひとつとしては「主語がない」つていうことがあります。これは本人もそうですけど、親御さんも本当に主語がないですねえ。NABAで電話をとつているとよく分かるんですけど、お母さんからの電話つて、いきなり「今、高校生で、毎日過食嘔吐をしててもつらいんです」つていう感じで始まることあるんです。でもその声がどう聞いても高校生じゃないんですよ

(笑)。それで、何でこのことを取り上げてるかっていうと、主語がないっていうのは「自分と相手との境界線がなくなっている」っていうことだからなんです。子どものつらさと自分のつらさがごっちゃになって餅みたいにひっついてるんです。本当に子どもと一緒にって溺れちゃってる状態なんで、まずは子どもの問題と親である自分自身の心配っていうことを意識的に切り分けていく必要があると思います。まあ、子どもが摂食障害なんかになったら情緒的に一番身近なお母さんはこんなふうになって当然っていう見方も出来るんですが、本人である私から言わせると、「子どもが問題を起こしたから境界線がなくなってるんじゃないって、もともと境界線がない家族だろ」みたいな気もしちゃうんですね。

それから、もうひとつ大きな特徴が「白黒思考」です。「子どもを助けてあげるためにはどうしたら良いですか、悪いですか」っていう。これも、私たち本人とそっくりそのままの特徴なんですけどね。本人も「自分が摂食障害を治すためにはどうしたら良いか、悪いか」っていうことに終始しがちだし、それ以前にすごく完璧主義で、「やるか、やらないか」の二択になりがちなんです。「やるなら完璧に、出来ないんだったら全くやらない」っていう All or Nothing の傾向がすごくあります。親御さんと話していると、すぐに「じゃあもう何もしないで放っとけばいいんですね？」とか、「これまで通り見守って世話をすればいいんですね？」っていうふうに、すごく極端になりがちなんあって感じています。完璧主義と白黒思考っていうのは、本人にも家族にも共通する特徴だと思いますね。

午前中の体験談で、「やどかり」のお母さんの立場の方が、「娘から見たら、自分は不幸そうに見えていたと思う」ってお話してくれましたけど、それも私たち本人たちからしたらすごく大きな特徴なんです。私自身も自分の母親に対してそういうふう感じていましたし、「お母さんがすごく苦しそうに、つらそうに、不幸そうに生きてた」っていうことは仲間たちからよく聞きます。ただ、これはあくまで「子どもからはそう見えた」っていうことなんです。外では明るくてしっかりものをやって、たとえば看護師さんや先生をやってるというお母さんもけっこういます。患者さんとか生徒にはすごく好かれてるし面倒見がいいんだけど、ただ、子どもの目から見たときに、家の中

にいるお母さんはすごく寂しそうで、我慢してて、つらそうだったって。

そういうなかで、「娘である自分だけはお母さんを支えなきゃ」とか、「お父さんもお母さんががんばってるのに、自分が学校でいじめられてるなんて言って悲しませたくない」とかいうふうになっていくんです。実際にお母さんのほうでも「あなただけはこんなふうになっちゃだめよ」って言うてみたり、自分があきらめたことを子どもに押しつけようとしたりっていうこともあると思います。それで、子どものほうでは必死になって「いい子」になろうとするんだけど、思春期頃になるとそれが爆発して摂食障害になって、人が変わったように反抗的になったり、「なんで私を産んだんだ！」っていうようにお母さんを罵倒したりっていうことが起きてくると思います。

## 家族の物語

私の家は、父親がその町では「署長」と言われるような職業で、小学校の運動会なんかで父が来賓挨拶するような家でした。私は三人姉妹の末っ子なんですけど、子ども心にそういうのが誇らしくもあり、鶴田家の娘として恥ずかしくないようにしないといけないって思っていました。父は鹿児島生まれの長男で、努力と根性って言葉が大好きな人でした。「人間、努力や根性でどうにもなる。桃エ、がんばれ！」みたいな感じでね。父はお酒もすごく豪快に飲む人だったんですけど、「男は酒は愉快地に飲むもんだ。飲んで愚痴をこぼしたりしないもんだ」っていう人で、お酒を飲んでる時はすごく機嫌がいいんですけど、むしろ素面の時のほうが怖いんです。しつと称して、母や姉たちを怒鳴ったり叩いたりっていうことがありました。そんな感じだったんで、母や姉たちが集まると父親の悪口ばかり言うんですね。「あの人は仕事は出来るけど、人望がない」からはじまって、「へび年だからしつこい」とか、「A型だからねちっこい」とか、なんか散々なことを言ってるわけですよ。で、私は姉たちともちょっと年齢が離れてたから、そういうのを聞きながら、父がかわいそうっていうかね、「自分だけは父さんのことを分かってあげなくちゃ」って思う部分がありました。

母親は、今でこそ、すっごく明るくてよく喋る人なんですけど、その当時、外では楽しそうでも、家の中では暗く

て、本当に石のように固まっていた印象でした。さっきも話しましたが、子どもの私から見ると不幸そうに見えてたんですね。私は、母親が父親に怒鳴られている、時には叩かれている姿を見ていたんですけども、怒鳴られたり叩かれたりしてる時だけが傷ついてるわけじゃないんですね。父親が散々怒鳴った後に、「分かったか、返事は？」って言うんです。母親がふてくされたように、「はいはい」って言うと、「返事はひとつだ！」ってまた怒鳴られて、すごくみじめそうに「はい」って言って、母親はその後に急に掃除機をかけたり、茶碗をがしやがしや洗ったりとかして…。女性としてだけでなく、人として大事に扱われないってことはすごく悲しいことだし、みじめなことですよ。私はそういう母の姿を見て、やっぱり私もなんとか母親を手助けしなくちゃと思ったし、母を喜ばせようと思って子どもなりに一所懸命になっていろいろやるんですけど、そうすると「余計なことするな」とか、「あんたはお父さんに似て頭がいいから」って言われちゃったりして、すごく悲しかったってことがありました。今思うと母親も本当に余裕がなくて精いっぱいだったんだろうって思うんですけど。

それで、父は母や姉たちにはすごく厳しかったんですけど、末っ子の私は案外かわいがられてたんですね。後年、私が家の中で荒れるようになってからは、父ともぶつかって叩かれたり血を見るようなこともあったんですけど、小さい頃は優しくされてたんです。だから私は、母や姉たちに罪悪感があったし、かわいがられて育ったのに何でこんなことになっちゃったのかって思ってたんですが、NABAにつながってからDVとか虐待の概念を知って、暴言や暴力を直接受けるだけじゃなくて、「目撃」ということもそれはそれで分かりにくく恐怖感や罪悪感をうえつけられることなんだって、ようやく分かったんです。

…こうやって私たち本人から見える家族の姿をお伝えすると、やっぱり親を責めるように聞こえてしまうかもって思いながらお話ししています。でも、お伝えしたいのはそういうことじゃないんです。本人がこういう話をする時必ず、「昔のことを話してもしょうがないじゃないか」って言うように言う方がいるんですけど、私は「自分の物語」を作っていくことってすごく大事だと思うんです。自分がどう生きてきて、そのなかで摂食障害にならざるを得

なくて、でも、もしかしたら症状のおかげで自分は生き延びられたのかもしれないっていうふうに、自分で意味づけして物語を変えていくんですね。それで、お母さんにはお母さんの物語があっというし、むしろあって欲しいと思っています。それは本人の物語と全然違っていいんです。だって、「自分の子どもを病気にしたい」なんて思って子育てしたお母さんはいないですよ。きっと皆さん、その時に精いっぱい子どもの幸せを考えて育ててきたと思います。だから、お母さんはお母さん自身が主役の物語を自分のために語り直して欲しいし、それがお母さんの力になると思うんです。長いこと「やどかり」に集うお母さんたちを見ていて、私は本当にそう実感しています。「子どもからはこう見えていた」ってお伝えすることが、そういうことのためのヒントやきっかけになって欲しいなと思ってお話しさせていただきました。

## 家族にお願いしたいこと

じゃあ、NABAで親御さんからの相談に対してお伝えしていることをいくつかお話ししていきたいと思います。よくお母さんたちは「見守る」という言い方をするんですけど、実際には「監視」になっちゃってることが多いんですよ。眉間にしわを寄せて、もう身体中に目や耳がついているみたいな感じで本人を見張って、「今日はこれだけ食べた」とか、「また症状やったわ」ってやってる状態です。「見守る」時のその目付きや雰囲気って大切ですよ。穏やかに振る舞っても、そんな子どもに見抜かれるのがオチです。だから私たちは、「まず、お母さん自身を外に助けを求めて、相談に行つて欲しい」ってお伝えしています。実際にお母さんがそうやって動くと、本人は、「いよいよ私を見捨てるつもりなんだ」っていうふうに不安になったり、「そんなところに行つて私の悪口言ってるんだろう」なんて反発することもあるんですが、それは一時的なことですよ。さっきも言ったように、お母さんも本人と一緒に溺れちゃってる状態ですから、まず動ける人から藁でも浮輪でもつかんでほしいと思うんです。それから、お母さん自身が自信を無くして自尊心が傷ついていることもすごくありますよね。母親って多くが、子どもに何か問題が起きた時に、「やっぱり自分の育て方が悪かったんじゃないか」とか、「自分がどうにかしなくっちゃ」って、

すごく罪悪感を持っちゃったり追いつめられたりしてしまうと思うんです。だから、お母さん自身が動いて、まず少しでも楽になって欲しいと本当に思います。札幌は精神保健福祉センターさんで家族の会をやっていただいていますよね。そういう場に出かけてみるとか、あるいは直接足を運ぶのが難しかったら、「やどかり」に電話してみたりとか、とにかくどこかにつながって欲しいと思っています。

皆さん、「北風と太陽」の話ってご存じですよ。北風と太陽が旅人のコートを手放さそうとして、北風がぴゅーぴゅー風を吹かせても旅人はコートにしがみつくばかりだったけど、太陽が出ていったら暖かくなって自分からコートを脱いだって話ですね。親御さんにはぜひ、ぴゅーぴゅー北風を吹かすんじゃなく、暖かい太陽になっていただきたいなと思います。でも、追いつめられてる親御さんが一人でがんばって暖かい太陽になろうとしても無理がありますから、やっぱり外から助けや力をもらって、少しでもお母さん自身が元気になっていただきたいと思っています。…でも、この喩え話をすると、もう張り切って「分かりました、私、あの子の太陽になります！」っておっしゃるお母さんがたまにいるんですけど、そういう方は、程々の暖かさでお願いしますね（会場笑）。暑苦しすぎる親にならないよう気をつけてください、はい（笑）。

今日、お父さんの立場の方もいらっしゃっていると思いますが、私はお父さんに本当に強くお願いしたいことがあるんです。まず、多くのお父さんが無関心ななかで、こういう場に足を運んでくださるお父さんっていうのは本当に貴重な存在だと思うんです。そのことには本当にありがとうございますって言いたいと思います。ただ、お父さんがお母さん以上にすごく熱心な場合に陥りやすい落とし穴っていうのがあって、お母さんがなんか外れものっていうか、除け者にされて、お父さんと娘がすごく共依存的になっているなんてことがあったりするんです。なので、私はお父さんの立場の方に声を大にして言いたいことは、「あなたがケアすべき人は娘じゃないよ」と。「あなたが第一にケアすべきは、パートナーである妻ですよ」とお伝えしたいんです。別に子どもが摂食障害にならなくて、お母さんっていうのはいろんなことで追い詰められていたり苦勞が多かったりするんで、やっぱりパートナーである旦那さんが、奥さんをしっかりケアして欲しいと思

いますね。「愛してる」とか言うのは、まあともかくね（会場笑）。まあ、「ありがとう」とか、「お疲れさま」っていう言葉があっただけでも、報われることってあると思うんです。話を聞いたり、状況や問題を共有したり。言葉だけじゃなくて家事と一緒にやっていただいたりとか、それから、たとえばお母さんが家族会に行く時に不機嫌になって「俺の飯はどうするんだ？」とか言わないでね、もう自分で食べよっていう…ちょこっと言葉が過ぎましたね（会場笑）、はい。今日、この会場にいらしてるお父さんはそんなこと言わないと思いますけど、そういう話もけっこう聞くんなんです。だから、お母さんを気持ちよく送り出して欲しいし、必要なお金は出して欲しいなっていうふうに思っております。

## 私の家族の変化

さっき話した、私の家族がその後どう変化していったのかという続きにもふれておきたいと思います。母親は自分の原家族でも女性性を否定されたり、繰り返しになります。結婚してからは父親に怒鳴られたり叩かれたりする中で、すごく不安が強くて感情も鈍磨していたと思います。私が本当に「この人の頭を叩いたら、目が覚めるんじゃないか」って思うぐらい、昔の母は石みたいに固まっている人だったんです。私は20代後半には、食べ吐き、万引き、家の中で暴れる毎日っていう状況で、母親も本当にノイローゼになって家出をしました。それから、父親もその後を追う形で家を出ていってしまったんですね。当時は「見捨てられた」って思っすぎて親を恨んだんですけど、本当に親と殺し合いになるんじゃないかっていうぐらい極まりましたから、今振り返ると親が家を出たことが幸いななとも思うんです。私はそれがきっかけで、初めて自発的に病院に行くことが出来たんですね。それまではやっぱりお医者さんや親にやる気を見せないと見捨てられるっていう気持ちだけだったのが、やっと自分で動きだすことになって、それで病院でNABAを知ってつながることが出来ました。

母親はどうしていたかっていうと、私がNABAにつながるのに前後して「家族入院」っていうことをしていました。それから、当時は摂食障害の自助グループや家族会ってほとんどありませんでしたから、AKK（アディクショ

ン問題を考える会)という団体につながって、そこでいろいろな依存症の家族の方とかDV被害を受けた女性の方たちと出会って、母親自身が受け入れてもらうことがたくさんあったようです。そういうなかで母親自身が変わっていったと思います。私は私で、NABAにつながってからまもなく今度は私が家出して一人暮らしを始めたんですけど、物理的に距離が離れたのと、私も母も家族以外のつながりを持ってたっていうことで、関係が変わっていききました。こうやってかいつまんで話すと簡単に変わったみたいに関係が変わっていかいかもしれないけど、ひどいもんでした(笑)。当時、相談に行った場所で偶然に会ってエレベーターの中で掴み合いになって止められたりとか(笑)、今は笑い話ですけど。何年も家に帰らなかったし、連絡もしなかった。会えば会ったで衝突することもたくさんありました。それでも、母親も周りからの助けがあって本当に少しずつ関係が変わっていく中で、昔みたいに逃げてばかりじゃなくて、母親なりに自分の問題や私にも一所懸命向き合ってくれるようになりました。

その頃のこと、母親がすごく嬉しそうに、誇らしそうに聞かせてくれた話があったんです。父親に初めて言い返せたっていう話です。朝の食卓の時に、父親が「挨拶はよっ?!」で不機嫌に言って、その時に母親が「なんで怒鳴るの?私は穏やかに会話したい」って言い返したと。それで、父親が「何っ?!」ってもう怒り出して物を投げつけてきたんですけど、いつもだったらそのままやらせ放しの母親が、自分が履いてたスリッパを取って、ぱーんと父親の頭をはたたいたんですって(笑)。それで母親は、「あなたね、痛み分かったか」って、「私はこうやってずっとあなたに叩かれてきたんだ。なんだったらもう一回叩いてあげようか」って言ったらしいんですね。母がそんなふうに戻ってきたなんて本当に初めてのことだったから、父親もびっくりしてその時は捨てて台詞を言って二階に行っちゃったらしいんです。それで母親は「やーいやーい、女が勝ったぞー」って(会場笑)。まあ、暴力反対って言う人もいるかもしれませんが、一回ぐらいいいじゃないですか。今まで虐げられてきたんだからね。父親はそれ以来、母親に暴力を振るうことはなくなったそうです。それだけじゃなくて、ちゃんとコミュニケーションとして話そうっていうふうにその頃から父親も変わっていったんですね。父は

7年前に亡くなりましたけど、後年は本当にすごく穏やかになってくれました。

父との思い出をひとつ話すと、私がNABAの代表になって30代半ばの頃に、新宿駅の人混みでばったり父親と会ったんです。そしたら、父がね、相変わらずの口癖で「桃エも、NABAもがんばってるか」って声をかけてきて、もう昔みたいにそういうことにいちいち逆らうのも面倒くさくなって、私が「うん、がんばってるよー」って言ったたら、父が「あっはっはっはっ」って、「ああ、“がんばれ”じゃないな、NABAは“いいかげんに生きよう”だったな」なんて笑って言ってくれてね。それぐらい、あの父もずいぶんと変わってくれました。

それと今日は思い切ってお話させてもらうんですが、実は今回の全国出前に、私の母親も、家族の会の「やどかり」のメンバーとして一緒に来てくれているんです。母は、私がNABAをやるようになってから、「やどかり」をずっと中心になってやってくれています。私は、「親子二人三脚でがんばってます」みたいなのは嫌いですし、さっきも言ったように親と子の物語って別の物ですから、今まであえて「あれが私の母です」みたいなことは言わない出来たんですが、もう母も80歳です(笑)。それに「母が家出して…」だけで話が終わっちゃうと、「お母さんはずっと行方不明なんですか?」なんて尋ねられることもあるんで(笑)、今日はお話しさせてもらいました。

ちなみに、こういう話をすると、「やっぱり親が協力しないと回復しないのか」って誤解される方もいるんですけど、そんなことないです。仲間の中には、親の協力が必要どころか、近づくに危ない、近づいたらいけないうち虐待家庭なんかもあります。そういう親の場合は、親の協力が得られないことがかえって幸いすることがあるんです。私自身がいったん断絶したから、他の人々につながれたように。家族だからこそ分かってあえないことが、家族以外の人たちだからこそ分かってあえたり、受け入れてもらうことが大きな力になりました。大事なことは、動ける人がまず動いて、家族以外の外に助けを求めることなんです。「親を動かそう」とか、「子どもを動かそう」というふうには、人をどうにかしようとして綱引きするんじゃないで、まず自分が動く。私の家のように壮絶になる必要はないんです(笑)。誰かがどこかに相談に行けば、必ず解決に向かっていく問

題だと私は確信しています。

それと、本人のなかには、「あんな親なんか死んでも打ち明けられない」っていうふうに逆に意固地になってる仲間もいるから、そこはあんまり意地を張らないで、もし親御さんに協力していただけるようなことがあったら一度くらい頼んでみることはあっていいんじゃないかなあと思っています。親への気持ちって、もう整理出来たと思っけていても人生の節目でまた湧いてくるもんなんです。今、NABAに連絡をくれる50~60代の仲間たちが口をそろえて言うのは介護のことですね。「親に何ももらえなかった。この親は私の症状のことも知らずにのうのうと生きて、それなのに私が介護までしないといけないなんて理不尽だ」って。そうやって恨んでいるよりも、たとえ親が応えてくれなくても、一度だけでも、「自分は親に助けを求めることが出来たんだ」って思えれば救われることってあると思うんですよ。変に諦めたふりをしないで、自分から何かアプローチ出来たんだっていう経験がその人の自尊心につながることもあるし、あって欲しいなあと思っています。

## NABAでの回復・成長とは

NABAでは、「回復」っていう言葉の後に、必ず「成長」ってつけるようにしています。摂食障害者の回復者像って、やっぱり元の「いい子」に戻るっていう部分がすごく大きいんですよ。アディクションの世界はそうでもないと思いますけど、日本の摂食障害界限、まあ、男性のお医者さんなんかだと、清く正しく美しくっていうか、そういうことを求めがちなんですよ。まあ平たく言えば、「女性はこうあるべき」っていうことを押し付けられるような部分があるなあって感じています。でも、私たちはもともと摂食障害になったから病気なんじゃなくて、ずっと人の目を気にして「いい子」をやろうとしてきたことのほうがよっぽど病気だったと思うんです。自分自身を振り返っても、多くの仲間たちを見ていても、そういう生き方が行きづまって、「そんなのに振り回されてビクビクしながら生きるのもうまっぴらごめん」っていう時に、ちょうどよく症状が発症しているんですよ。だから、大嶋さんもお話しされましたけど、回復っていうのは元の自分に戻るんじゃなくて、日々の成長だっていうふうには思っています。そういうところで、NABAでは「回復・成長」

っていうふうに言ってるんです。

大嶋さんは「摂食障害はアディクションと考えてアプローチをしている」ってお話ししてくださいましたけど、日本全体では摂食障害をアディクションと捉える人はものすごく少数派になりつつありますよね、すごく残念ですが。私自身は自分のことを依存症だと思っていますけど、NABAでは、食べ方とか体型に悩みを抱えている人なら誰でも受け入れるし、自分が依存症かどうかは本人が自分で決めることだと思っているので、「摂食障害=依存症」とはあえて看板に書いていないんです。ただ、もっとアディクションとしてのアプローチの仕方が広まってほしいと願っています。決して今主流のお医者さんたちのやり方を否定するわけじゃないんですけど、やっぱりアディクションの考え方から学べることってたくさんあるんです。たとえば、癖って、「やめなくちゃいけない」と思えば思うほどハマっていつてしまいますよね。だから、古い癖をなくそうとするんじゃなくて新しい癖をつけていけば、結果的に古い癖って必要なくなっていくんです。その、「新しい癖」は何かというと、やっぱり、人に助けを求めることかなって。すごく簡単に言っちゃいましたけど、アディクションの考え方で自助グループが大事だっていうのはこういうことだと思うんです。

NABAでは、回復・成長のあり方っていうのはそれぞれがその時々で「私にとっての回復とは」って定義づけてほしいと考えているんです。そのなかで、けっこう仲間たちが「ホントそうだよ〜」って言うのが、「家でゴロゴロ、外でブラブラ」っていうことですね。多くの仲間が家でゴロゴロ出来ない、外でブラブラ出来ないんですよ。親御さんは「いや、うちの娘は、そうしてますよ」って言うんだけど、過食して苦しくて引きこもってるだけで、決して安心してゴロゴロしているわけじゃないんですね。それから、「外でブラブラ」っていうのも、居場所がなくてさまよってるだけっていうか。食べ物屋さんをはしごしたり、なかには男の人を渡り歩いたりとかしている人もいるわけで、安心・安全の中でゴロゴロ、ブラブラしているわけじゃないんですよ。そういうことが許されると思っけてないんですよ。病気のひとつでもない家でゴロゴロしちゃいけない。ブラブラするのも何か目的がないと行動出来ないとか。だから、何をやるわけでもなくゴロゴロ、ブ

ラブラ出来るようになっていけるといいよねって仲間のなかでよく話したりしてますね。こういう自分がこの世から受け入れられているんだっていう感覚は、すごく大事だと思うんです。

それから、回復・成長って、症状がなくなってずんずん右肩上がりで調子がよくなるのが良いこととは私は思っていないんです。本人も親御さんも援助職の方もけっこう誤解されているんじゃないかと思うんですけど。症状については三步進んで二歩下がるぐらいがちょうどいいと思います。アルコールや薬物の場合は、飲みながら、使いながら生きていくっていうのは難しいですよ。ただ、摂食障害の場合は食事っていうすごく日常的な行為ですから、断酒・断薬みたいに「断つ」っていうわけにいかないんですね。ちょっと乱暴な言い方かもしれませんが、食べ方とか体型って突きつめればその人の個性だなあと思うんですよ。たくさん食べても、その人が食べることも自分の体型も嫌じゃなく、それで幸せなら、「過食症だ」って言われる筋合いはないですよ。逆に、大した量を食べなくても、本人がそのことに罪悪感を感じてつらくなるんだったら「過食」といえるだろうし。仲間たちを見ていてつくづく思うのは、病的なのは実は食べ方じゃなくって、どこまでいっても自分を許せない考え方のほうだということなんです。だから、症状が止まっても、その辺が変わってないと、「摂食障害だった汚らしい自分のことは忘れてがんばらないと」っていうふうになって、またがんばりすぎちゃってずどんと落ちるっていうことになるんですよ。私もそういう時期があったんですけど、あまり右肩上がりで行くとかえって危ない。だから、症状がたまにぶり返しても、「あ、私また無理してるな」っていうサインくらいに受けとめて、むしろ「たまにはやってあげるか」くらいのつもりでいたほうが安全だと思っています。

## 「共感」と「違いを認める」こと

最後に、今日のテーマの「受けいれるチカラと、変えていくユウキ」についてなんですが、私が「受けいれる力と変える勇氣」を持ってたっていうのは、臭い話ですけど、まずは本当に私を受け入れてくれた仲間のおかげなんです。病院は、「行っても全然よくならなかった」と一時は腹をたてていたぐらい（笑）。でも、やっぱり命は救ってもら

いました。振り返るとその時々で自分にとって必要なものがあった、たくさんの人や場に受け入れてもらって助けられてきたなあとは今ではいろんなことに感謝出来るようになりました。だけど、ある時、仲間から「桃エちゃん、自分の話を吐き出すだけだと、自分の血や肉にならないよ」って言われたんですね。当時はさっぱり分からなかったんですけど、自分が一方的に吐き出して受け入れてもらうだけじゃなくて、他の人の話を聞いたり、自分も他の人を受け入れていくっていうことが、実はすごく大事なことだったんです。自分と同じように悩んでる仲間が、「また食べ吐きしちやっただ」って言っても、自分が自分に言うように「死んでしまえばいい」なんて思わないんですよ。仲間に対しては、「そんなに大変な状況だったら過食しても当然だよ」とか、「食べ吐きしながらでも、いろいろよくやってるよ」って言えるんですよ。そうやって仲間に共感することを通して、少しずつ自分のことも受け入れられるようになってきたよなあって思うんです。

摂食障害の症状はなくなってもうずいぶん経ちますが、生きてれば当然、悩みやつらさはありますから、私も時々、泣きたくなるような夜ってあるんです。そういう時に、昔からの癖で「こんなことぐらいで泣いちゃって」とか、「こんなことぐらいで腹立てたり嫉妬して」とかって、つい自分には厳しく否定的になっちゃうんですけど、そういう時に、「まてよ、仲間にならったら、どうやってあげるかなあ」っていうことを思い出そうようにしています。それは大げさじゃなくて、本当に。今日来てくれた仲間とか、電話してくれた仲間の顔や声を思い出して、「あの仲間にはああいうふうに言ってあげられたよね」って思い出せるようになってます。こうやって、先にいる仲間たちが今日初めて来てくれた仲間から力をもらっているのが自助グループなんです。私はあんまり「仲間のおかげで」って言うのは好きじゃないんですけど、でも私は自分が変わってこれたのは本当に仲間のおかげだと思っています。

そうやって、仲間のなかについて「共感し合える」ってことをすごく大事にしている一方で、「孤独になれる力」も大事にしたいと思う私もいるんです。最近、テレビでも「絆」とか「家族愛」とかって耳にタコで、もう「てやんでー」って思っちゃうんですよ（笑）。「絆」って言えば聞こえはいいけど、ともすると、狭い世界の中で、はずれ



ることや違うことが許されなかったり、自分でも許せなくなったりすることがあると思います。確かに私は仲間やいろんな人と「同じだよ」って共感し合えることに救われました。でも、それだけじゃ足りなかった。「違いを認め合うこと」も大切だったんですね。これが遠くの人には出来るけど、身近な人であればあるほど難しい。「一緒にしょ、一緒にしょ」ってなりがちなんですね。

「私もOK！あなたもOK！だからお互いOK！」っていうのは、けっこう皆、好きですよ。摂食障害者はそもそも他人に合わせるのがうまいっていうことがあるから、しばらくはそれでいけます。でも、私が自助グループで学んだのは、「私もNO！あなたもNO！それでもお互いOK！」っていうことでした。つまり「私はそうは思わない」「私にはそれは分からない」とか、お互いの考えや意見が違って一緒にいられるっていうことなんです。違いがあると不安で寂しいからって、無理にでも違いをなくして一緒にしようとしちゃうと、結局ダンゴみたいにひっついて離れられずに苦しいとか、病的な関係になっていくと思います。でも、違いがあっても人は一緒にいられるし、違いがあるのを認めることが共感してくれる人をまた更に求める力にもなっていくんだと思います。そんなふうになって、くっついたり、つながったり、離れて、広がっていく。そして必要があったら、またつながる。きっと必要だったら出会い直しもある。人との関係も生き方も、柔軟にしながら、したたかに生き残っていく。こういうことを私は自助グループで教えられ、私もそんなふうこれからも生き残っていきたいと思います。…こんなこと今、言いましたけど、やっぱり身近な人と違いがあると相変わらずビビったり、しょげたりする私です（笑）。でも、こんなふう気づけるようになったり、素直に表現出来るようになったのが、私の変化や成長だと思っています。ありがとうございました（会場拍手）。