

# 神奈川

2014年12月21日(日)

男女共同参画推進センター横浜(フォーラム) ホール

基調講演：信田さよ子さん

シンポジスト：田上啓子さん 小嶋洋子さん 鶴田桃エ



## 体験談

# チャーリー

NABAメンバー

NABAメンバーのチャーリーです。(会場：ハイ、チャーリー) まず、私が今日ここに立っていること自体が非常にびっくりして、驚いています。私は摂食障害の諸々の症状がなくなってから、たぶんもう15年ぐらい経ちます。ふだんはフルタイムで働いていて、子どもを育てていて、まあ、そこそこ友人、知人づきあいもあってという生活をしています。

私はそれを自分のA面だって言ってます。これは、人の言葉なんですけれどもね。一方で、NABAのミーティングに出たり、こういうセミナーに参加したり、お手伝いをしたり、お話をしたり、それを私のB面というふうに思ってます。割合で言うと、もう圧倒的にA面が多いです。で、親、きょうだい、現家族を含めて、A面の人たちは、私のB面の存在を知りません。そんな、私のなかのごくごく一部のB面をこんな一般大衆にさらしていいのかっていうところで、まず自分で混乱したまま、今、ここに立ってます。

ここで過去の話に戻りたいと思います。私が摂食障害になったのは14歳の春でした。いわゆるダイエットから始まる拒食症になり、それがある時、過食に転じ、コントロールを失って学校にも行けなくなって、というのが中学2年から3年に上がった年でした。それで、そこから坂道を転げ落ちるように過食になりました。過食と言っても私の場合は、吐けない過食症だったので、食べたい、痩せたいの狭間で食事のコントロールが効かず、学校に行けなくなるっていう状態でした。

それで、行けなくなってからしばらく経って、自殺未遂をするんですね。それによって、当時まだ15歳だったので、開放病棟の小児精神科に入りました。そこで治療を続けていくわけなんですけれども、全然もう、ほんとに落ちるばかり。私のなかの意識ですけど、治療しつつもどんどん落ちて、落ちるばかりで、自分のコントロールも出来ない。感情の制御も出来ないっていう状態が続きます。

そして、二度目の自殺未遂をした時に、今度は大人の閉鎖病棟に入りました。そこでの体験がたぶん一番、とどめとなりました。医療関係者の皆さんはもちろん助けようとしてくださっていたんだと思います。そう思うんですけども、10代のまだうぶな私にとっては、拘束されたりとか、大量の薬を飲んだりとか、打たれて数秒で意識がなくなるような薬を打たれたりとか、そういう諸々の体験はあまりに刺激が強すぎて、人間未満の扱いを受けているように感じられて、私は非常に傷つきました。

それで、とあることをして、その閉鎖病棟から追い出されてしまうんですけども、追い出されてからが大変でしたね。自暴自棄の極みなので、もう何をやっても恐くないというか、自分を傷つけることを本当にいろいろしました。家にいたり外を泊まりあるいたり、帰ったり帰らなかったりという感じで、親も私がどこで何をやってるか分からないし、もうこの子は駄目だって思ってたと思います。

まあ、中学だけはなんとか卒業はしたけれども、高校はほとんど行かず、そのまま中退。それで、何にもせずほっつき歩いたりしていました。細かくは言えないんですけど、自分を傷つけることをいっぱいしました。でも、そんな私にとってブラックだった10代が、ある時、一転するんです。

やる気スイッチが入ってしまったというか、その当時は誰かに何かを物申したいっていう、すごく強い悔しさがあったんですね。それで一念発起をして、当時あった大検っていう、高卒ではなくて大学の入学試験を受ける資格をとることにしました。それを受けてみたら意外と受かってしまったので、さらに今度はまた、やる気スイッチがエスカレートして大学受験をします。ついこのあいだまでブータローで、社会から外れていた私が大学受験を目指していました。がんばり屋さんの性格なので、やると決めたらととんで、1年間、ひたすら勉強をして大学に入りました。

実は私がその時に一番、行きたかった大学は落ちてしまったんですけども、その代わりに受かった国内トップレベルの私大に入りました。…なんか自慢したくて話したんですけど、悲しい気分になつてます(笑)。とはいえ、親はもう鼻高々でしたね。私自身も、もう摂食のいわゆる表に出てくる症状はほとんどなかったもので、いい大学に入りました、で万々歳。当時のカウンセラーさんも、思っ

いたかどうかはわからないですけど、やはりそう思ったと思います。それこそ両親は、もう駄目駄目だった子がこんな大学入ってと、もう鼻高々でしたね。

じゃあ、本当に私はその後、大学生活を華々しくデビューしてエンジョイしていたかっていうと、全然そうじゃなかったんです。当時は、全然そうじゃないってことすら口に出すのもはばかれるぐらい、がんばってその場になじむようにしてました。自分のその10代の過去なんてとても話せませんでした。一方で、その大学に入ってくる子たちというのは私から見ると、本当にとってキラキラしていて、もう汚点がない。良いお家と良い受験勉強としてきているように見えました。もちろん、そうじゃない人もいるし、変わってる人もいるし、変わっていておもしろい人もいるんでしょうけど、私にはそう見えただけです。それで、歯を喰いしばって耐えた4年間。なんとか4年で卒業しました。

そのやる気スイッチが入ったのが、誰かに何かを物申したい悔しさって言ったんですが、もうその頃にはそういうものは吹き飛んでしまっていました。じゃあ、今度は何にすり替わったかっていうと、普通になりたい、でした。もともと、すったもんだした頃から普通になりたいと思ってたんです。それで、普通になりたいって悔しくて大学入って、やった一っついで、4年間でがんばって卒業して、その頃にはもう悔しいっていう思いはとりあえず鳴りを潜めてました。「もう私は普通の人です、普通の人になりました」って、もう言いたくて言いたくて。だから、すごいっつらいんだけど、そのつらいってことを言っちゃいけない、10代のことを振り返っちゃいけない、私もキラキラの子たちと同じようにやってきた人なんだよって顔をして、そこにいるっていうことを、私なりに一生懸命やっていました。そうは見えてなかったかもしれないですけど。

それで、4年間で卒業して、今度は普通になりたいってのが一番トップにあるので、そこそこ名の知れた大きな企業に入りました。同期が500人いて、最初の半年ぐらいはずっと研修なんです。1週間とか、1か月とか、そこそこリッチなホテルに泊まり込んで研修なんです。みんなは大学生の延長かのように、研修だし、ノルマもないし、遊びみたいな感じで、わいのわいのやって楽しんでるんです

けど、私にとっては本当につらい研修でした。なんて言うんだらう、研修そのものがつらいというよりは、その場に普通の顔をしていることがつらい状態でした。

とは言いつつ、研修を終え、仕事にアサインされ、気がつけばもう11年。その間に結婚して、子どもを産んで、復職をして、今に至ります。で、はじめに言ったんですけども、私は2〜3年前まで、このB面の私をどこかにさらすなんてもう考えもつきませんでした。もう7〜8年も働いて、もう完全に私は普通の人ですって。10代の頃にいろいろすったもんだあったのは、全部なかったことですって顔して生きてました。親、姉や妹にとっては、私の10代のすったもんだは今でもなかったことになっています。私もそう、少し前までは自分でなかったことにしてまわっていました。

でも、やっぱり出てくるんですね。私は、自分が社会復帰は出来ていて、回復が出来ていない人だと思ってます。回復って何？っていろいろいろいろ定義はあると思うんですけど、症状っていうのは、目の前に出てくる氷山の一角だと、私は今すごく感じています。根底には、摂食障害の症状が出るに至る私の生き方だったり、生活、考え方のパターンだったり、癖っていうのがあるんです。不都合な生き方っていうか。それで、そういうものが、大学に入って就職をした時に、症状という氷山の一角だけ消えて、でも問題は残ったまま、私のなかでずっと残っていたんだと思います。

そして2〜3年前に、それが違うかたちのアディクションで、人間関係の問題っていうか、もっと単刀直入に言うと旦那との関係でちょっと問題が起きて、その時にはっと気がついたんです。なんか摂食障害も、今回、起きたすったもんだも、何かが違うと。起きた出来事っていうのは、痩せたいだったり、旦那との関係だったりしますが、そこに至る私の悪い何か癖がある。それで、それを棚卸ししたいって思って、2年〜3年前に10代の頃に行っていたNABAに10年以上ぶりにつながりました。

結構、症状ばかりがアディクション、依存症だと注目されやすいと思うんです。そして社会復帰出来ると、万々歳みたいな。でも、私はそれは違うと思っていて、今から私のスタートだと思ってます。そのためにはB面の私の存在をまずは許してあげて、紐解いていかないといけない、

なので、ミーティングやこういったセミナーの場を借りて、B面の私を大事にしてあげたいと思っています。

ということで、今日は、B面の私を聞いていただいて、ありがとうございます（会場拍手）。

## 体験談

# ゆかこ

## NABAメンバー

---

皆さんこんにちは。摂食障害のゆかこと申します。（会場：ハイ、ゆかこ）体験談を話すのは今日が初めてなので、すごく緊張しています。でも、私は普段のミーティングでもそうなのですが、すごく人の反応が気になってしまうので、今日はちょっとここの演台の下に隠れて話させていただきたいなと思っているんです。よろしく願いいたします（演台の下に隠れる）。

私が今回話そうと思っているのは、私の家族のことや、私が摂食障害になってNABAにつながるまでと、つながった後のことを話せたらいいなと思っています。

私の家庭はごく普通の家庭というか、何か派手な出来事が起こった家庭ではないと思っています。何か決定的に、例えばすごく父親が暴れて暴力があったとかという家庭ではないので、いまだにどうして自分が摂食障害になったのかというのが分からないんです。本当はもっと辛い立場の人たちがたくさんいるのに、私が摂食障害になってしまったのは自分が弱いからじゃないかと、どうしても思ってしまうところがあります。私の家庭は、両親は教師で、母方の祖父母も教師という家庭です。それですごく田舎で育ったんですけども、小さい頃から母方の祖母と母に「県で1番の進学校に行って、そのままいい大学に行って、こういう職業に就くんだよ」と言われて育ってきました。特に私もそれに疑問も持たずに、それを窮屈に感じているという自覚もなく、当然そうするものなんだ、そういうふう生きていくものなんだと、ずっと思いながら過ごしていたように思います。

私の母親は、大学卒業後に一回就職してから教師になったんですけど、元々就職した会社も誰でも名前を知っているような一流の企業に就職したんです。ただ、東京の生活に疲れて地元に戻ってきた人なんですね。私の記憶にあるのが、幼稚園のお母さんたちと上手くやれないことがあって、そういう時に母親が「私は大学を出ていて、こういう職業に就いているけど、周りのお母さんたちは高卒の人とかが多いから、だから周りと上手くやれないんだ」みたいなことをすごく言っていました。なんか学歴差別というか、そういう思考が強い人なんですけど、私も小さい頃は「そうなのかな？うちのお母さんは他のお母さんとは違う、かっこいいお母さんなのかな？」と思っていました。

私自身は、家庭ではしっかりした問題のない子だったと思います。発達もわりと早い方でしたし、好き嫌いもなく、すごく体も強い子で、風邪とかも引かない子だったんです。私には2歳下に弟がいて、その子は私とは真逆で本当に体が弱くて、しょっちゅう風邪とか高熱を出して病院に行ったり、鼻血とかもすごい出して大騒ぎになっていたりしました。それにアトピー持ちで、更に喘息も持っていて、自宅で吸入するぐらい本当にひどくて、その上、好き嫌いもひどくて、本当にガリガリな子でした。そして発達の遅れみたいなのもあって、小学校の頃は母親が先生に呼び出されているくらいで、「特別支援教室に入れた方がいいんじゃないか」といった話が出るような子だったんです。だから、弟はすごく手のかかる子でしたが、私は問題のない子、すごくしっかりした子という感じで育ちましたが、小学校5年生の時に不登校になりました。

それはきっかけがいじめだったんですけど、それも大したいじめじゃないと思ってしまうんですが、それで不登校になりました。それは私にとってもすごくショックだったんですけども、たぶん親、特に母親にとってはすごくショックな出来事で、とにかく母親は私を学校に行かせようといろいろなことをしました。まず最初はお祓いに連れていかれたんですね。なんか山奥の変な民家に連れていかれて、目の前の仏壇というか祭壇のような所があって、そこで拝まされて、母親がお金を包んで、その霊能力者にお金を渡しているということがありました。私も信じ込みやすい性格で、霊が見えるような気がしてきちゃって。そうしたら今度は精神科、総合病院の精神科ではなくて、精神

病院に連れていかれて、投薬とかを受けるようになったりしました。それでも全然学校には行けず、被害妄想も強くなっていった、誰かが談笑していると私の悪口を言っていると思ったり、フリースクールにも行ったんですけど、どこも続かずに結局家にいました。

その不登校になったという時が私の摂食障害の始まりでもあって、やっぱり母親はどんな手を使ってでも学校に行かせたいと思っていたし、私も学校に行かないといけないというプレッシャーはあったんですね。それで、どうやったら人に好かれるんだろうと思った時に、痩せれば多少容姿が良くなるんじゃないかと思ったんです。そうすれば今よりは人に好かれるんじゃないかと思ったことが拒食のきっかけでした。結局、学校には行けないで色々いろいろあったんです。

それで、小学校5年生の終わり頃に、母親が新聞に載っていた過疎の島の離島留学という記事を見つけてきて、その途端に母親が応募して、小学校6年生から突然母と私と弟で飛んでいきました。その小学校には現地の子が3人しかいないような四国の小学校でしたが、私が落ち着くまでそこでゆっくり構えるという気は母にはなかったんですね。母親はそこで私に学校に行かせて、私を地元の私立中学校に行かせたかったみたいです。不登校だというのが消えれば私立中を受験する資格がもらえるので、そのために行かせただけでした。結局1年で戻ってきて私立中学を受験して入ったんですけど、やっぱりそこでも人に気に入られなきゃというので、勉強を毎回1番になるぐらい頑張ってしまったし、それで拒食もまた始まってしまって、更に自傷行為も始まってしまって、結局1年生の2学期の終わりぐらいには行けなくなってしまって、その私立中学は辞めました。

そこからまた不登校になって、母が私を学校に行かせようと、また色々なことをしてきて、総合病院の中の精神科にかかっていた私を、今度はその病院の中にある院内学級という、身体が病気が子が行くような学校があるんですけど、精神科にかかっているという理由で、小児科に入院させて、無理やり通学する資格を手に入れたり。そういうことをやるんですけど、結局私は行けなくなってしまいました。その時、私は投薬もされていたので、母がそういうことをやるたびに、私は大量服薬をして運ばれたりとか、

今思うと私も結構いろいろなことをやっていたなと思います。

その頃は言葉にならなかったんですけど、やっぱり無理だ、出来ないということを、私はそういう行動で示すしかなかったんだなと思います。もう一つはやっぱり、問題を起こしたことで母の注目がやっとなら集まったので、結局私はそれしか母の気を引く方法を知らなくて、甘えるのが問題を起こすことになってしまいました。

結局、高校は通信制に行って、でもやっぱり大学受験をしなきゃというプレッシャーはあったので、通信制を出た後、予備校に1年通って大学受験をして大学に入りました。でも、今考えるとそこでもまた頑張りすぎちゃって、サークルに2個入って、更にボランティアをやって、バイトをやって、過食嘔吐をしてだったので、なんか本当にクタクタになってしまって、結局大学も2年生で休学して、その後もしばらく通えませんでした。今も一応大学生をやっているんですけど、結局普通の人よりもプラス3年遅れで今年卒業が出来れば、やっとなら大学を出ることになります。

でも本当にやっていけなくて、大学を何回も「辞めさせてくれ」と私は話をしたんですけど、母はすごい学歴コンプレックスの強い人なので、娘の私が大学を辞めるなんてことは許せない、絶対にありえないことなんですね。母親はどんな手を使ってでもなんです。まず、家に帰らせてもらえなくて、「もし大学を辞めるのだったら今すぐ働け。一切お金は援助しないから」と言われるんです。けれども、大学に通えないような私が働けるような状態ではなくて、元気で「辞めたい」と言っている訳ではないので、そういうことを言われてしまうと、結局私もお金の援助は必要だから辞めることが出来なくて、ズルズル続けてしまうという形出来ました。すごい息苦しくて、友達も頼りに出来る人もまったく誰もいないような、本当に寂しい日々を過ごしていました。

あの…すみません。こうして話しているとタイムキーパーの人が見えなくて、終了の時間が分からなくなってしまったので、「隠れて話す」って言っていましたが、本当にすみません。出て話をさせていただきます(演台の下から姿を現す)。

私は高校生ぐらいからNABAのことを知っていたんですけど、NABAには絶対に行かないって思っていま

した。なぜなら母親が「自助グループにつながれば治る」とどこかで聞きつけてきて、私に自助グループに「行け、行け」言っていたから、絶対に行くもんかと思っていたんです。けれど、そんな私がどうしてNABAにつながったのかなんですが、アルバイトをしていて、なんかすごく寂しくてたまらなかった時に、そこで偶然に近づいてきた人がいたんです。ちょっと私と立場と境遇が似ていた人だったんですね。よく誰か理解してくれる人が現れたら救われて、「私、幸せになりました」みたいなストーリーがあるじゃないですか？だから私にも、ようやくそういう人が現れたのかなと一瞬そんなふうに思っちゃったんですね。でも、現実とは全然違って、最初はすごく優しくしてくれていたんですけど、ある時から突然私を攻撃するようになってしまって、すごく苦しい関係が始まってしまって、苦しいのに寂しいから私のほうからは離れることが出来ない。向こうも攻撃してくるくせに、私が離れようとする怒るしなんです。本当に誰にも頼れないとなってしまう時に、NABAのことを思い出してNABAにつながりました。NABAにつながっても、私は本当にコミュニケーションを取るのが苦手なので、全然うまくやれないんですけど、それでも何でNABAにつながり続けてきたかという、本当に寂しく寂しくてたまらなくなってしまうからです。NABAでも上手く人には関われないけれど、それでも受け止めてくれる仲間が今いるから、そのことに救われています。

こんな私が今回、NABAの出前セミナーで全国を仲間と一緒にまわっていて、今日は体験談を話させていただいているってことが、皆さんにとって本当に大丈夫ですか、いいのかなあ、とも思っています。体験談はもうすぐ終わりなんですけど、話そうと思っていたことが上手く話せなくて、本当にグダグダで申し訳なかったんですけど、聞いてくれてありがとうございます。

## 体験談

# まーみ

## 家族・友人の自助グループ「やどかり」メンバー

「やどかり」のまーみです、こんにちは。初めての体験談なので、舞い上がって自分が何を言っているか分かんなくなるとは思いますが、暫くの時間お付き合いください。お願いします。

私には3人の娘がいます。30歳と27歳と22歳です。それで、次女と三女が二人そろって摂食障害です。まず、今から10年程前ですけど、次女が高校2年生の時に食べなくなりました。秋だったんですけど、毎朝私は林檎をむいて無理やり口を開けて押し込んでいたというのを覚えています。次女は学校から帰宅するとこっそり弁当を捨てるんですよ。私は生ごみのバケツをあさってくどくどと説教しました。そのうち拒食から過食嘔吐が始まりました。私は娘が吐いているトイレのドアの前でこうやって仁王立ちしていて、ドアが開いたら「何やってるんだ！」と怒鳴りました。それで娘の入っていたトイレをクンクン嗅いで、「なんだあんた、さっき食べたお煎餅まで吐いたの？」みたいな感じで責めました。家族でお茶を飲んでいる時なんかも、「どうせあんた、食べたって吐いちゃうんだから」ってお菓子をあげなかったこともあります。心療内科にも連れていきましたけれど、次女は一切薬を飲みませんでした。高校も辞めちゃいました。なんて親不孝なわがままな娘なんのでしょうか。私は子どもの時から一所懸命努力しました。頑張って子育てもして、手を抜いたことなんてないと思っていたので、次女のことを「なんてわがままな奴だ」って思いました。初めは子どものことを心配していたんですよ、確かに。でもそれが憎しみに変わっちゃうのはすぐでしたね。「もうこんな子がいなければ、私の悩みはなくて全てが上手くいく」というような気がしていました。

次女は定時制の高校に編入して大学に進んで、とっととアパートを借りて出ていきました。あんなに憎らしい娘だったんですけど、いないと今度は朝から晩まで心配でしょうがないんですよ。「朝起きてちゃんと学校に行ったかしら？」「ちゃんと食べているかしら？」「悪い男に騙されち

やってるんじゃないかな？」本当に四六時中ですよ。目に見えない分しっかり心配しなければいけない、それが母親の務めみたいな感じで、本当に一所懸命自分で自分を縛り付けて、「心配しなきゃ」って思っていました。本当の話は、頭痛の種の娘が目の前からいなくなったら、ほんのちょっとは気が楽になるんですよ。でも母親にとっては、「娘がいなくなったからちょっとほっとした」なんて思うのは、あるまじき感情だと思っていました。楽になっちゃいけない、見えない分だけもっと色々想像して心配して、世話を焼かなければいけないと、そんなふうに思っていました。

私は、摂食障害というのは元々わがままな次女の性格が起こした病気だと思っていました。それなのに、今度は末っ子で可愛い三女が同じように摂食障害になっちゃったんです。三女は赤ん坊の時から肥満だったんですよ。生まれた時から大きくて、母子手帳の体重欄の上限をはみ出すような、本当にぷっくりとした子だったんですが、高校3年生の夏休みに一挙に10kg落しました。親なんか気楽なもので「おや？年頃になったら綺麗になったんじゃないの？」ってそんなことを言っていましたけれど、すぐに過食嘔吐が始まりました。高校3年生で、夏休みが終わったら進学について話すんですけど、高校側と子どもの意見が対立しちゃいまして、それが引き金になった感じで過食嘔吐が始まったんです。毎朝3合分のおにぎりを私がむすびます。あと、食パン2斤をサンドウィッチにして、それを大きい袋に入れて娘は学校に行きます。毎日毎日。それで、最初は保健室で食べてトイレで吐いてみたいなのをやっていたんですけど、そのうち職員室の隅にうちの娘専用の席を作ってもらいまして、そこで食べて吐いて勉強して…というよりも、食べ吐きの隙間にちょっと時間があつたら教室に戻る、そんなような学校生活を秋から卒業までの半年ぐらいずっと続けていました。

次女と三女は5歳も年が離れていますので、私は次女が食べたり吐いたりしていることは三女には一切伝えていませんでした。三女までがそうなることは絶対に避けたいと思っていました。それなのに始めてしまいました。次女の場合はわがままだからしょうがなかったんです。じゃあ、今度は何でしょうか？末っ子で可愛いくて素直で、こんなに優しい子だったのに、なんで？ 私は今度は「高校のせ

いだ」と思いました。担任をはじめ、教員一同、保健室の先生、スクールカウンセラーまでもみんなグルになって私をいじめている。「もうひどいな、この学校は」と思いました。子どもが登校を渋る時は無理やり車に乗って学校まで連れて行って、こう「ボンッ」って置いて帰っていたんですけど、その時に必ず、学校に向かう校長先生とすれ違うんですね。何度も車をぶつけてやろうかと思いましたが（会場笑）。当時は本当に憎んでいました。でも、三女の食べ吐きは収まりませんでした。私が泣こうとわめこうと、高校を恨もうと、たぶん校長に車をぶつけても子どもの食べ吐きは収まらなかったと思います。いったいどういうことなんですかね？この会場にいる親御さんの立場の方はちょっと分かってくれるんじゃないかな？…分かってもらえないかしら？

それで、少し話が飛びますが、1年程前から「やどかり」に通うようになりました。さっきビデオで見てもらったと思いますが、やどかりはNABAのお宿を借りて開いている摂食障害者の家族やお友達の会です。参加するのは親御さんが多いんですけど、そのやどかりに通うようになってから、私はなんか心が少し軽くなったんですよ。こう言うと、この会場にいらっしゃる方は「すごいや。お母さんがそういう所に通えば、子どもの摂食障害がピタッと治るんじゃないか？」って思うかもしれませんが、残念ながらそういうことはありません。やどかりでは月に二回ミーティングをやっているんですけど、毎回必ずと言っていい程、初めて参加する親御さんがいらっしゃいます。本当に悩みで潰されて、ヨロヨロしながら、本当にボロボロになって最後に辿り着くという感じで「ああ、私も1年前はこうだったな」と思っています。私もそうだったんですけど、初めて来る親御さんは、「専門の医療機関を紹介してくれるんじゃないか」とか、「食べ吐きに効く薬みたいなのを教えてくれるんじゃないかな」とか、「素晴らしい先生がいて魔法のような言葉が聞けるんじゃないかな」と期待して来るわけですよ。でも、皆さんもさっきビデオでご覧になったと思いますが、古いマンションの部屋にぎゅうぎゅうになって座って、それで一人一人話していただけなんです。それでも、「なんか摂食障害に効くような話が聞けるんじゃないか？」と期待して聞いているんですけど、子どもが食べたの吐いたの、入院したの、警察のご厄介にな

ただの、15年続いているだのって聞いて、私は「え？なに？」って思いました。それで、皆のお話が終わると今度はお茶が出るんです。誰かが持ってきたお菓子が回ってくるんですけど、それをみんな美味しそうに食べるんです。私はビックリして、「だって、さっきまで子どもが食べるの食べないのって涙ながらに語ってたのに、なんでお母さんがお菓子なんか食べられるの?!」って思いました。私はNABAから家まで2時間ぐらいかかるんですけど、帰り道に「え？一体何？」ってクエスチョンマークばかり浮かんでいましたけど、身体が妙に軽かったんですよ。「何だろう？ちょっと軽いぞ？」って。

それで、二回目に行った時は涙ながらで話して、ちょっと言葉に詰まっちゃったんですけど、言いたいことは喋りました。それでカントリーマームをご馳走になりました。よく考えたらこの9年間、友達とお茶して楽しかったなんて思いませんでしたね。皆さん、どうでしょうか？食べる食べないという問題を抱えている子どもが横にいて、食べる楽しみってありますか？…私は、なんか久々に安心して、カントリーマームを食べちゃいました。それが正しいのか分からないんですけど、それで気分が軽くなったのは確かなんです。多分皆さんは、「ああ、良かったね。それでお子さんの摂食障害も治ったの？」って聞きたいんじゃないかと思うんですけど、娘はまだ食べたり食べなかったり、引きこもったりしています。精神科の受診は週にいつべんに増えちゃいましたし、心が安定する薬もずっと飲んでいきます。でも私はこうやってお話ししていて、多分、元気づうに見えますよね？

今日のセミナーのテーマには「受け入れるチカラ」って書いてありますから、「すごいですね、まーみさんは受け入れているんだ」と思われるかもしれませんが、摂食障害を持つ子どもを、ありのまま、そのまま認められるかと言ったら、まだ私にはそんな力もないんですよ。今でも制限したり、責めちゃったり、子どもの人生をコントロールしちゃうんです。本当に情けない話です。でも、たった一つだけ力がついたなと思うのは、こんな力がなくて弱い自分とか、だらしのない自分、頑張っても駄目な自分、その自分を受け入れる力というのを、やどかりやNABAの仲間が与えてくれたんじゃないかなって思う今日この頃です。どうも、聞いていただいてありがとうございます(会場拍手)。



## 講演

# 信田さよ子さん

原宿カウンセリングセンター所長  
臨床心理士



## 教科書的な回復と実際の回復は違う

こんにちは。信田と申します。本日は基調講演ということで、私が摂食障害を通して考えてきたことを少しお話ししたいと思います。

まずは、NABAの皆さんがいつも言っているように、症状が止まるのが全てではない、むしろ症状が止まってから出てくる問題があるんだということについてです。これについては、2010年に医学書院から出た、『その後の不自由』（上岡陽江・大嶋栄子）という絶妙なネーミングの本によく書かれていますので、皆さんにもぜひ読んでいただきたいですね。どういう本かという、摂食障害者も含めた女性の依存症者が、酒や薬や過食嘔吐といった症状を止めると、その後に想像もしなかったような困難が出現してくるということを具体的に書いて、それを当事者の人たちがみんな研究しながらひとつひとつ解決していくという本ですね。

私自身も、これまでのカウンセリング経験のなかで、症状が止まってから始まるさまざまな変化というものを見てきたわけです。一方で、症状が止まっても全然変わらないこともあって、症状が止まる、食べ吐きがなくなるということの意味とは何なのだろうということを考えさせられてきました。ですから、皆さんもぜひこの本を読んでいただいて、こういった流れのなかに今日の私の話があるというふうにお考えいただくと嬉しいです。

## 摂食障害はアディクションか

摂食障害に関しては、「アディクション」という考え方は最近ますます形勢が悪くなっています。どういうことかという、摂食障害というまず精神科医や心療内科医なんです。彼ら彼女たちが学会をつくったり専門病棟をつくったりしてそこで様々な研究をやっていて、これが日本の摂食障害治療の主流です。非常によくやっていただいて、

それはそれでありがたいことだと、NABAに代わってお礼を申し上げますが(笑)。しかしですね、やっぱり私は、摂食障害をアディクションとして捉えることで見えてくることがあると考えています。

私の臨床経験はアルコール依存症からスタートしましたが、アディクションの世界にいて何がよかったかという、当事者の人たちは私たち専門職がどう反応するかを読んで、いつもその一枚上をやっているんだということに気づけたことですね。多くの精神科医はこういったことに考えが及んでいないわけです。摂食障害の人たちは、この病院で生きるにはどうしたらいいかっていうことを考えてやっています。「こういうかわいい態度で、もう今にも死にそうなのに100メートルを全力で疾走するようなかわいそうな女の子をやっていると、この先生は必死になるな」とか、病棟で困ったことをやって注意を引く存在になるとかですね。当事者の人たちは、そういうしたたかさを持っています。しかし、特に男性の精神科医の多くがこういうところにまで想像が及ばなくて、摂食障害の人たちをすごく痩せたかわいそうな、まるで翼が生えた天使みたいに思っていることに私はほんと驚かされます。NABAが出来るきっかけを作った斎藤学先生は、そのあたりを非常によく分かっていたという意味でやっぱり優れた精神科医だと思いますね。

## 症状が表していること

原宿カウンセリングセンターでは、アディクションというものを専門にしながら、DVや虐待やハラスメントの被害者、加害者、それからありとあらゆる家族の問題の相談を受けています。そのなかに当然多くの摂食障害の方もいらっしゃるわけですが、「摂食障害で困っています」というふうに来る方というのは実は少ないですね。多いのは、症状はすでに治まっているか、まだやっていたとしても、もうそれが一番の問題ではなくなっているという方です。たとえば、本当に大変な親の元で育って小さい時からずっと優等生として生きてきて、10代の後半から摂食障害をやっていたと。それで、大学を出て一人暮らしになってからもずっと食べ吐きが止まらなくて、でもなぜか1年前に症状が止まって、今はがんばって仕事をしているけれど、なんで私の人生っていつもこんなに苦しいんでしょう

か？みたいな形で相談に来られる方が非常に多いですね。それから、以前は非常に激しい摂食障害で、症状がなくなってもう10年以上になるけれど、その後がとても大変だったという人もいます。彼女は、「摂食障害の回復者」というふうに呼んで欲しくないって言うんですが、まあ、私はそういうふうに呼んでおります。そういう方もカウンセリングにいらしています。

ということは、摂食障害の回復のためにどうするかということではなく、その人の生きるライフサイクルもしくはライフプロセスのなかで、摂食障害という行動がどのようにその人を支え、時にはおとしめ、そしてその人を自殺から防いできたのかというようなことを考える必要があるわけです。こうして、図と地が反転するように、摂食障害という行動に実はどんな意味があったのかということが分かったりするわけです。摂食障害をやってきた女性たちというのは、私から見ると、親に対して教科書的な反抗とか、あるいは非行とかをしないで、3分の2ぐらい親の期待に沿うように生きてきたという人たちですね。もしくは、親の期待に沿おうという自覚もなく、「これが私の人生だ」と思って生きてきた。親は私のことを思ってくれているんだから、親の言う通りにやるのが私の生き方だっていうね。「親イコール私」と思っている時には、親の期待に沿っているという自覚はないですね。だけど、どこかで不一致を起こして変な行動をする。その一つが摂食障害だろうというふうに考えているわけです。

なぜ摂食障害というものが早期から精神科医の関心を引いてきたかということ、精神分析的に見ると、もうこんなにおもしろい症状はないんですよ。今、フロイトの精神分析は、表向きは勢いを失っているというふうに言われますが。とはいえ、こんなにきれいな若い女性があのようなグロテスクな行動をするっていうと、一部の精神科医はもう関心を掻き立てられるんですよ。だけど、私にはそういう関心はないので（笑）。私の関心はむしろ、なぜ摂食障害者の多くが女性なのかということです。女性のなかでも極めて自己主張的で、そして、「自分」というものにこだわり続ける、いわゆる自我というものを明確にもっている人たち…まあ、私は非常に好みなんですけどね。そういう人が、なぜある時期に食べ物というものに耽溺して、食べたり吐いたり、そして時には、親をこのうえなく罵ったり、

あるいは親に「殺せ」と言ったり、「殺す」と言ったりするような事態にまでなってしまうのか。このあたりに私は関心があると思います。

私は、現在も、そういう渦中にいる人を何人かカウンセリングしていますが、幸いにもこれまでに亡くなられた人がいないので、私は自分をまあ合格点だったかなと思うんですよ。やっぱり、自殺者、事故死も含めてですが、死者が出るということが、私たちにとっては最大のダメージです。皆さんなんとか生きていてくださっている。そして、もっと言えば、一時期は死んじゃうかなと思った人が、すごくたくましく生きていますね。中学生がそのまんま30代になったような人が、突然、風俗の仕事をはじめたりという、もう本当に激しい反転にびっくりしたりとかです。まあ、そういうことをやっている毎日なんです。

## 「親が変わる」ということ

今日は会場に思ったよりもたくさん家族の方がいらっしゃるの、ここでちょっと家族の人に向けてお話しします。まず言っておきたいのは、よく「摂食障害・母親真犯人説」とか、「摂食障害・家族原因説」というのがありますが、私はそうは思っていないということです。ただ、対応の方法論ということで考えると、社会や教育や経済状況や、そしてこの日本というなんともいえない息苦しい国までも含めて考えると、親が変わるということに意味があると考えています。一人の摂食障害者のために「自分が変わろうか」という人は、親以外にいないんですよ。だから、私は、親が変わることには意味があるし、親は変わらなきゃいけないと思っています。それは、「親が悪いから」ではなくて、「親ぐらいしか変わってあげられない」ということなんです。

これはひきこもりの場合もそうなんですけど、今の世の中は、いろんな問題を抱えた人が家族を離れてそのまま生きていけるほど甘い世の中じゃなくなっています。昔は、アルコールなどの依存症では「底つき」ということがいわれていました。家族が面倒をみるのをやめて本人が底をつけば自力で動き出すという理屈ですね。福祉事務所に行って生活保護をもらって一人で生きていく、あるいはバイトをしながらミーティングに通うというよな。こういう、アディクションではひとつのフォーマットになっていたよ

うな支援の仕方は、今は難しくなっているんです。それはなぜかという、社会がものすごく厳しくなっているからです。生活保護をもらうのもすごく大変です。そうになると、やむを得ず本人の面倒を見ている親御さんが大勢いるわけです。「本当は、もう40近い娘や息子の面倒は見たくないんだけど、親しか面倒を見る人はいないよなあ…」ということで同居している親御さんがいっぱいいる。だから私は、そういう親御さんに少しでも楽になってもらいたい、というふうに思っています。

とにかく、「親が原因でこうなった」という、分かりやすい「親からのトラウマ原因説」をあまり信じないほうがいい。ただ一方で、私は、親は時には自分の育児態度を振り返る必要があるとも思っています。家族において父親がいつも不在だったとか、あるいは、とにかくこの子がいい成績をとって社会で落伍しないように、むしろトップエリートの地位を占めるようにだけを考えて育児してきたお母さんがいたら、やっぱりそれは本当に反省していただきたい、というふうに思いますね。この格差社会の中でわが子をその上位に位置させることが親の仕事だと考える人もいますが、子どものほうでは、自分がどんなことで喜び、楽しみ、こんなことで悲しんでいるんだってことに、まあ、臭い言葉ですけど、やっぱりいちいち共感してもらいたいんですよね。

今日、ここに来る電車の中でね、4歳くらいの子どもを連れてお母さんが子どもにスマホを見せて、「いい？明日この予定よ。忘れないでね」と言っているんですよ。4歳の子にですよ。私、ちょっと怖くなっちゃって、「え？自分は憶えておかないの」と思ったんですけど。そのお母さんは、電車が駅に着いたら子どもと手をつながないで一人で先に歩いて行きました。で、4歳の子はその後ろをだーっと走ってついて行くんですよ。こういう光景を見ると、別に今に始まったことじゃないかもしれないけれど、子どもにとって過酷な育児がもてはやされているなと私は思います。親が親の人生を失わないとか、親が自分自身を満足して生きることが強調されるあまり、すごく美しいママが増えましたけれど、どこかで子どもを疎ましいと思う自分がそのまま出ちゃっているような、こういう育児が目につくようになったと感じています。

私にはそれがいいとか悪いとか言う資格はありません

が、こういうふうに考えると、やっぱり人生において一度は、自分が本当にどういうふうに育児をしたのか、あの子どもにとって自分はいい親だったのかっていうことを反省すべきだと思うわけです。これはどんな親でもです。たとえば、子どもが東大の医学部を出て精神科医になったから大成功だと思っている親でも。どんな親でも一度は反省すべきだと思います。まあ、私は仕事柄、いろんな親のグループをやっていますから、そうすると毎回、反省するんですよ。「ちえっ、私も同じことやってるわ、まずいなあ」とかね。そういうふうに反省する機会をいただいているので、私は大変恵まれていると思っているんです。そうじゃないと親は、子どもが元気になった途端に、「ああ、これでもういいや」と思ってしまうんです。実は、摂食障害の人のなかには、本当は過食嘔吐なんかもうやらなくてもいいのに、敢えてやっている人が結構います。それはどうしてかっていうと、自分が症状を止めたら、あの母親が「私の努力であの子が治った」なんていって鼻高々になるのがたまたま嫌だからなんですね。「だから私、あと3年ぐらいは症状を続けます」とかいう人もいます。

なので、私は、家族が摂食障害の原因であるという説をとりませんが、自分の育児態度、親として自分が何をしてきたかっていうことを、やっぱり一度は省みるということをおすすめします。それこそ12ステップでいうと、ステップの4と5に棚卸し(自分自身のこれまでの生き方に目を向け、そのなかの誤りを認めていく作業)というのがありますよね。親も親としての棚卸しをするべきじゃないかなと思っています。まあ、これを哲学的にいうと「超越的な第三者の審級」といいますが、日本は特に宗教というものがなかったので、日常のなかで自分を省みる機会が少ないんですね。まあいいやと思っちゃうといいやになってしまう。子どもの症状がなくなると、もうそれでいいやとなりがちなんです。私たちのところにも時々、「うちの子は摂食障害だったんですが、めでたく回復いたしました、私も本当に塗炭の苦しみでございましたが、私は今、いろんなボランティアで困っている方々の力になっておりますのよ。ほほほ」みたいな方がいらっしゃいますが、うん、なんか気持ち悪いですよ(会場笑)。そういう、あたかも「娘が回復すると母親の勲章が一つ増える」みたいなことに対する、子どもの側からの拒否感もあると思います。

## 家族の具体的な対応

ここまでお話ししてきたように、私は摂食障害の症状というものには、実はあまりこだわりません。ただ、症状があまり激しいと生活を脅かしてしまうということはあると思います。たとえば一日に過食嘔吐を10回以上すると、本当に生活が成り立たなくなるし、お金も続かなくなりますよね。摂食障害の親からの相談で多いのは、「冷蔵庫が空っぽになる」ということです。家族のために買っておいした食べ物が朝起きると全部なくなっちゃっていると。「先生、それでもこれは本人のために買ったほうがいいでしょうか…」っていう、カウンセリングセンターが出来てからもう20年間、相も変わらぬご相談があります。これは、立場によっていろんな答えがありますが、私たちは、親が家族みんなのために買ったものには“これはみんなの食べるものなので、食べないでください”と書いておくことをおすすめしています。そう書いてもまた食べますよね。ただ、全く放っておいて食べるのと、「みんなのものだけれど、あなたが食べましたよね」ということをはっきりさせるのでは大きく違います。つまり、親がちゃんと言葉で依頼して、それを子どもが破ったという既成事実をつくってあげることがすごく大事なんです。だから、親の対応としては、やっぱり自分の望み、正当な要求である「家族の分まで食べものを侵食しないで欲しい」ということを言葉にして伝える、あるいはメモに書いて見せることです。そして、その時に、アイ・メッセージ（“私”を主語にしたコミュニケーションの方法）で伝えるということが大事で、私たちのグループカウンセリングでは、こういうことを具体的にやっているわけです。

それから、なぜ本人はあそこまで親を責めるのかっていうことですね。これは実は、やっている本人もなぜか分からないだろうし、まして親にも分からない。でも、私たち援助者はそれに対して一応の意味づけを求められます。それで、こういう時に一番よくない援助者は、「今までに満たされなかった愛情を求めているんだから、受け入れなさい」と答える援助者です。そんなことをすると、3年、5年、10年とずーっと親を責めて、親は子どもの奴隷になっていきます。そうして、40過ぎた娘に60、70のお母さんが「ははー」って仕えるようになっちゃったら、これは

もうアウトです。だから、私の答えはこうです。本人もなぜ自分がこんなに不遇で苦しいのか、なぜ自分のやる事が全部裏目に出るのが分からないんですよ。そうすると本当は、もうこれは神様のせいって言うしかないんです。でも、やっぱり、自分がなぜこうなったのか、自分がなぜここにいるのかって考えると、「あの家族のせいだ、自分を産んだのはあの母親じゃないか」というふうに、今の自分の不遇の責任が親に一極集中して向かうという仕組みになっていると思います。自分の人生の挫折とかうまくいかなさの理由が分からない時に、「だって、あんた親でしょ。親なんだから私のこと分かってよ!」とか、「あの時、ああ言ったじゃない!だから謝ってよ!」というように責めるわけです。それで、これが頭の中に一つの装置としてインプットされて、そのスイッチを押すと、ぐわーっと出てきて1~2時間止まらなくなります。

こういう時に親はどうしたらいいかというご質問がよくあるんですけど、私は、「30分ぐらい聞いてあげましょう。30分を越えたら聞かないで結構です」というふうにお答えします。「聞いてあげれば気が済む」なんていうのは嘘ですね。ずっと聞いていると本人は言うことにどんどん拍車がかかってくるので、30分ぐらいで打ち切る、もしくはちょっと外出するというかたちで本人と離れるのが一番いいんです。なぜかという、そのような不全感というものは親が謝ったところで埋まらないんですよ。親が別人に生まれ変わることも出来ないし。残念ながら私は、親が変わることに幻想を持っていないんですよ。会場にいる親御さんには申し訳ないけれど、長くカウンセリングをしてきて、「私はもう本当に苦勞して、娘と距離をとるようにしているんです」と言う親御さんが、実際には全然距離をとっていないことを私は多く見てきましたので。親が変わることにあまり幻想を持たないほうがいいと思っています。だからといって、もちろん親は無罪ではないし、先程も言ったように、一度は自分の子育てを振り返って棚卸しをするべきだとは思いますが。

では、こうやって親に向かっていた怒りが、その後どういうふうに変わっていくかという、私は、自助グループというものがここですごく大きな役割を果たしていると思っています。クライアントから「なんでグループに出なきゃいけないのか」と聞かれた時に、私は、理由はあま

り説明せずに「ま、とにかく3か所ぐらい行ってみましょう」と勧めています。NABAも含めた自助グループ、これは何なのかというと、「自分と親」という誰も介入出来ない非常に閉じられた関係性の中に、第三者が入っていくということなんです。カウンセラーや精神科医でもいいですけど、専門家はやっぱり一時的なものです。私はそんなに力があるとは思っていません。そうすると、もっと日常生活に密着したかたちで、電話し合ったり、時には喧嘩をしたり、そういうつながりが必要です。こういう日常的なつながりを持つことが、親と子の息詰まるような関係、責任をめぐる熾烈な闘争から解放してくれるのではないかという仮説を私は持っています。家族に代わるもの、そして親子関係の密着した空気を打ち破るのは、同じ症状を持った、もしくは同じ病気を経験した、そして同じようなことで困っている「仲間」だけだろうというふうに思います。

## 回復にまつわる長い長いプロセス

ただ、こういうことは、アルコール依存症の世界では70年代からずっといわれてきたことなんです。最初にお話ししたように、私にとっては、アディクション、特に60年代、70年代にアルコール依存症に関わってきたことが、本当に大きかったですね。それから、私にとっての第二の転機はですね、前の職場だった相談室で、10年以上も女性の依存症のグループを担当させていただいていたことです。この二つが本当に大きかったと思います。保健所とかいろんなところでご家族の方々ともお会い出来ましたし、社会復帰施設でも、生活保護のアル中さんとかね、本当にいろいろな方とお知り合いになれたということは、私の終生の財産であるというふうに思っています。

昨日、築地本願寺で講演をしたんですが、その会場に、私が保健所に行っていた頃に知り合ったアル中さんのご夫婦が来ていたんです。講演しながら、どうも見たことがある顔だなあと思っていたら、終わってからご夫婦で話しかけてくださいました。「先生、あれから、久里浜に3回、長谷川に5回入院したんですけど、もう今は断酒しましてですね…何年目だっけ、お前？」とか言ったら、奥さんが「ほら、あなた、9年よ」とか言ってね。私が「なんかお元気そうですね」って言ったら、「うん、おかげで肝機能も正常。やった！」って、もう超かわいいんですよ（会場

笑）。奥さんも、「もうほんと先生、大変だったんですよー」って言ってね。私は、こういう、何があっても別れないで夫を支え続けた奥さんたちとも、結構、友達なんです。その人たちに、共依存お婆さんなんて言う気はないんですよ、私は（会場笑）。はい。

こうしてアディクションの人たちと関わってきて何がよかったかということ、回復にまつわるプロセスを長いスパンで見ることが出来るようになったことですね。今、目の前にとっても大変な人がいるけど、その人の5年後を想像するような。うーん…なんか自分でも嫌なんだけど、占い師みたいなね（笑）。こうするとこうなるかもっていうことが見えるみたいな…これで商売やろうかな。皆さん、真に受けて後で聞きに来ないでくださいよ。（会場笑）まあ、私たちは、専門職として様々な面接技法を身につけているわけです。今、依存症の世界は動機づけ面接法が席卷していて、動機づけをするための言葉遣いとかが、それはいろいろありますよ。私はもちろんそういうものも勉強しますが、ただ、こんなことを言うと申し訳ないけど、もっと大きな力が働いているような気がする時があるんです。「この人、あと何年かしたらこういうふうになって、親から離れて生きていくかも」とか、「今は体重26kgだけど、もうすぐこの拒食は止まって、なんか普通のお婆さんになるんじゃないか」とかね。そういう、根拠のないロングなタイムスパンで摂食障害というのを見られるようになったということは、すごくありがたいことだと思います。

それはなぜかということ、アルコールの人って本当に分からないからですね。死にかけている人が生き残ったり、誰が見てもすごい回復者で、ここまで自分の無力を認めている男性って素晴らしい、みたいな人が死んじゃったりします。だから、逆説的ですけど、私自身が予測出来ないところでものを見るということです。「これなら大丈夫だろう」というのは、実は、「もう駄目かも」であるかもしれないんです。こういうかたちで見ていく長期的な視野を、私は摂食障害やアディクションの回復者たちから得られたというふうに思っています。

## アディクション独特の時間の流れ

問題の渦中にいる人は、常に「今日」なんです。それはご家族もそうだと思う。「今日、家に帰ってどうするか」

ということが問題です。アディクションというのは、本当に今この瞬間の「今日一日」と、さっき言ったすごく長いタイムスパンとが交錯しています。座標軸でいうと0と100ですね。これに似たような言葉をひきこもりの男性から聞いたことがあります。彼は、「一日は恐ろしく長い。でも、一年は恐ろしく短い」って言ったんです。皆さん、なんか感じませんか？ 私はすごく感動しました。つまり、アディクションというのは、時間の流れ方がちょっと変わるものなんです。過食嘔吐をしているとどれくらい時間が経ったのか分からないし、アルコールを飲んでいると曆通りに時間が流れないっていうのがあるんです。だから、日々がつらくて、時計を見つめながらゆっくり時間が経っていくことに絶望したり、もうすぐ年の瀬ですけど、こうして新しい年が来ても自分は何も変わらないんだと押し潰されている人は、酒を飲んだり、薬をやったり、過食嘔吐したり、パチンコをやったりしていると、本当に時の流れが変わるんですよ。私は、脳の中のアドレナリンとかいう以前に、この「時間感覚が変わる」という作用がすごく大きいことだと思います。

ですから、私たちがカウンセリングをする時に、「今日、家に帰ってから」のことをすごく大事にするんです。帰ったらどういうふうにお子さんに声をかけるかとか、もしくは、お母さんとの関係が大変な人は、どういうふうにメールを打って今日は帰らないようにするかとか。時には、実際に台詞（セリフ）を提案して練習をしてもらって、「アカデミー助演女優賞！素晴らしい」とか言ってね。とにかく、「今ここでどうするか」ということに焦点をあててカウンセリングをしています。ですから、私たちが大事にしているのは、この後の何時間かの対応をきっちりやるということと、もう一つは、長いスパンで出来るだけプラスの展開を想像するということです。「ああ、この人はきっと大丈夫だ」というふうに思えるような想像をする。で、私がそういうことを親御さんに伝えると、親御さんはふっと楽になったような顔をするんですよ。「今はこんなに苦しいけど、いずれ私から離れていくのかもしれない」と思えることすごく楽になったりします。

摂食障害やアディクションというものは、何度も言ったように、タイムスパンが長い。こういう長いスパンで見られるかどうか重要です。アルコールでいえば、「今日飲

むか飲まないか」というのはとても大きな問題だけど、一方で、「スリップ2、3回なんてなんでもない」ということがあるわけです。ここでも、先程言った二つの時間軸が並立しています。通常とは違う時間の捉え方をしないといけない。だから私は、そういう意味で、「今ここ」にフォーカスしながらも、一方で非常に長いスパンで捉えていく必要があるんじゃないかというふうに思っています。

## アディクションの背後にあるトラウマ

では、アディクションはなぜ発生するのかという話です。最近、このアディクション業界でスターと呼ばれている松本俊彦さんという精神科医がいますが、最近、彼が翻訳した『自己治療としてのアディクション』という本があります。ここに書かれている理論はそんなに新しいものじゃないんです。日本でも90年代以前から斎藤学先生なんかはその理論を取り入れて、アディクションの根源にトラウマがあるということを言っていたし、私たちもそういうことは考えていたんですね。ただ、ああいうふうに1冊の本になると、リストカットとか、自殺企図とか、オーバードーズ（過量服薬）とか、それから依存症、アディクションというものが、実は全て同じ土俵の上に乗っているんだということがあらためてよく分かるわけです。つまり、それまで、2000年代の前半までは、たとえば自殺企図やオーバードーズと窃盗癖と摂食障害というのは別のもみみたいに思われていたんですが、今はやっぱりそういうものも視野に入れないと摂食障害って捉えられないんです。今回のNABAのセミナーのテーマは重複障害ということですが、今や、重複嗜癖、クロスアディクションという言葉すら意味がなくなるぐらいにいろんなものがクロスしています。そうすると、トラウマに対する一つの反応としてのアディクションということをあらためて考えなければいけないと思っています。

依存症をやる精神科医は出世出来ないということは、私が最近出した本にも書きましたが、日本ではアディクションというのは本当にマイナーな領域なんです。それはなぜかということ、統合失調症でも鬱でも本人は苦しんでいるわけですよ。苦しんでいる患者さんを治療する、これはすごく価値が高いことなんです。ところがね、アディクションって気持ちいいんです。そうすると「なんでお前、気持ち

いいことやって変になった人をわざわざ治療するんだ？」とか、「物好きだなあ、ひょっとしてお前もそうなの？」って同僚から絶対に言われるんですよ。言われないにしても、そういう目で見られる。だから、アディクションをやっている人ってちょっと肩身が狭いんですよ。逆にいうと、よっぽどのポリシーがないとアディクションには関われない。だから、逆説的にいうと、皆さん、そういう精神科医を大事にしてあげましょうと。(会場笑) はい。「よくこんな泥の田んぼみたいなところに足を踏み入れてくださいましたね、先生。でも、足抜けしないでくださいよ」みたいな感じで、「おもしろいんですよ、この世界は」ってやってあげないと、業績だけ残したらひゅっと別のところ行ってしまった人が何人もいましたからね。だから、そういう意味では、皆さんが精神科医を育てるっていうことも必要なんじゃないかと思います。

話がそれましたが、実はこの「アディクションは気持ちがいい」ということと、トラウマということに関係があるんですよ。つまりこのうえない衝撃や恐怖・不安を感じた時に、突き上げるようにして酒が飲みたいとか、本当に喉から手が出るのが分かるくらいに薬物が欲しいとか、食べ物をがーっと口に入れたいってような衝動がやってくることもあるんです。この苦しさや不安や恐怖を何が和らげてくれるかということとを本人はよく知っているんでしょね。アルコールで和らぐ人もいるし、ドラッグで和らぐ人もいますが、女性の場合はやっぱり社会文化的に食べものっていうのが身近ですから、摂食障害に行きやすいというのがあるわけです。食べものはいつでも身近にあるし、女の子がたとえばケーキバイキングに行っても誰も責めないじゃないですか。「あの女の子、塩辛ばかり食べてるよね」っていうと変だけど。(会場笑) トラウマというのはもう言葉に出来ませんから、恐怖や不安や、表現不可能な感覚なんですよ。こういう社会的にジェンダー的に容認された行為によってそういうものを和らげているわけです。だから、「自己治療」というのは、自分の根幹ががーっと揺らぐような時に、とりあえず食べたり、飲んだり、打ったりして、やり過ぎずということなんです。

## 摂食障害独特のアプローチの仕方

そうすると、じゃあそのトラウマをどうにかすればいい

んだという話になるんですけど、これには順番があります。もう昔から言われていることですが、ここは強調しておかないといけません。さっきも言ったように、いろんな問題の根っこが繋がっているということ、これは実は誰もが分かっていることなんです。しかし、だからといって、その根っこからやらないといけないというわけではない。川がどこから流れてきたかということと、その川が汚いということは関係がありますよ。だから川の源から考えなきゃいけない、これが普通です。でもね、アディクションの場合はそうじゃないんです。その間にいろんな人が入ったり、いろんな社会的条件も入ったりしている。とすると、まずは、さっき言った、「今日これから何をするか」ということを考える必要があります。そしてとにかく「今日一日」スリップをしないでいるということから始めていくわけです。根本ではなく表面からやっていく、これがアディクションの治療の定型です。

ところが、たったひとつこの定型に当てはまらないものがあって、それが摂食障害です。摂食障害の場合は、根っこからやったほうが症状が止まるという人もいます。実はこれは不思議でもなんでもないんですけど。なぜ不思議じゃないかという、食べものはアルコールや薬物のように非日常のものではないからですね。小さい時の離乳食から始まって、死ぬまで食べものは必要です。このようにしてずっと食べてきたものが、アディティブ（嗜癖的）になっていったわけです。一般的なアディクション治療の順番というのは、アルコールをはじめとする非日常的行為への依存を前提に作られています。ですから、まずは止めることを最初の目標にして、入院したり、とりあえず自助グループに通って、それから友達が出来たり、だんだんいろんなことが出来るようになっていって、最後に残るのがトラウマという順番になっているわけです。ですが、摂食障害は、依存対象が食べものという日常であるがゆえに、いきなり一番奥にあるトラウマを扱うことで、あら不思議と症状が止まることもあるわけです。

まあ、このあたりが、摂食障害というものがアディクションの要素を非常に深く含みながらも、多くの精神科医から、「これはおもしろい。あの子たちを治療したい」という、なんともいえない欲動を掻き立てる対象であり続けている理由ですね。トラウマとの関連になると、やっぱり多

くの関心を引きます。

そういうわけで、摂食障害の場合は、アディクションの治療のセオリーにあまりこだわる必要はないんです。だから、この会場のなかにいる摂食障害のご本人の方々にお伝えしたいのは、自分に合ったものをやればいいんだということです。一番大切なのは、自分に合っているかどうかです。そうはいつでも、「それが分からないから今日来ているんだ」という方もいると思いますが、まあ、いろいろやってみるんです。いろんなものを、2~3年やってみる。2~3年って遅いですか？（笑）。いや、それはもう2~3年やればいいと思いますね。摂食障害の症状の止まり方なんてものは、それぞれ自助グループ行けばいろいろありますからね。ある日急に止まる人もいれば、だんだん頻度が落ちて気がついたら止まっていたという人もいます。症状が止まっても全然何も変わらないという人もいますし、止まったらちょっと楽になったという人もいますし、あるいは、症状が止まったらすごく醜い自分が出てきた、みたいな人もいます。あとは、摂食障害の症状と入れ替わりで強迫神経症が出てきたみたいな人もいますし、本当に多様です。だから、こんなに多様な摂食障害というものを一括りにして、「ぼくは名治療者だ」という精神科医がいたら顔を見たい、というふうに私は思っております。

## まとめ

時間がきました。今日はちょっとアットランダムにお話ししすぎたかもしれませんが、最後にもう一回、ポイントを言っておきます。まず、私は、摂食障害をアディクションという視点でとらえています。だけど、こういう考え方は全国的にすごく少数になってきています。いろいろな不幸なことがあって、摂食障害はアディクションなんかじゃないという考え方が多数になってきたわけです。でも、私自身は、アディクションというかたちで摂食障害の人たちと接してきて、特に不都合を感じたことはありませんし、命に関わる時には内科に行けばいいし、必ずしも精神科に行かなくてもいいという対応で十分にやってこられたというふうに思っています。ただ、そういう日本の状況があることは、皆さんにご理解いただきたいと思います。

それから、摂食障害というものは長いタイムスパンで見ることがあるということです。これは、渦中にいるとやっ

ぱり分からないんですよ。それでも意識的に楽観視する必要があります。もう意地でも「絶対うまくいく」というふうに思い続けるんです。これはすごくガッツが要りますよ。裏切られることのほうが多いですから。多くの親御さんは楽観視しないじゃないですか。「あ、今度はいいほうにいくかな」と思って裏切られると、もうそんなつらい思いをするのは嫌だから、むしろ「どうせあの子は駄目だ」とって思うようにしている親御さんも多いです。でも、私はやっぱり、そこはがんばって楽観視するようにすべきだと思います。そのためには、親御さんも助けを借りる必要があります。そのためのカウンセリングだし、そのための専門家だし、そのためのグループだと思っています。

子どもへの対応としては、お題目のように「距離をとる」と言っても意味がありません。今日家に帰ってからの対応をどうするかということ、本当に言葉遣いのひとつひとつから具体的に変わっていくことです。これは私たちのグループカウンセリングでもやっていることですが、「それは誰の問題か」ということを常に考え、子どもへのコントロールをやめることでアイ・メッセージを徹底してほしいと思います。

最後に、トラウマとの関連ですね。アディクションの発生にはトラウマが大きく関わっているということは今や周知の事実です。しかし、どこから手をつけていくのかということになると、積み重なった地層の表層部分からやっていくというのが、アディクションの治療における一応の定石ということになります。けれど、これには例外があって、摂食障害では、その地層の一番深い場所にあるトラウマをばーんと直撃することで回復するというか、症状が止まることもあり得ます。そういう意味では、摂食障害というのは実に多様性をもった問題群だということです。

話し足りなかったこともあります。後半のシンポジウムでまた深めたいというふうに思っております。ご清聴ありがとうございました（会場拍手）。