

シンポジウム

司会（弥生）：京都NABAの弥生です。それではシンポジウムをはじめさせていただきます。本日のシンポジストは、Indah代表の小嶋洋子さん、ヌジュミ代表の田上啓子さん、NABA共同代表の鶴田桃エです。信田さんには基調講演に引き続きシンポジウムの司会をお願いいたします。では、以降の進行は信田さんということで、よろしく願います。

信田：はい。それじゃあ、まず3人の方に20分ずつ話をしていただいて、それで私が少しコメントさせていただきたいと思います。そのあとディスカッションをして、最後に質疑応答もありますので、よろしく願います。じゃあ、田上さんから願います。

田上 啓子さん

ヌジュミ代表
ギャンブル依存症からの回復者



みなさん、こんにちは。私は、横浜市保土ヶ谷区でギャンブル依存症の女性の施設「ヌジュミ」をやっています。ヌジュミは沖縄の言葉で希望という意味です。施設を立ち上げてから7年経ちました。3年前から横浜市の補助金をいただいて続けていて、現在、登録者は15名います。

じゃあ、なぜ私が女性のための施設を始めたかということからお話ししたいと思います。…そうですね、GA（ギャンブル依存症の自助グループ）は25年前にこの会場で立ち上げたんですが、私もちょうどその時にここにいたんです。当時の私はギャンブルでどうにもならなくて、泣いて、「私なんか駄目だ」と思っていたんですけど、入院していた病院の先生に「ギャンブル依存症のミーティングがあるから」ってすすめられて外出許可をもらって、アクション・セミナー（様々な依存症の自助グループが集うセミナー）に参加したんです。それで、その時は何も知

らないで来たんですけど、私が参加した分科会のミーティングがちょうどGAの立ち上げだったんです。でも、ミーティングは男ばかりで、なかには奥さんを連れて来ている人もいて、奥さんが泣いていて。それで、私とその部屋に入っていったら「ご家族ですか？」って聞かれてね。針のむしろっていうのはああいうことで、「女だけど本人です」っていうのが言いづらかったんですよ。なんだか肩身が狭いっていうか、いやだったですね。

そうやって自助グループに出会ったんですけど、さっき信田先生のお話にもあったけど、私はその後もしばらくはスリップ（再発）していましたね。当時はギャンブルの女性の仲間がいなかった。退院してから、私は処方箋にも問題があったので処方箋依存として開設したばかりの横浜ダルク（薬物依存症の回復支援施設）やNA（薬物依存症の自助グループ）に通わせてもらったんですけど、肝心のギャンブルが全然止まらなかったの、東京の箕輪にある、みのわマック（アルコールと薬物の回復支援施設）に変わって、AA（アルコール依存症の自助グループ）にも通いました。振り返ると、当時出会った仲間たちから私も生きていて良いのだと思えるたくさんの暖かい力をもらって、見たこと、聞いたこと、感じたりを教えてもらった経験がみんな生きて、ヌジュミの立ち上げにつながっていききましたね。

その後、施設やグループに通っていたんですが、気がついたら男性のギャンブル依存症の施設は横浜に次々に出来ていくんですけど、女性の施設がないんですよね。で、私は女ですから、「なんで女性が助かんないの」という単純な気持ちがあったんですよ。だって、そうでしょ。女性もたくさんいますよ。新聞なんかでも、女性がギャンブルで追いつめられて首吊って死んだとか、お母さんがパチンコ屋の駐車場に赤ちゃんを置き去りにして熱中症で死んじゃったなんて話がずいぶん取り上げられるようになったのに、なんで女の人の施設がないのと思っていました。それで、じゃあ女性の施設を作ろうということで、女性の政党の神奈川ネットワーク運動の市民社会チャレンジ基金から助成金がもらえそうだと知って、申請したら2007（平成19年）年1月受かったんです。でも、私自信ないから、せつかく通ったんだけどその助成金を返そうと思ったんです。「私が始めるのに？そんな大変なこと、私、

出来るわけないし」って思ったんですけど、スポンサー（自助グループで後から来た仲間に助言や提案をする経験の長いメンバー）とか相談相手の人に、「やってみなさい」とか、「不動産屋さんにお金、払ってらっしゃい」と背中を押してもらって、雨の降る日に不動産屋に行ってお金を払ってきました。4月1日に任意団体ヌジュミとしてスタートしました。平成22年12月NPO法人ヌジュミとなり、翌年4月より横浜市地域活動支援センターになりました。こんなに長くヌジュミを続けてこれれるとは思っていませんでした。

今日は施設の仲間たちも一緒に来てくれているんですが、みんなとの関わりで試行錯誤しながら回復支援をしています。施設には親御さんと離れている人も一緒に暮らしている人もひとり暮らしの人いろいろな方がいます。私、自分自身も同じような経験をしていますので、振り返っても思うんですけど、問題の根っこには母親との関係が大きいです。さっき信田先生のお話しの中に、母親との共依存がありましたので、まさに私自身と同じようだと思いました。私も「こんなにお母さんに怒ってたのか」という自分の感情に気がついたときは、いっぱい泣き、お母さんとの和解が出来きました。施設では共に分かち合い仲間たちも一歩ずつ回復しています。

ギャンブル依存症の女性たちにもっとメッセージを伝えていきたいと思っていますけど、ギャンブルの場合どこへ行けばいいんですかね？アルコール依存症なら病院に行ってメッセージが出来ますよね。ギャンブルはパチンコ屋さん行ってメッセージするんですかね（会場笑）。神奈川県遊技場協同組合っていうのがあるんですよ。パチンコ屋の組合は各都道府県にあるんですけど。そこを訪ねてうちのポスターを貼らせてもらおうかなとか、やっぱりパチンコ屋さんに行かなきゃいけないのかなあとかね。でも、パチンコ屋さんは一番危ない場所なんですよ。私、パチンコ屋さんに入ったらスリップしちゃうかもしれないんで（笑）。それでも、パチンコとかスロットの経営者のところに話に行ってお願ひしてみようかなあと思ったり。いろんなところに顔出ししたりしてこれからPRしていきたいと思っています。そういうわけで、この場でもPRさせてもらいますね。今日は摂食障害っていうテーマの集まりですけど、みなさんの身近にギャンブルに問題がある女性が

いたら、ぜひヌジュミを紹介してください。まずは施設見学してもらっただけでもいいんです。私、本人なんで、実際に経験した本人の立場から、私の出来る限りのお手伝いをさせていただきたいと思っています。よろしくお願ひします。というところで、短いですがひとまず終わりにします（会場拍手）。

信田：ありがとうございました。また追加があったらお願ひします。じゃあ、小嶋さん、お願ひします。

小嶋 洋子さん

I n d a h代表
アルコール・薬物依存症からの
回復者



こんにちは。女性サポートセンターI n d a h（インダ）の小嶋です。よろしくお願ひします。I n d a hは横浜の外れの瀬谷区で3年前に開所しました。

私はアルコール・薬物依存と、ACの本人です。22年前に東京のアルコール依存症の回復支援施設にたどり着いたので、来年の1月でお酒も薬も絶って22年になりますね。私は栃木出身なんですけど、父もアルコール依存症だったんです。で、昔は精神病院なんかにあんまり行かなかったんで、父は内科の病院に入退院を繰り返して最後には亡くなっちゃたんですけど。だから、物心ついた時から家のなかには父が帰ってくるともう大変でした。父は飲まないとおとなしい…まあ、依存症の人って、飲まないと借りてきた猫みたいなんですけど、飲んじゃうと化け物に豹変するので。父が飲むと家の中が陰気な雰囲気になるっていうのかな、私はそういう中で育ったので、暗い家の中をなんとか明るくするのが役割っていうか、私がここに生まれてきた使命だって子どもの頃に思ったんですよ。

私はそうやってピエロのように明るくふるまっていたけど、母のすごく苦勞している姿も見て育ったんです。だからやっぱり、母を幸せにしてあげたいって思っていました。「早く大人になって、父親を殺して、母親を幸せにしてあげたい」って思っていたんですよ。そんな感じで

子ども時代は、自分の言いたいことが言えなかったですね。学校でいじめにあったり、昔は先生から結構殴られたりしたんですよ。そういうことをね、家へ帰って言うと、やっぱり母が心配するかなと思ったので、父親のことで苦勞している母にまた私が苦勞させるとかわいそうだなあと考えてね。自分の悩みは、いじめられたこととか、勉強が出来ないとかいろいろあったんですけど、そういうことは母親に一切言わずにいい子だったかなあと思っています。それでも子どもなんで、やっぱり甘えたいとか自分の中にいろいろあったんでしょうけど、まあそんな感じで出来なかったんですね。それで、中学生になってそういうのがぶちぎれたというか、私と同じような子どもたちと出会ったんですね。親が離婚したり家庭にいろいろ問題あったりした子どもたちと集まって。当時は家族よりもその子たちが自分の唯一の理解者のように感じていましたね。それで、そこには煙草があり、薬がありっていう感じで、私はどんだんのめり込んでいきました。まあ、そういうアディクション・コースにちゃんと乗かって、「優等生」でいっちゃったんです。だから、14 でシンナーを覚えたんですけど、15 の時には立派なシンナー依存になってましたね。かなり優等生だったんだと思います（会場笑）。もう朝から晩までやりましたね。朝、目が覚めると、ベッドの下に隠してるシンナーをまず吸って、で、朝ご飯なんか食べなくなってたんで、駅までの道も脱脂綿にシンナー含ませて吸って、スクール・バスの中でも、電車の中でも、授業中もやってたっていう感じですね。

そんな感じで、高校に入ってももうシンナーやりに学校に行ってるみたいな感じでした。それで、学校のスクール・バスの中でやってブラックアウトを起こしたんですよ。先生から「お前はスクール・バスの中で大暴れしたんだぞ。憶えてないのか」って言われても全然憶えてなくて。今でも思い出せないんですけどね。でも、私の人生の中では大変な時に助けてくれる人がいつも現われるんです。その時大変で、私が捕まったことで急に服装検査が始まってね。他に4人捕まってみんな退学になっちゃったんですけど、私だけは先生が助けてくれちゃったんです。もう先生が「私が責任を負います」って言って…あの先生、やっぱり共依存だったのかな（会場笑）。でも、当時の私はそんなこと言われても全然ね。その先生が助けてくれたんだ

ということも分からず、生活は変わらなかったですね。そんな感じで高校をなんとか卒業して、それからシンナーが覚醒剤に替わって、二十歳過ぎてお酒を覚えました。

でも、私はやっぱり母親との共依存っていうかね、母親が大好きだったんですよ。母親のことがいつも頭の隅にあって、シンナーやめたのも、母親がかわいそうかなあと考えてやめたんです。覚醒剤の時もそうでしたね。シンナーが学校に見つかった時に、母親から「一緒に死んじゃおうか」って言われて、もう丁寧にお断りしましたからね。「申し訳ありませんけど、一緒に死ぬません」って言って。だから、覚醒剤がばれたら「一緒に死のう」どころじゃなくて母親だけが死んじゃうんじゃないかと思って、覚醒剤もやめたんです。覚醒剤はやめるのが大変でしたね。でもね、なんとやめられて、それからは手頃なお酒にいったんですね。

それで、どんどんお酒がひどくなってきて、最後の頃は本当にお酒さえあれば、家族も何もいらないう感じでしたね。「自分の気持ちをわかってくれるのはお酒だけ」みたいな感じでしたけど、そのお酒も最後には飲めなくなったんですね。自分が飲むことにはいろいろ理由づけをしてたんです。「こんな父親がいるから」とか、「こんな家に生まれたから」とか、それがいつも飲む理由になってました。でも、最後は、もうそういう理由づけは自分のなかで効かなくなっちゃいましたね。魔法が解けちゃったですよ。だから、もう何を誰のせいにしても私の人生は思うようにいかないし、自分がどんどん落ちていくのが分かったし、でもそれをどうやって修正してまともな生活をしていくかっていうのが分かんなくてね。そういう時に、週刊誌を見ていたら薬物の施設のことが載っていたんです。で、私は最初、自分自身が薬物依存っていうのをごまかして、「ボランティアをしたいんですけど」って言って（会場笑）。そういうふうには自分は依存症じゃないふりをして近づこうっていうその根性がね。すっごく根性悪いでしょ。ね？なんかいやですよ（笑）。

まあ、そんな感じでダルクにつながったんです。自助グループや精神病院のことも教わったんですけど、やっぱり勇気がなくて行けなかったですね。で、まずは面接してくださいっていうことで、臨床心理士さんに話を聞いてもらって。そうしたら、「あなたは14で始めたシンナーでシン

ナー依存になって、今は、依存する物質が替わってアルコール依存症になっているんですよ」って初めて言われたんです。近くのアルコールの施設でこれからミーティングがあるからって連れて行ってもらって、そこから私の飲まない生き方が始まったんですね。でも実は、「面接に来る時は絶対、飲まないで来てくださいね」って言われてたんで、前の日までたっぷり飲んでたんですよ。そこが依存症らしいっていうかね。だから、その日は本当に二日酔い状態で行って（笑）。でも、その日から私は止まったんですね。自分でもずっと、この生活はよくないっていうのが分かっていたんですけど、やめ方も分からなかったし、自分なりにやめてみてもやっぱり継続が出来ないんですよ。さっき信田さんも言っていたんですけど、自分の意志と根性でやめてた時には、本当に「喉から手が出そうなくらい飲みたい」っていうのがあったんです。だから、施設のプログラムに乗って、ミーティングに行くことでやめる方法っていうのが私にとっては自然でしたね。そこがとってもよかったかなあって思います。

そんな感じで少しずつやめることが出来て、この仕事に入ったのはソーバー（お酒を飲まなくなつてからの期間）6年目の時で、それからこの仕事を15年やっています。最初は、「依存症には女性も男性もない」って思っていたんですけど、施設で仕事をするなかで、病気には女性も男性もないっていう一方で、やっぱり成り立ちみたいなものが違うなど感じる事があったんです。男性が仕事をするなかでお酒を飲んで度を越して依存症になると、私のように飲む以前の幼少期に大きな問題があって、そういう痛みから自己処方的にお酒や薬を使って依存症になる女性とはちょっと違う。まあ男性でもそういう人はいるけど、女性の場合は圧倒的にそういう人が多いと思うんです。成り立ちが違うっていうことは、やめてからのプロセスもやっぱり違うんだっていうことが、この仕事をするなかで分かったんですね。

女性は一見物分かりがよくって、「はい、はい」って言うこと聞くんですけど、実際は分かっていたりね。グループホームやナイトケアをやらせてもらって分かってきたんですけど、やっぱり昼間の顔と夜の顔ってなんか違うっていうかね。そうやって女性はなかなか深いものがあるんだなあと思って。それから、女性と男性と一緒にい

るのは、男性にとってもあんまりいいことではないんじゃないかなって思い始めたんですね。もちろん女性にとってもそうだし。男女一緒にやっていくなかで、恋愛問題がきっかけで亡くなった方が何人もいたんですよ。若い時に13ステップ（仲間同士の恋愛をさす隠語）で結婚した女性の仲間のお葬式に私も何回か出たんですけど、夫から本当にボコボコにされて顔が青あざで腫れあがった遺体を見た時に、本当にね、女性が恋愛になるっていうのは大変だし、女性が回復していくっていうのもやっぱり大変なものがあるなっていうふうに感じたんですよ。だから、やめてから最初の1年ぐらいはやっぱり男女別にプログラムをやったほうがいいと思って、前の職場で女性の施設を立ち上げようとしたんですけど、なかなか願いが叶わなかったんですね。それでも、ある程度好きにやらせていただいたんで、これでいいかなって思った時期もあったんですけど、だんだん自分が年齢をとってくるとね、「私はこのままで定年退職を迎えてもいいのか」って考えるようになってね。自分の年齢や情熱、いろいろなものを考えたときに、ここでやらないと、ここでチャンスを掴まないと、自分の夢は一生叶わないんじゃないかって思ったので、前の職場を退職して独立させていただいて、私にとっては一大決心で、3年前にI n d a hを立ち上げたんです。

最初は、2~3か月もすれば落ち着いて給料をもらえるようになるかなあって思ったんですけど、それが甘くて、まず場所を探すのに1年もかかったんです。社会は依存症のことを本当に理解してくれないんですよ。支援者の方が施設を建ててくれるっていういい話もあったんですけど、自治会の人たちが大反対で吊るし上げみたいな感じになっちゃってね。「アルコール依存症はいいけど、薬物なんてあんな人殺しみたいな連中は駄目だ」とか、「表を散歩する時には自治会に報告しろ」とか大変だったんです。そんなことがあって、物件探しをまた一から始めて、やっと見つけられたのが1年後だったんですね。だから、新しい団体を立ち上げて、施設を立ち上げるっていうことが、こんなに大変だって最初から分かっていたらやらなかったのになあと思ったくらい、それぐらい大変なことでしたね。

まあ、でもね、私が自分の気持ちをこんなふうに皆さんの前で言えるようになったのも、なんか回復につながっているのかなあって思いますね。飲んでた頃は、私のなかで一

番大切なことは、人から自分がどう見られるかってことだったんですよ。今も多少は気にしますけど。

田上：そう？（笑）

多少は気にしますよ、この私でも（会場笑）。私だってね、やめたばかりの頃は「ガラス細工のようだ」って言われてたんですよ。今は「馬の蹄のようだ」って言われますけど（会場笑）。昔は、本当にピリピリしてて、「近づいたら殺してやろうか」みたいなね、そんな形相でしたよ（笑）。でもね、ミーティングに出て、自分の話をしながらだんだん落ち着いてきて、やっぱり仲間との出会ってというのが大切だと思いますね。私は、小さい頃から「あんな父親で、こんなかわいそうな思いをしてるのは世の中で自分一人だ」と思っていましたからね。でも、仲間と出会って、こんな変な人たちがこんなにいっぱいいるんだって、本当に勇気もらったんですよ。まあ、今ね、こういうふう施設を立ち上げて、自分の小さい頃のこと今もそんなにかわいそうだって思わないし、あとやっぱりね、自分と同じような経験をしている人たちもたくさんいるので、そういう人たちの力になればいいなっていうふうに思っています。ありがとうございます（会場拍手）。

信田：ありがとうございます。じゃあ、桃エさんどうぞ。

鶴田 桃エ

NABA共同代表
摂食障害経験者



桃エです。こんにちは。私は、25年前の11月にちょうどこの会場でNABAにつながりました。私はかなり重症の（笑）摂食障害者だったんで、あの頃は病院に入退院を繰り返していました。それで、最後に入院した精神病院にアルコール依存と薬物依存のグループがあったんです。先生から、「アルコールのおっちゃんより薬物の男の子のほうがまだ話が合うでしょ」って言われて、私は「そんなあ」

とか思いながら薬物のグループに出ていたんです。でも、みんな覚醒剤の話だとか、手の平の上でキョんキョんが踊ってる幻覚が見えるだとか言ってるね（笑）怖いなあとか思っていたんですけども。そこにいた薬物の男の子が、「アディクション・セミナーっていうのがあるから、退院したらそこに行けばNABAの人に会えるよ」って教えてくれたんです。でも、私は全然行く気なかったですね。もう退院してすぐに私の頭のなかは、ラーメン、チャーハン、お寿司、カレーライスみたいな感じでしたから。その頃の私の家族は、母親が私との関係に堪えられなくて家を出して、父親も家に戻ってこない状況だったんです。退院してひとりぼっちの家に帰って、私はまた食べ吐きと万引きの日々で、「ああ、やっぱり私は駄目なんだ」って思っていました。そんな時に、病院で出会った薬物の人たちのことをふと思い出して、薬物の話には共感出来なかったけど、人生のどうにもならない行き詰まりとか、人に理解されない悲しみとか、人間関係の怒りとか、なんとなく「あ、同じだなあ」と思えたんですよ。多分、「仲間」っていうことを初めて実感して、すっごく寂しくなった。

それで、そのアディクション・セミナーに行ってみようって思ったんです。でも、当日も私は朝から家で食べ吐きをして、セミナーは夕方5時までなのに、この会場に着いたのがもう4時半ぐらいでした。アディクション・セミナーはこのホールでやるプログラムの他にも、小さな部屋でいろんな自助グループのミーティングがあるんです。でも、終了間際だったからミーティングも全部終わって、NABAの人たちにも会えなくて。それで、ホールにはまだたくさんの方がいて、シンポジウムとQ&Aをやっているところだったと思います。さっき、田上さんがGAの立ち上げの話をしていましたけど、私もちょうど同じ日にこの会場にいたんです。GAの方が、「ギャンブル依存症にも自助グループが必要だ」って立ち上げの宣言をしていたのをよく覚えてます。それで、本当に対人恐怖だった私がどうしてそんなことが出来たのかって自分でも驚くんですけど、私は手を挙げて、ブルブル震えながらマイクを持って「朝から食べ吐きして、今、着きました。NABAを訪ねて来たけどもう終わってました。このなかで摂食障害の方がいたら、声をかけてください、友達になってください」って話してたんです。そうしたら、会場の前のほう

からNABAの仲間たちがわーっと駆け寄ってきてくれて、それでNABAにつながれたんです。…だから、25年経って壇上からこうしてお話しさせてもらっているのが本当に感慨深いですね。

最初にも言いましたけど、私はかなりの重症だったというか、摂食障害の症状自体もそうだけど、それ以外にも万引きとか、家で暴れるとか、病院に何回も入院するとか激しいタイプでした。でも、最近はそういう豪傑な（笑）仲間は少なくなっていて、むしろ「私、大した症状もなく、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」というような仲間がNABAでは増えています。でも、一見症状が激しくない仲間ってというのは、人にもなかなか気づいてもらえなかったり、自分でも助けを求めづらいついていうことがあるんです。私は、症状が本当にひどかったから、いやおうなしに病院につながったし、それからアディクションっていう場にもつながることが出来て、大変だったけどそのことで救われた面もあったなと思っています。だから、ここでちょっとお伝えしておきたいのは、こうやって激しい話を聞くとみんなそこに注目しがちなんですけど、つらさは症状の激しさで比べることは出来ないし、むしろ問題が見えにくいことの大変さもあるんだってことです。

私自身は「アディクション」という概念に出会ったことですごく救われたなと思っています。私はそれまで、日本でも名医と言われる摂食障害専門の先生たちを渡り歩いて診てもらって、先生方の言うことを「はい、はい」とって、がんばって聞いていたんです。小嶋さんと同じように、私も本当におとなしくていい子だったんですよ（笑）。けど、もう、なんて言うかな、病院の暗い雰囲気、白衣を着た先生たちに観察されているようなあの感じがね。何かいいことを言わないと先生をがっかりさせるとか、もう見捨てられてしまうとか思ってたから、「今週はどうでしたか」と聞かれば、本当は症状は止まってないけど、「止まっています」とか言って、そうやって先生にも気をつけていましたね。それで、帰る道すがら「何のために病院に通ってるんだろう」と虚しくなると。中には本当に手を握って涙ながらに「一緒にがんばって治しましょうね」とか言ってくれる先生もいて、先生がこれだけ私のために一生懸命やってくれるんだから、私ももっとがんばって治さ

なくちゃって思いますよね。でもそうやってがんばろうとすればするほど症状がひどくなっていったんです。アディクションの考え方で目からうろこだったのは、「症状は何かの必要があって出ているもので、止めようとすればするほどそれにはまっていって」ということでしたね。今では、あの当時どんなにがんばっても症状が止まらなかったのは、どんなにつらくても、あの時の私にとって、拒食や過食や過食嘔吐が必要だったからなんだって思っています。

私の、「このままの自分では駄目だ」とか、「もっとがんばらない」とっていう信念みたいなものは、摂食障害になったから急に出てきたわけじゃないんです。私も、「親が犯人だ」とか言うつもりはないんですけど、やっぱり人は、親との関係のなかで言葉を学び、ふるまいを学び、生き方を学んでいくってことはあると思うんです。うちの父親は鹿児島生まれの長男で、努力と根性の人でした。「桃エ、努力や根性があればなんだって出来るんだ」とみたいなね。私も小学生ながらに自分の机の前に「努力、根性」と書いて貼ってました（会場笑）。で、一日が終わると自己反省して、明日はもっと努力をしようみたいなね。それで出来上がったのが、摂食障害でよくあるパターンの、がんばり屋できまじめな、外から見たら明るくてしっかりしたいいい子だったわけです。自助グループの仲間やアディクションの考え方に出会うまでは、親との関係や自分がどう育ってきたかを振り返ってみるといふ発想はなかったんです。でも、こうして振り返ってみると、そんなふうに分を追いつめていたら摂食障害になって当たり前でしたよね。それから、病院の先生との関係も、結局私はそこで親との関係を重ねるって言うか、「従順な娘」の役割をやっていたんだなと思います。こういうこともNABAにつながってからずっと後になってから見えてきました。

それで、私はパターン通りのがんばり屋さんに育ったんですけど、成長していくとそれだけじゃうまくいかなくなってくるんですよね。私は中学3年ぐらいから過食が始まったんですが、身長が高い上に肉付きがよくなって。その頃のことでよく覚えているのは、なんかみんなで荷物を運ぶことがあって、私は同級生の男子から「鶴田、大丈夫だろ」と言われて、「任しといて！」なんて言って重いものを運ぶんだけど、ちょっと弱々しくかわいい子がいると、「お前は無理だろ。いいよ」と言われているのを見て、

すっごく理不尽に思ったんですね。成績がよかったり人から信頼されてても、「なんなの、これってなんか理不尽じゃん！」みたいな気持ちが過食につながっていったと思います。もちろんそれだけじゃなくて、家族との関係とか、いじめにあったこととか、性的な傷つきとか、いろんなことが絡まっているんですけど、親にも申しわけなくて言えませんでした。

15歳ぐらいから過食から始まって、それを恥じてダイエットをして拒食になって、引きこもって過食になって、過食嘔吐になってという経過でした。大学を卒業して就職もして、いつでも「今度こそ一発逆転だ。あんな汚らしいことはもう忘れて、私は生き直すんだ」と思ってがんばるんですよ。仕事は2年半ぐらいもったんですけども、結局辞めちゃいました。でも、仕事が出来なかったわけじゃないんです。学生時代はなんとかごまかしてきた人との関係が、いよいよ仕事のなかで、上司に好かれると同僚に嫌われるとか、仕事をがんばりすぎると先輩に嫌な顔をされるとか、どこにどう焦点を定めればいいのか分からなくなっちゃって、人間関係のなかで潰れていったんです。それで、一時は止まっていた過食がまたぶり返して、どんどん追い詰められていきました。結局、会社は辞めて、また入院したりして。その頃からは、もう憤怒っていうか、人生がままならないことへの怒りが間歇泉のように噴き出すような感じでした。だけど、それをどう表現していいか分からないんですね。怒りのやり場がなくて、家のなかで暴れるっていう行為につながっていったと思います。

話が前後しますが、家族の話をもうちよつとしたいと思います。私の父はアルコールをすごく飲む人だったけど、お酒を飲んで暴れることはなかったんです。飲んでいるときは明るくて機嫌がいいんだけど、むしろ素面の時のほうが怖くて、「しつけ」と称して母や姉たちを怒鳴ったり叩いたりする人でした。当然、母や姉は父を嫌っていて、家族の女たちが集まると父親の悪口でした。私は三人姉妹の末っ子で、上二人の姉とは年齢も少し離れてたんです。だからっていうのもあると思うんですけど、小さい頃は、母や姉たちに悪く言われる父親がすごくかわいそうで、「私だけでも父の味方になってあげなくちゃ」と思っていました。それからもう少し大きくなって思春期頃からは、「母さんさえ愛想よくすれば父さんはご機嫌なのに、仏頂面して反

抗的な態度を見せるからまた怒鳴られたり叩かれたりして。私は絶対に母のような女にはなりたくない」って思うようになって、すごく母を軽蔑していたと思います。ただ、今振り返ると、父親のしていたことはやっぱりDVだったんですよ。そして、母はその被害者だった。NABAにつながってからそうやって捉え直しが出来たことはすごく大きかったです。私は小さい頃から母親に無視されてきたっていう思いがあったんですけど、母も暴力の被害者で、叩かれたり、「お前は馬鹿だ」という言葉をずっとずっと言われつづければ、慢性的なトラウマになって、石のように固まっているしかなかったんだと思うんです。当時の私から見たら母親は不幸でしかなかったし、そういう両親の関係をしながら育て、私も「女はこう生きるべき」ということの価値観がすごく狭くて極端になっていったんですけど、DVの考え方やフェミニズムと出会ったことで価値観が広がって、母親のことも、「立場は違うけど同じ女性として共感出来る」というふうに思えるようになってからすごく楽になりました。

だから、私がNABAで教わったのは症状の止め方なんかじゃなくて、今話したような、症状の背景にあった狭くて頑なな価値観や生き方を変えていくってことだったんです。NABAの仲間たちのあいだでは、「摂食障害になる前のほうがよっぽど病気だったよね」という言い方をしたりします。だから、NABAでは、「回復」という言葉をちょっと注意して使っています。「回復」と言うと、特に親御さんは、「学校や仕事に行けるようになって」とか言うんだけど、そういった親や世間の期待みたいなものを読み取って生きていたことのほうが病気だったんじゃないかなって思うんですよ。ですから、今日のタイトルもそうですけど、NABAでは「回復・成長」というふうに言っています。元に戻るのではなく、らせん階段を上るように成長していく。摂食障害の症状がなくなったから解決とか回復っていうのではなく、悩みはその時々で起こってくるけれども、ひとりで抱えないで人に助けを求められるようになっていくことが成長なんじゃないかなって考えています。

NABAの考え方で特徴的なのは、症状を止めることだけを目的にしないってことです。私はNABAにつながってもしばらくは、「なんとかして早くこの症状を止

めたい」って焦っていましたから、ミーティングに出れば出るほど早く治るはずだってがんばっていたんですね。その頃のNABAは週に1回しかミーティングがなかったから、他の自助グループにもどンドン足を運んで週に十数回ミーティングに行っていたんですよ。でも一向に過食も万引きも止まらないんです。一方で、NABAでは、時々遅れてミーティングに来て彼氏ののろけ話をして、「じゃあ、話し終わったから帰るわ」なんていうふざけた仲間が楽になっていくのを見て、「なんなんだ」と思ったんですね。で、ある時、「これだけ症状をなくそうと思っても続くんだったら、もう症状を持ちながら生きていこう」って思った時期がありましたね。ただ、仲間たちが言うように、症状を持ちながらでも、出来ることとか、やりたいこととか、好きなこととか、せめてそれはやっていきたいなあって思ったんです。NABAのスローガンの「いいかげんに生きよう」っていうのは、まさにそういう意味で、症状を完璧に治してから何かするなんていってないで、適当、中途半端でいいから、出来ることからやっていこうっていう意味なんですね。まあ、私の場合は、それではまったのがNABAの活動だったんですけどね（笑）。症状は、なくそうって思いつめるのをやめたら結果的に止まっていきましたけど、考えてみれば、本当にもぐら叩きみたいなもの、症状がただ単にワーカホリックと人の世話焼き病にすり替わったっていうことがあったと思います。

そういう意味で、摂食障害の回復と成長って本当に曖昧なものなんですよ。曖昧っていえば、どこからが病気かっていうこともあいまいで、もちろん診断基準はありますが、私は、もう摂食障害は自分で意味づけるものじゃないかなって思っています。たくさん食べてふくよかな人でも、その人が食べること好きでその体型で満足して困っていないんだったら過食症なんて言われる筋合いはないし。拒食の時だけは「私は病気じゃありません」って言い張ったりするからちょっと例外なんですけどね。まあ、そういうふうに、食べ方も体型もどこからが病気かが実は曖昧で、もうその人の個性だと思っています。一方で、NABAの仲間たちは私も含めて本当に頑固で、こだわりが強いんですよ。「このままの自分じゃ駄目だ」っていう信念みたいなものがあって、摂食障害も他の依存症もそうだと思いますけど、実は根本的な部分、病的な部分っていうのは表

面に表れている症状よりもそっちだと思いますね。この自己否定みたいなものは本当に根強いんです。ここが変わっていかないと症状が止まってもやっぱりつらいですよ。ね。

私も、いまだにそういうところはあります。多分、今日もイベントが終わった後に、「駄目だった、うまく話せなかった」って仲間に泣きつくと思うんですけど（笑）。今日のイベントの副題は、「受け入れるチカラと変えていくユウキ、そのココロは？」なんですけど、受け入れることも変えていくことも一人では限界がある。そういう時に自助グループの仲間たちが助けてくれると思うし、私自身、本当に仲間たちに助けられてきたなあと思っています。たとえば今日、体験談を話してくれた仲間が「駄目だった」みたいに言ったとしたら、「そんなことないよ、すっごく伝わってくる話だったよ」って素直に思えたりとか、「分かる分かる、駄目だったって言いたいよね。なんかそのほうが安心なんだよね」っていう気持ちだったり、自分には否定的になっちゃうけど、仲間に対してはそういうふうに共感的になれるんですよ。そして、自分がそうやって仲間にかけて言葉とか、伝えたいなあって思った気持ちが、巡り巡って自分自身に帰ってきて、そういうことの積み重ねで少しずつ自分を受け入れられるようになってきたと思うんです。

そうそう、最後になりますけど、今日ここに来る電車の中で、25年前この会場にいた自分に、今の私はなんて言ってあげたいかなあなんて思いながら来ました。「大丈夫だよ」とか、「そこそこだけど、幸せになって生きていけるからね」かなあと思ったけど、なんか違うんですよ。それは違う。…私の記憶では、（会場の後ろを指さして）あそこ、一番後ろのほうにいたんですよ。あそこにいる私に、「よく来たね。ほんとによく来たね」って、「朝から食べ吐きしながら、よく来たね」っていうふうに言ってあげたいですね。ほかのことは嘘になっちゃうっていうか、本当に、心から「よく来たよ」って自分に思うんです。そう言ってあげたいです。聞いていただいてありがとうございます（会場拍手）。

ディスカッション

信田：3人の方、どうもありがとうございました。ご本人の体験談って、やっぱりコメントをつけるようなものじゃないんですよね。うーん…じゃ、今日はこれで終わります（会場笑）っていうのもなんだしね（笑）。まあ、今日は私が司会なので、あえて専門家らしいことも言わなきゃいけないだろうということで、少しお話しします。

まず、田上さんの、「当時のギャンブル依存症はみんな男性だった」という話ですね。ミーティングで泣いている女の人はみんな妻っていうグループに、女性の本人として入っていくっていうお話ですね。実はこういうことは、70年代～80年代には、ギャンブルだけでなくアルコール依存症の世界でもそうでしたね。当時、私も勉強のためによくアルコールのミーティングに参加させてもらっていましたが、会場でトイレに行くと妻の立場の方たちが雑談しているわけですよ。そこにアルコール依存症本人の女性がひとり入っていくと、さっと空気が変わったりするような場面を私は実際に目にしてきましたから、田上さんが、女性の本人として非常に少数派だったなかで活動が続けて、ヌジュミを立ち上げられたっていうことを実感を持って聞いていました。

それから、さっき小嶋さんがおっしゃった、亡くなった女性のお友達を見に行ったら遺体がDV被害を受けて本当にボコボコにされていたっていう話を、私は本当になんとも言えない思いで聞いていました。やっぱり依存症というものとジェンダーや暴力の問題は切り離せないということをあらためて思いながら聞いていました。

最後に、桃エさんの話ですが、実は私はこうやって昔の話聞くのは久しぶりで、「ああ、そうだったよなあ」と。私は25年ぐらい前から桃エちゃんのことを知っているの、あらためてその経過を聞かせていただいて、奇しくもこの会場でアディクション・セミナーがあって、当時の桃エちゃんが来ていたということも何かの符号かなあって思って、ちょっと感無量で聞いていました。

摂食障害という問題のなかには、「女らしさ」という問題が当然含まれているわけです。NABAの10ステップと助言の中にも「フェミニズムを勉強してみよう」と

いうのが入っていますよね。女であるがゆえの生きづらさ、そして、たまたま女に生まれただけで受ける差別とか、女であったがために味わわなくちゃいけない屈辱。こういうものと、3人の方の語ってくれた依存症や摂食障害というもの、やっぱりつながっているなあというような思いで聞かせていただきました。

というわけで、後半は、アディクションとジェンダーや暴力の問題について少し深めていきたいと思います。では、3人の方に、女性の本人としてアディクションに関わってきたこれまでの自分を振り返ってどう思うかということと、それからもう一つは、男らしさというもの、そして男性の依存症者たちを見てどう思うかといったことをお話しただければと思います。じゃあ、小嶋さんからお願いします。

小嶋：そうですね、社会はやっぱり、男の人がお酒を飲むことには寛容というか甘いんですよね。たとえば、駅なんかでよく男の人が酔っぱらって寝てたりすることは日常の風景として見過ごされるけど、でも、あれが女の人だったら、お酒を飲んで寝てるような女はふしだらみたいな偏見がやっぱりあると思いますね。そういうところで女性の依存症者っていうのは、そういう差別っていうかね、男性に比べて二重三重の大変さがあるなあっていうふうには思いますよね。

依存症の女性は、人の世話は意外と出来るんですよね。結婚や子育ての経験がある人も結構いて、人の世話っていうのは出来るんですけど、でも、自分のことになると出来ないんです。自尊心が低いというか、人にはしてあげられることがなぜか自分には出来ないんですよね。「自分にこんな高いもの買っちゃいけないんじゃないか」とか、私も昔はそうだったんですけど、やっぱり自分にすごく厳しいですよ。文化的にも良妻賢母なんていわれて、女性は自分のことは二次に考えるのが当たり前っていう社会なんじゃないかなあというふう思うんですね。

私も、今は男の人がいても平気でなんでも言っちゃうんですけど、昔は男の人たちの中では何も言えなかったですよ。隅で縮こまって自分の意見を言わないっていうかね、で、そういうことが、お酒を飲んだ時に反動で出るんですよ。それで、素面に戻ると「なんで飲んであんなこと言

っちゃったんだろう？」って思って自分を責めて、そういう堂々巡りで、自分で自分をどんどん追い詰めちゃっていたと思うんですよね。よく、男性の依存症の回復って「マッチョ」って言われるんですけど、こういう施設も男の人が施設長だと、その下にいる女性職員っていうのはなかなか大変なんですよ。頭を押さえつけられちゃうっていうかね。私も、今は女性専用の施設を作ることが出来たんで、自分の意見をどんどん出してやれるようになりましたけど、前の職場にいた時には苦労しましたね。利用者との関係も大変なんですけど、それよりもやっぱり男性職員と女性職員の関係っていうのがすごく大変でしたよね。だから、そういうなかで女性の支援者が育っていくっていうのも大変だし、女性が回復していくっていうのもやっぱり大変だなあと思います。利用者も男女一緒だと恋愛関係になっちゃうことがよくあって、そうするとやっぱり女性が被害者になってしまうケースが多いので。

信田：依存症の男女が恋愛関係になると、男のほうが女性に暴力を振るったりするのは多いことなんですか？

小嶋：結構、多いですよ。彼女が他の男と話していたとかで、男のほうがすごくやきもちを焼いて喧嘩になる。それで、男が酒飲んで、女の人も酒飲んじゃって、ボコボコにされて死んじゃうっていうケースが結構ありますね。…ま、女のほうが男をボコボコにすることはあんまりないですよ（会場笑）。

信田：そこはすごく大事なポイントですね。つまり、DVの話になるとよく、「女も男に暴力を振るうじゃないか」って言う人がいるけど、身体の大きさや筋力からいって、女の人がいくら暴力を振るったとしてもボコボコには出来ないから、同じように「暴力」といってもまったく異質なものなんです。男性が本気で暴力を振るえば殺してしまいますから。だから、男性は絶対に暴力を振るっちゃいけないのに、薬をやめている、酒をやめているというだけで威張って殴る、「何えらそんなこと言ってんだ！」って私はいつも思うんですけどね。ああ、腹が立つ。

小嶋：だからね、私はいつも女性の利用者に「脳みそチン

チンの男には気をつけようね」って（会場笑）。

信田：小嶋さん（笑）、名語録ですよ。「馬の蹄」もよかったけどさ（会場笑）。

今の小嶋さんの話を聞いていて思うのは、無力を認めることから始まる「12 ステップ」っていうものやっぴながら、なぜ人に暴力を振るえるのかってことですよ。ねえ。チョー不思議ですよ。薬やアルコールには無力だけど、女には有力だと思っているんですかね。私には全然理解出来ないんだけど。ちょっと近藤恒夫さん（ダルクの創設者）にも聞いてみたいですね（会場笑）。

あとはね、私は昔、救世軍自省館というところに勤めていたことがあるんですけど、そこにはアルコール依存の回復者の職員が多くいたんですよ。そうするとね、もう、しょっちゅう恋愛沙汰が起きるんですよ。みんなが噂してるんですよ。「あの二人、朝、一緒に来ますよねえ」とかって。まあ、断酒10年とかで立派な回復者っていわれている人たちが、女性に貢がせたオープンカーで出勤してきたりして、「お前ら何考えてんだ」って思ったことを思い出しましたね（笑）。

依存症って昔は、一次性、二次性って言っていた時代があったんですよ。今は言いませんけどね。「一次性」というのは何かというと、たとえばアルコール依存でいうと、「俺は仕事の付き合いで仕方なく飲んで依存症になったんだよ。だから、酒さえやめれば病気は治るんだよ」というのですね。「二次性」は、やっぱり飲まないといけないような何かがあって依存症になったという場合です。だから、自分が飲まざるを得なかった何かを解消しないと酒もやめられないというわけですね。80年代には、男性はほとんど一次性で、女性はほとんど二次性だと言われていたんですが、実は、一次性と呼ばれていた人たちも言語化していないだけで何かしら飲まざるを得ない理由があったわけなんです。でも、特に男性は、自分が飲まざるを得ない事情を抱えていたなんて、そんな弱みを見せるようなことは口が裂けても言えないんですよ。「ちょっと好奇心で薬やったら気持ちよくてハマっちゃっただけ」とかね。最近のNAの体験発表なんかを聞いていると、そういう男性ばかりじゃなくなってきたようだけど。まあ、男性にとって、自分の問題と向き合うにはこのように高いハー

ドルがあるということですね。

じゃあ、田上さんはどうでしょうか？お願いします。

田上：私は自分の父親がギャンブルだったんですよ。治療や支援につながることはなくそのまま死んじゃったんですけどね。過去の自分の苦しさを全部持ったまま旅立ちちゃったんです。それで、ある時に、『私は親のようにならない』っていうACの本に、「私は助かった。親はそのまま死んじゃった」っていうことが書いてあるのを読んで、本当に私もそうだったなあと思ったんですね。昔お父さんはお酒に弱い人だったけど、私はお母さんから「迎えに行つて」と言われて、ベロンベロンのお父さんを家まで運んだりしました。でも、あの人はね、暴力は振るわなかったですね。すごく優しくて。

暴力とギャンブルが結びつくってことはあまりないんじゃないかなって思いますね。さっき、小嶋さんが、施設を立ち上げるのに地元の反対がすごかったって話していましたが、うちの場合は全然トラブルにならなかったですね。そこらへんがアルコールとギャンブルで違うんだなあって思いました。うちの利用者で警察沙汰になった人は今まで一人もいないですよ。やっぱりそのへんもアルコールや薬物依存症と違うところですかね。

それから、酔っぱらったり、ブラックアウトを起こして大変なことになった物質依存の人たちもたくさん見してきましたけど、ギャンブルの場合は酔って記憶が飛ぶってことはないんですよ。やったことは覚えてますよ。まあ、処方箋とかを過量服薬して分かんなくなっちゃうってことはあり得ると思うんだけど、ギャンブルでしでかしたことは覚えてますよ。ブラックアウト起こして次の日に目が覚めたら隣に知らない男が寝てた、なんてことはないわけですよ。

信田：つまり、ギャンブル依存は「記憶がない」っていう言い訳が出来ないわけですね。

田上：そうですね。言い訳は出来ません。だから、意外と自分の過去って憶えているんです。でも見るのが怖いっていうのは、アルコールや摂食の人と同じだと思うんだけど。依存性ですから。GAのミーティングに行くと男女

一緒ですので、それはもう、恋愛同士になっちゃうってこともあるんですけど。

信田：ギャンブルの人たちも、そういうのが結構多いって聞きますね。

小嶋：(笑)

田上：そうなの、多いの？ 私、知らないわよ。

小嶋：知らないのは田上さんぐらいだよー。

田上：やだ。(会場笑)ほんとに？

信田：まあ、いろいろと噂は聞きますけどね。…ひとつ田上さんに聞いてみたいんですけど、GAに来る女性たちはどこでGAを知るんですかね？

田上：最近インターネットが多いですね。それから精神保健福祉センターでもポスターを貼ってくれていますから、ポスターを見て電話をくれたり。あとは、家族の人がヌジュミを紹介してくれた新聞記事を読んで、それを何年間も手元に切り取って残しておいて本が底を付いたときに連絡をくれることもありますね。

信田：ありがとうございます。じゃあ次は、桃エちゃん、お願いします。

鶴田：そうですね。まず、信田先生が言ってくれた、摂食障害や依存症とジェンダーや暴力の問題っていうのはすごく大事なテーマだなと思います。ただ、NABAの仲間たちをみると、殴る蹴るっていう直接的な暴力を振るう男性とつき合うことは、実はすごく少ないんです。これはNABAに限らず、摂食障害の仲間全般にいえる傾向だと思うんですけど、はっきりした暴力を振るう男性より、むしろ、優しさで支配するようなタイプの男性とつき合うことが多いですね。私たちは、「おっぱい男」って呼んでいるんですけど、まるでお母さんみたいに病気で弱々しくて何も出来ない女の子の世話を焼く男の人たちですね。

これって、さっき小嶋さんが話してた妻をボコボコにするような男性に比べて、一見何の問題もなく見えるんですけど、実は本人の回復する力を無自覚に奪っているんですよね。本人も、症状が激しい時期にはそういうパートナーや彼氏に助けられて、「私の彼は本当に理解があつて…」って言うんですけど、そういう関係の中で終始してると、なかなか仲間や相談相手を求めて行動することにつながらないっていうのがあります。

それからもうひとつの問題は、本人も、「自分は痩せて弱々しいから関心をもらえるんだ」って思っていますから、そういう男との関係しか持ってないうちはなかなか治らないんですよね。「治るのが怖い」って言うていいかもしれない。治ったら自分は見捨てられるってどこかで思っているんですよね。

信田：そうですね。さっきから話に出ていた暴力を振るう男たちを三角形のひとつの頂点とすると、もうひとつの頂点には、逆にもう赤ちゃんみたいになって、「ぼく無力だから世話焼いてくれよー」ってやる依存症の男性たちがいるわけです。そしてこの三角形のもうひとつの頂点にはね、そういう「誰か私の世話焼いて」っていう女性をわざわざ配偶者を選んで、もう一から十まで世話をする男性がいるわけです。世の中の的には「いいご主人ですねえ。苦勞が多いですねえ」って言われて、「ぼくは妻の回復のためにはなんでもやります」っていうような男性ですね。でも彼らは、妻がちょっと回復し出すと、「ちょっと危ないよ。君にはまだ無理だよ」みたいな感じで、また元に戻そうとする。今、桃エちゃんが言った「おっぱい男」っていうのはまさにそういう人たちですね。で、私が書いた『共依存』という本にはそういう男が出てきていますが、私も臨床の中で、摂食障害者の夫の人たちに出会ってきましたけど、「どうしてここまでやるんだろう」っていう男がたくさんいるんですよね。なんなんでしょうかね？

鶴田：おっぱい男の人たちって、結局は自分の寂しさとか虚しさを世話焼きにすり替えているんだと思うんですよね。弱い女の子を助けるっていえば聞こえは良いけど、実際には支配することで自分の効力感を満足させているわけ。だから、信田先生の言うように、まさしく共依存関

係だなと思います。お母さんと摂食の娘っていうのも共依存ですけど、そういうパートナーの男の人たちって、やっぱりちょっと意味が違うんですよね。NABAにもよく電話がきますけど、「ぼくは彼女のために何が出来るでしょうか」って終始してて、全部先回りしてやろうとするんですよね。なんて言ったらいいかなあ…この会場に、彼氏さんや旦那さんがいたら本当に申し訳ないんだけど、ちょっとタチが悪いというか、まあ、はっきり言うと、私たち女性の力を奪わないでほしい、と。

信田：うーん。そういう男性がね、「ぼくの夢は、君をおんぶしてどこそこに行くことだよ」みたいなことを言うのを聞くと、もう私は、本当にぞーっとしますね。

田上：怖いなー（笑）

信田：まあ、要するに飼い殺しですよ。自分の庭の中で遊んでいる分にはかわいい小鳥だけど、外に飛んで行っちゃいけないよー、翼を切っちゃうよーみたいな感じですよ。

小嶋：なんか昔のお医者さんみたいだね。（会場笑）

鶴田：摂食障害業界では、昔どころか今でもそういう先生が本当に多いです。NABAはかわいい気のない自助グループですから、そういう先生からは嫌われてますけど（笑）。「NABAの人は僕の知ってる摂食障害じゃない」とか言われますから。…それで、さっき「共依存のお母さんよりタチが悪い」って言ったのはそこなんですよ。援助職の人もパートナーの人もですけど、私は、そういう世話焼きの男性たちの根底には、捻りの入った女性蔑視みたいなものがあるなって感じるんですよ。「摂食の女の子たちはガラス細工みたいに壊れやすくて…」っていう。一見優しく彼女を支えているようだけど、スポイルしてるっていうか、実は根本のところ無自覚に女の人を馬鹿にしていると思うんですよね。

だから、小嶋さんや信田先生が話してくださった暴力を振るう男性とコインの裏表なんじゃないかと。自助グループや施設で起こっていることにも、分かりやすい暴力と、

優しさで人を支配するようなことと、両方あるんじゃないかなって思うんです。

信田：うーん、なるほどね。私は、「回復」というのは、支配する、支配されるっていう関係から出来るだけ脱していくことだと思っているんですよ。もちろん、症状が止まるっていうのは基本条件ではありますが。でも、これは特に男性に対して言いたいんですけど、自分の症状が止まったら、今度はそのことを支配の道具にして自分より弱い人に抑圧的な態度をとったり暴力振るったりするってね、もう本当にどういうことだろうって私は思うんですよ。

このなかに断酒会の人がいるかどうか分からないけど、最近、断酒会は、「酒をやめるのは第一歩、それだけで終わると思うな、回復は」って言っています。酒をやめてからが勝負っていうふうに変わってきたんですよ。「やっとかー」とも思うんですけど、断酒会は、「断酒歴」というある種の序列で成り立ってきたわけですから、そこを変えたというのは本当に大きな変化だと思いますね。それはやっぱり、これまでのやり方では組織が持たないという危機感があったからでしょうね。それから今、アルコール健康障害対策基本法が出来ましたよね。これから具体的な政策が出てきて、断酒会もそういった政策の実行団体になっていくでしょうから、そのためにもこれまでみたいな「親分・子分」じゃ駄目だっていうのがあるんじゃないかと、まあ私は勝手に推測しているんですけどね。

…さて、質疑にいくまでもう少し時間がありますが、桃エちゃん、何か話題はありますか？

鶴田：それじゃあ、さっきの話の続きなんですけど。摂食障害の人も依存症の人も、実は同性との関係が苦手だと思うんですよ。女性の場合なら、女性同士の関係が実は苦手で怖いっていうのがある。それで、さっき言ったように、男性との関係のなかだけで終始しがちになるっていうのがあると思うんです。でも、なにかのきっかけで自助グループにつながったりして女性同士の関係が出来てくると、そのおっぱいみたいな男の人と一緒にいられなくなっていくっていうことがあるんですよ。「彼がいないと生きていけない」だったのが、だんだん「もう鬱陶しい！」に変わっていくんですよ。逆に、おっぱい男のほうは、彼女

が元気になってくると鬱になったり、引きこもったり、アルコールにはまったりしちゃいますね。そこでまた新しく世話焼きの対象を探す男の人もいれば、ようやく自分の問題とちょっと向き合うようになっていく男の人もいますけど。

信田：なるほどね。ということは、その彼にとって、「駄目な女性の世話をする」ということが、アルコールや薬に依存する代わりだったわけですよね。それを失ったからね。

鶴田：まあ、見てると、お母さんもそういう傾向がありますよね。本人が元気になってくると、今度はお母さんが鬱になったり、他のきょうだいが問題を起こしはじめたり。

田上：うちの母親、私が回復したら安心したのか、持病が悪化したわ。

信田：ああ、なるほど。でも、そこで具合が悪くなるお母さんは上等なお母さんだと思いますよ。娘がやめたら、それをまた利用してパワーアップするお母さんもいますからね。宮崎駿のアニメに、ほら、どんどん食べて太る「顔なし」っていうキャラクターがいましたよね。「娘が回復した」ってなったら、それも食べてどんどん太ってね、「私、この経験を活かしてボランティアいたします！」みたいなね（会場笑）。そういうのに比べると、鬱になったり、病気になるっていう人は上質だと思いますね。自分の喪失をある意味で分かっているわけでしょう。

鶴田：自分で引き受けているんですものね。

信田：そう。そういうのがいいですね。喪失を引き受けないと。すり替えちゃったらねえ。

…ところで、NABAは女性が主流じゃないですか。そうすると、男性の摂食障害者への逆差別みたいなものはないの？

鶴田：あるでしょうね。少なくとも私にはありますね。たとえば、女性の仲間がNABAでゴロゴロしていると、「いいよいいよ、今までがんばって疲れてんだから、ゴロゴロ

してなよ」って思うんだけど、男性メンバーがゴロゴロしていると蹴っ飛ばしたくなってくるんですね。(会場笑)
「お前、ちょっと外行って働けー」みたいなね(笑)。

信田：へーえ。

鶴田：それを言うか言わないかは別として。でも、まあ、こうやって、「そう思っちゃうんだよね」ということは正直に言います。

信田：男性の摂食障害者は増えてきていますか？

鶴田：学会なんかでは「増えてきた」っていわれているようです。でも、NABAの実感としては現れにくかっただけで昔から結構いたし、NABAには変わらず電話や来所があります。

信田：ふーん。男性の摂食障害者ってあんまり表面に出てきませんよね。

鶴田：やっぱり女性が主流の病気だから、「敷居が高い」って男性の仲間たちは言いますね。まあ、敷居が高いのは男性に限らず、年齢がもう50歳とか60歳の人もそうですね。NABAのことがどこかで記事になったりして、「男性もいるんだ」とか、「ああ、こういう年齢の人でも摂食障害なんだ」というふうにして、電話をかけてきてくれる人が多いですね。

信田：アルコールや薬物って圧倒的に男性優位だから、女性に対していわゆる外れ者扱いをするじゃないですか。やっぱり摂食障害や性被害って女性が主流だから、男性の当事者の声ってなかなか表に出てこないっていうのがあるんですかね。たとえば、婦人公論なんか読んでると、女性の場合、「私も若い頃ちょっと摂食障害がありました」なんてしょっちゅう出てくるんですよ。でも、男性ではそういうのはないなあと思って。

鶴田：私は、摂食障害と性的な傷つきって切り離せないものだと思っているんです。性的なトラウマとか傷つきって、

この場合はすごく広い意味で。仲間の中には、直接的な性暴力被害に遭っている人ももちろんたくさんいます。でも、たとえば、両親の夫婦関係を見ていて、「ああ、男ってこういうものだ」とか、「女ってこういうもんだ、こういう扱いを受けるんだ」とって刷り込まれていくことも、自分が女に生まれてきてよかったと思えなくなっていくっていう意味では、やっぱり「傷つき」といえるんじゃないかと思えます。

それで、女性の場合でもそういうことを言語化していくってすごく大変で、自分の傷つきや被害体験ってどうしても「このぐらいのこと」って思わされちゃいますから。ミーティングに出て仲間の話を聞いているなかで、「実は私も」というふうにようやく言葉になっていくことだと思うんです。でも、男性の場合、自分が傷ついた経験って、女性以上に恥ずかしいっていうのが強いんじゃないかな。だから、感情を抑圧しているっていうことが女性以上にあると思っています。

信田：そのへん、田上さんや小嶋さんはどうですか？男性がミーティングなんかでそういう過去の被害体験を話すことはあるんですかね。

小嶋：男性はやっぱりそういうことはあまり出さないですね。

田上：うん。女性のほうがやっぱり出す。

信田：やっぱり男性の声ってなかなか出てこないですよね。

鶴田：あの、自助グループらしくってというか、NABAの男性メンバーにも話してもらいたんですけど、いいですか。ちょうど舞台袖にいるから、なおき、発言してもらえますか？

信田：じゃあ、なおきさん、ちょっと出てきて話してください。

なおき：振られると思っていなかったんでちょっと動揺してます(笑)。…私自身は明確な性被害のエピソードは持

っていないから、ジェンダー・イメージの問題っていうところで話させてもらいたいと思います。

私は自分のことを機能不全家庭で育ったっていうふうに自認してるんです。うちの父親は別に暴力を振るう人じゃなかったんですよ。教員で…あ、摂食障害者の親ってけっこう教師とか援助職とか多いんですよ。ギクッとした方いますか？（会場笑）それで、父は暴力を振るう人じゃなかったんだけど、まあ、モラルハラスメントみたいに言葉や態度で人を威圧する人でした。で、子どもだった私の目から見ると、強い権力を振るう怖い父親とそれに虐げられるかわいそうな母親っていう構図があったんです。

だから、成人した男になるっていうことは、なんていうんだろ、悪いことっていうか、怖いことっていうか、「自分も加害をする者になっていくんだ」みたいな感覚がありました。それから、母親が不倫して離婚したりとか、両親の性的なことにもちょっと巻き込まれたところもあったんで、自分が第二次性徴を迎えて、「男性」になっていく時に、そのことがとても受け入れられなかったんですよ。で、その時に、摂食障害は都合がよかったです。これは女性の仲間も、特に性被害を経験している仲間なんかがよく言いますが、痩せると中性的になれるじゃないですか。あるいは過剰に太ることでも、性的な肉体っていうものを回避出来る。症状にはいろんな意味があったけど、私にとっては、自分の性の問題ってすごく大きかったです。だから、私は男性の摂食障害の場合にも、その人の持っているジェンダー・イメージとか、自分の性的な部分への抑圧って重要なポイントなんじゃないかと思っています。

信田： ああ、なるほどね。いわゆるセクシュアルなものからの離脱っていうのはやっぱり摂食障害にはありますよね。まあ、今日はそういう話があんまり出ませんでしたけど、摂食障害の人は両極端ですもんね。

鶴田： 性的なことも「過食」か「拒食」かっていう。

信田： そう。男性との関係がもう本当に多い人と、全くない人の両極端ですよ。でもそれは、どちらが重症か軽症かとは言えないし、どちらが安全かっていうことも一概には言えない。ただ、どちらの人も、やっぱり社会のなかで

自分が女性として安定して生きていけるっていう感じが持っていないということは言えるかもしれませんね。

質疑応答

信田： じゃあ、ここから質疑応答にいきたいと思います。会場の皆さんどうでしょうか？ どんどん手を挙げてください。

参加者 1： 今日はありがとうございます。信田さよ子さんの本をいつも読ませていただいております。苦しみは誰にでもあって、不安も誰にでもあると思います。それで、アディクションというものは、そういう生きづらさを抱えて生きる時に、社会と折り合いをつけたり、自分と社会との不一致を埋めるための一つのツール、道具だとも思っています。自分の内面と向き合うこと、つまり、本当の自分を知る、本来の自分自身を取り戻すことはとっても心が痛いし、逃げたくなるくらい恐怖を伴うということ、PTSDを抱えていた私は身をもって体験しました。そういうなかで、私は 12 ステップというものに救われてきたところがたくさんあります。

それで、今、私はカウンセラーになりたいと思って勉強しているんですけども、そのなかでやはり 12 ステップを取り入れていきたいっていう思いがあるんです。でも「ハイパーパワーにゆだねる」とか言うと、宗教じゃないとか誤解される傾向があると思っています。どのようにそれを解釈して広めていけばいいか、質問させていただきたいと思います。よろしくお願いします。

信田： ご自分が専門家の立場として、ということですか？

参加者 1： はい。PTSDの当事者ではあるんですけども、自分がカウンセラーになった時に 12 ステップを取り入れたいと思って質問してみました。

信田： ありがとうございます。そうですね、私は、自分の

カウンセリングの中で 12 ステップとかハイヤーパワーという言葉は使いません。それは自助グループでやることだと考えているので、カウンセリングの中では必要ないと思っています。自助グループと専門家って実はすごく微妙な関係なんです。今日は私、こういうふう当事者の皆さんと並んでえらそうに話していますが、当事者だけで成り立っている自助グループと、職業としてそれで食べている私たち専門家との間には、やっぱりある種の深い溝があることを常に意識しておかないといけないと私は思っています。12 ステップというものは、アルコールに困っている当事者たちが今日一日お酒をやめるために作ったものです。もちろん私は、12 ステップの効果もよく分かっています。仕事ではそれを使わないようにしています。それが専門家としてのけじめだと思います。じゃあ、小嶋さんはこのご質問どうでしょうか？

小嶋：はい。私は本人で施設をやっているの、施設に来た人に自分の経験の話はしますが、私は、12 ステップだけがやめていく方法だとは思わないです。その人によって相性があるので、自助グループや施設はやめていく方法のひとつに過ぎないんです。Indah が合って、Indah のプログラムでやめていきたいという人には、Indah は NA の 12 ステップのなかの 1、2、3 ステップを基本にやっているので、その説明をします。でも Indah が合わないという人もいますから、そういう時は別の施設を紹介したりもします。あるいはカウンセリングを受けてみるとか、その人が自分に合うものを見つけていければいいと思っています。

田上：うちの施設は GA のステップの 1、2、3 をやっていますが、実は、GA の 12 ステップには「神に対して、自分に対して」という言葉がないんです。どうしてかかかると、「神」という言葉を使っていたら、初期のアメリカの仲間たちが GA につながったのに離れてしまったようで、そういうものを省いたのが、GA で今使っているステップなんです。私自身が当時教えてもらったのは AA の 12 ステップですから、でも応用していけばいいんじゃないかと思えますね。

鶴田：今日、この会の最後に、平安の祈り（AA をはじめとする依存症の自助グループで広く唱えられている祈り）というのを会場全体でやるんですけど、やっぱり「祈り」とか「神」ということが誤解を招くこともあるので、NABA では、「宗教的な意味の神ではなくて、自分の意志の力を超えた大きな自然の力のような意味です」と説明しています。それから、「抵抗がある人は、勇気をもって輪から外れてください」と必ず言い添えています。

ステップの話が出ていたのでちょっとだけお話しすると、NABA では「10 ステップ」というのを使っています。これは AA の 12 ステップから恩恵を受けて作られたものなんですけど、大きく違うのは、「無力」という言葉を省いているのと、「これまでに迷惑をかけた人への埋め合わせ」というステップを省いていることです。摂食障害は女性が多くて、やっぱりいろんな被害体験をもっている人もいます。それで、「無力」とって本当はすごく深い意味のある言葉だけど、これまで散々「無力感」を味わってきた女性たちには誤解をまねきやすいということもあって、NABA では独自のステップを使うようになったという経緯があります。だから、小嶋さんや田上さんも言ってましたけど、その時々で、伝え方や使い方を工夫していただけたらと私は思います。

あと最後に、「本当の自分を知る」とっておっしゃっていただけど、私が自助グループで学んだことって、「本当の自分」なんて幻想じゃないかっていうことなんです。私もそうだったんですけど、「本当の自分を探す」ということにハマってる方が結構いるんですよ。でも、その時々自分っていうのが自分であって、本当の自分って一瞬一瞬で、実はどこにもないようなものというふうに思うんです。質問と関係ないんですけど、ちょっと言葉にとらわれたんでお伝えさせていただきました。

参加者 1：ありがとうございました。

信田：他にはどうでしょうか？ ご質問でも感想でもどうぞ、手を挙げてください。

参加者 2：すみません、途中からの参加なんですけども、田上さんも小嶋さんも鶴田さんも一人ひとりご自分の

体験をしっかり語っていて、なんか私から見たらすごいかっこいいなあって思ったんですね。そういった弱い部分ですっごい話しづらいし、やっぱり回復していくのには、怖さもあると思うんです。経験したことのない人からしたら、えーっていう反応する人ももしかしたらいるかもしれないと思うんです。そんななかで皆さん、それぞれそういうことをしっかり語っていて、それってすごく素直な発言だなあと思ったんですね。きれいごとじゃないと思うんですよ。だから、聞かせていただいて本当によかったなあっていうふうに思いました。

私自身は、被虐待経験者なんですけども、でも今は、それはもう過去だなんていうふうになってきています。いろいろなことがあったけど、あれがなかったら今生きてないっていうふうに思えるようになってきたというか。はい。だから、そういったなかで今日の会に参加出来て、本当によかったなあと思いました。ありがとうございます。素敵でした。

信田：貴重な感想をありがとうございました。他にはどうでしょうか？ はい、どうぞ。

参加者3：すいません。まだ自分の問題に気づいてから日が浅いので、すごく混乱しているんですけど。私自身は摂食障害ではないけど、振り返ってみると、いわゆる診断基準を満たさないような細かい依存症をたくさん持っているなって気づいたんですね。

私の父は、滅私奉公の人だったとされていて、だけど、そもそも私の人生自体が、滅私として生きなければならぬ人生だったんだって…。そういうことが、今、全部ひっくり返ってしまって、自分の人生はいったいどこにあるんだろうって。…母親の面倒だけじゃなく、障害をもっていた叔父の介護もして、祖母の最期を看取った自分、…そういうものが全部……そうやって人につくすことが美德のこの国で、その通りに生きてきたのに、今の自分にいったい何が残ってるんだろうって。…何をどう伝えていいのか分からないんですけど、多分、私は本当にどっぷり共依存の家族のなかで生きてきちゃったんだっていう。…混乱しててちょっとまとまらないんですけど。

信田：率直なお気持ちを話していただいてありがとうございました。まあ、共依存という言葉自身が、その状況から脱け出そうという意志の表われだと私は思います。なので、私はそれに対しては本当に応援したいと思っています。よろしいでしょうか。じゃあ、次のご質問をどうぞ。

参加者4：信田さんの講演には何度か参加して勉強させていただいています。私も小さい頃から摂食があるんで、今日の桃エさんの話や皆さんのお話を共感させていただいて聞いていました。ちょっと涙するところがあって、やっぱり、病院でも私は患者で女で弱い立場だから、権威がある先生からかわいがられないと…っていうのがこの年齢になってもあって。男と女っていう問題がどこでもあって、自助グループでも人間関係ですごく悩んで、一時期はグループにも怖くて行けなかったんで、今日は皆さんのそういう女性であることの苦しみとかを聞けてすごく励みになりました。本当に来てよかったです。

それで、質問なんですけど、私は今、お仕事をさせていただいているんですけど、どうしても自分のケアを忘れちゃうところがあるんですね。やっぱり自分より家族のことを優先して考えたりしちゃうんですけど。皆さんが日々、自分をケアするためにされていることがあったら、教えていただけますか？

信田：はい。「セルフケアはどうしてるか」ですね。じゃあ田上さんからお願いします。

田上：私、娘がいるんですけど、怒ると「お母さん大っ嫌い！あんたの子どもに生まれなきゃよかった」とか言うんですよ。で、そういう時にどうしているかですけど、やっぱり仲間と会うのが一番いいですね。母親やっていると、現実にはけっこう厳しいです。先ほどの信田先生の講演に「どんな親でも一度は子育てを振り返るべき」というのがありましたけど、「うちどうだったかな？」っていうのはいつも感じていますね。

小嶋：私は週に2回、AAのミーティングに出ていますね。ミーティングはやっぱり自分の回復のために必要だと思っているんですけど、まあ、どこへ行っても利用者がいる

からなかなか正直にはなれないんですよ。でも、もう長いこと施設の職員をやっているの、そこは嘘を言っても平気になりました。強くなりました（会場笑）。

あとはね、私、動物が好きなんです。朝起きたら、海水魚の世話から始まり、犬の世話を、仕事に来て、今度は利用者と一緒にっていう感じなのでね。それで、最近、うちの犬をみて気づくことがあったんです。私は小さい頃、きょうだいが一番下だったから、勉強出来ないと殴られたりしていたんです。だから、犬にもそうやっちゃってたんですよ。言うこと聞かないと叩いてたんですけど、最近、それがよくないことだって知ったんです。うちの犬はもう11歳なんですけど、「このワンちゃんともあと5年でお別れだな」と思うと、そうやって叩いたりしたら、きっと私はね、この犬が死んだ時に後悔するなあって気づいたんです。だから、やっぱりかわいがってあげないと。私が好きで飼った犬なんでね。死んだ時に、「ああ、出会えてよかったね」って言える関係にしたいなって思ったんですよ。人間関係もそうですよね。やっぱり相手に配慮して、あんまり傷つけたりしないで、その人がいなくなっちゃった時に後悔しないような関係を、今日一日やっていきたいなって、最近感じていますね。

鶴田: 摂食障害の人って自分に対してすごくケチなんですよね（笑）。症状にはお金も手間もかけるのに、自分をケアしたりすることには極端にケチになる。私もそういう傾向はあんまり変わってないかなと思うんですけども、今の質問を聞いていて3つぐらい浮かんだかな。一つはNABAでよく仲間たちに「回復・成長ってなんだろう」って聞かれて、みんなにウケるのが、「家でゴロゴロ、外でブラブラ」なんです。やっぱりみんな強迫的になりやすいんで、セルフケアでも「ちゃんと自分をケアしなくちゃ」って強迫的になっちゃうんですよ。だから、むしろブラブラ、ゴロゴロ出来るようになるのが私たちの回復・成長かなと思って、NABAでは大事にしているし、私もそうしています。

それと、私は電話を持っていないんです。私、どんなに具合が悪くてもNABAに行って仲間と会うとなんか元気になっちゃうんですよ。自分でもこれなんかの病気じゃないかと思うくらい（笑）。だけど一方で、一人の時間

っていうのも大事にしたいってすごく思っているんです。だから、あえて携帯電話も家の電話も持っていません。まあ、これもちよっと極端かなと思いますけど、相変わらず「過食か、拒食か」の人間なんで（笑）。

あと、これはちょっと恥ずかしい話ですけど、以前、あるスピリチュアル系の人に、「あっはっはって笑ったり、ありがとうって唱えれば気持ちが明るくなるし健康にいいんだ」って言われたんです。私はスピリチュアルとか全然信じないんで、そんなの嫌だなと思ったんですけど、まあ、行動から変えていくのが大事だって自助グループで学ん出来たから、試しにやってみるかと思って始めたんです。だからこの数年、毎朝NABAに来る道すがら、「あっはっはっ、あっはっはっ」、「ありがとう、ありがとう、ありがとう」ってやりながら甲州街道を自転車ですすね（会場笑）。

信田:（笑）じゃあ、私も一応。私はセルフケアって考えたことがないですね。まあ、楽しいことをやるっていうことではしょうけど、私は基本的に仕事が楽しいので、はい。もちろん疲れはしますけど、たとえば被虐待のすさまじい話を聞いて自分もショックっていうことはないんですよ。それは、カウンセラーを始めた当初からですね。まあ、このことは私の新刊の『カウンセラーは何を見ているか』に書いてありますので、ぜひ読んでください…って言うと本の宣伝で終わっちゃうんですけど（会場笑）。

ま、楽しいことをやることですね。私の楽しみはね、伊勢丹で服を買うこと（笑）。暇があるともう大変なことになるので、暇がなくて助かっていますよね（笑）。だから、たまに行って服を買う。それは本当に楽しいことですね。あとは、私はやっぱり本を読むのが好きなんです。年齢をとっていろいろなことが出来なくなったとしても視力だけは最後まで残っていて欲しい。本が読めなくなったら死にたいと思うんですね。そのくらい本が好きです。それから私には、「同じところに留まっちゃいけない」という強迫があるんですよ。たとえば、もしもまた来年こうやってお話しする機会があったら、今日と同じ話はしちゃいけないと思うんです。たとえ同じテーマでも、どこか変えて、新しいものを取り入れなきゃいけないという…「強迫的リニューアル症候群」と呼んでいます（笑）、そういう強

迫があるんですね。知り合いの精神科医からはよく、「信田さんって新しもの好きだね。古典を読まなきゃいけないのに、新しいのばかり読んで」って言われますけど、常に時代の波みたいなのに気配りしている感じですね。だから、「お、新しい評論家が出てきた！」って本を買い漁って、目の前に並べて「どれから読もうかなあ」ってやってる時がもう無上の楽しみ。(会場笑)それがセルフケアって言えばセルフケアですかね。

あとは、私は、私生活をいろいろと分割して、その分割したバランスの上で生きています。今座っているこの舞台(せり上げ式の舞台)、人が歩くとちょっと揺れるんですよね。で、私はこういう感じ、好きなの。「ぐらぐら揺れる中で何とかバランスをとってる私、チョー楽しい」みたいな(会場笑)。これもセルフケアってことでしょうかね(笑)。

じゃ、次のご質問をどうぞ。

参加者5: お話ありがとうございます。私自身は摂食障害の方と関わったことはなくて、親戚にアディクションの経験者はいましたが話を聞くこともなかったので、今日の会は本当に貴重だったと思います。

それで、私は今、援助者とよばれる職種に就きたいと志しています。先ほど、女性の当事者を男性がサポートする時に、それがその男性の生きがいになってしまって違う問題を引き起こしているというお話がありましたが、自分が援助者として当事者と関わる時に、当事者の問題を自分の生きがいにしなないためにはどうしていったらいいのかと不安に思うところがあります。何かアドバイスなどいただけたらと思って質問させていただきました。お願いします。

信田: じゃあ、小嶋さんからどうですか？

小嶋: 私は本人なので、この仕事をやっている、やっぱりお互いおんなじ病気だから家族のような感じになっちゃうんですよね。それが本人同士でやることの良さでもあるんですけど、でもやっぱり近づき過ぎちゃうと危険ですよ。 「自分が考える回復」を相手にやらせようとしちゃうので、それはやっぱりよくないなあって。やっぱりそうやって押しつけていると成功しないんですよね。だから、

ある時期から、「やっぱりこの人は他人なんだな」って割り切って、「私は私、この人はこの人。私は仕事でやっている」って意識するようになりましたね。そうやって割り切ったところで、「この人にとって何がいいのか」っていうふうに考えるようにしています。

田上: 私も自分がギャンブル依存症を経験しましたから、利用してくださる方とお話する時は、「私もそうだったのよ」とか、「分かる、その気持ち、私もこうだった」って伝えていきます。私自身もサポートしてもらった時にその言葉に安心したんですね。

それとね、「他人」って自分以外の全ての人のことだと思うんですよね。以前にGAの翻訳を少しやったことがあったんですけど、英文に「他人」っていう訳語をあてるとすごく冷たい感じがして、「の」を入れて「他の人」ってしてみたんです。そうすると捉え方もちょっと変わるんですよ。楽になる。自分以外の人って全部じゃないですか。ね。母親だって自分以外の人。子どもだって、「他の人」なんですよ。支援をやっていくなかでも、そういうふうに距離感をもっていくことが大事なかなって思っています。

鶴田: お二人が、共感することと距離感の大切さを話してください。本当にそうだよって思いながら聞いていました。私なりに何かつけ加えたとしたら、仲間っていてもそれぞれ体験や生き方は違うから共感出来ないこともあるんですよね。そういう時に、昔は「仲間なんだから」って思って無理にでも共感しようとしていたんですけど、今は「ああ、そこは私は共感出来ないな」って率直に伝えられるように意識していますね。NABAは施設じゃないけど、私は代表ってということでやっぱり相談を受ける立場になりやすくて、昔は、私が全部の仲間を受け入れたり共感出来たり出来ないといけないんじゃないかと思ってたんですけど、今は、むしろ私の役割は、他にもたくさん仲間や場所があるんだって伝えてつなげていくことかなと思っています。

距離感に関しては何年経っても出来るようにならないですね。私を試すようなことをしてくる仲間がいると、もうほんとに見事に土俵に乗っちゃうんですよ。この年にな

っても（笑）。うーん。ただ、この人は私やNABA以外でも、流れ流れてつながっていける場所がきっとあるんだ、その人が生きてく力があるんだと思っています。昔、私と衝突してNABAを離れた仲間とも、何年か経ってからまた出会い直し出来ることもあったりするんで、そんなことを希望にしています。なので、援助職の方に対して、援助を生きがいにしても良いと思うんですけど、ただ、自分のやっていることに自覚的であることが大事かなって思っています。「ちょっと共依存的かな」とか、そういった自覚があれば充分じゃないかなと思いますね。

信田：じゃあ、私もお答えします。援助を仕事にして、自分の援助が相手に役立っていて、それによって自分が生きがいを感じるという「WinWin」の関係ならまったくOKだと思いますね。ただ、相手がずっと病気で自分にしがみついていないと自分の「生きがい」が守れないっていうふうになっちゃうと、それはやっぱり相手の回復を阻害していると思います。そして、実はこれは、どこからが正しくて、どこからが間違いというふうに分けることが出来ない問題なんですよ。ですから、援助者は自分が危うい関係に陥っていないかを絶えず点検する必要があると思っています。

80年代の依存症の世界には、イネイブラー（問題行動の支え手となる人）という便利な言葉があったんですよ。「私のやっていることは相手のためになっているのか、それとも依存症のイネイブリングをしているのか」というふうに、依存症の家族も援助者もそういうことを考える姿勢があったわけです。なので、私はアディクションのカウンセラーとして、自分がイネイブラーになっていないかを絶えず自問しながらやってきました。自分がよかれとやってやることが、依存症の人にとっては、回復に役立っているのか、それとも再び飲んだりギャンブルしたりすることに役立ってしまっているのかという見分けをつけないといけないんですね。ですから私は、援助を生きがいにすること自体は悪いことではないと思いますが、援助を仕事にする者はこういう視点を常に持つておくといいんじゃないかと思っています。

すごくいいご質問をありがとうございました。じゃあ、次の方どうぞ、はい。

参加者6：ちょっと皆さんに質問ですけど、僕は、もう若い時からずっと完璧主義で、自分も疲れるし家族も疲れるんですよね。女房との離婚も二回経験していて、僕の完璧主義のせいだったなあって思ってますけど、なかなか直せないんですよね。いいかげんに生きられればものすごく人生が気楽だなあと思うんですけど。

信田：完璧主義というと、具体的にはどんなことでしょうか？

参加者6：几帳面ですね。たとえば、週に一度は部屋の掃除を、もう端から端までやらないと気が済まないんですよ。仕事がある時はいいんですけど、家にいるともうホコリが気になってね、自分でも疲れちゃうし。運動も好きなんですけども、やらなきゃ気が済まなくてね、健康のために。本当に疲れちゃうんですけど、なんかいい方法があれば教えてもらおうかな、と。

信田：なるほど。「いいかげんに」ということで、桃エちゃん、どうでしょうか？

鶴田：まず、NABAのスローガンの「いいかげんに生きよう」という言葉について説明したいんですけど、これ、「適度なよい加減」という意味じゃないんです。そもそも「よい加減」なんて出来たら摂食障害になってないですから（笑）。摂食障害の人は完璧主義だから、「やるなら完璧に、ちゃんと出来ないなら何もやらない」となりやすいんですよね。だから、そういう完璧主義を降りて、本当にいいかげんでいいから今までと違うことをやってみようっていうことなんです。「完璧に治す」とかじゃなくて、「症状を持ちながらでも、ちょっと何かをやってみよう」という願いを込めた言葉なんですよ。…でも実は、私、「いいかげんに生きよう」といまだに嫌いですけどね（会場笑）。はい。

それでね、強迫行動のことですけど、やっぱり必要ないことはやらないと思うんですよ。人間ってすごく賢く出来ていて、本当に嫌だったら続かない。無駄で邪魔に見える症状にも何か意味があると思うんですよ。自分を忙しくし

て疲れさせることで、何かをすり替えていたりね。でも私、すり替えるのは悪いことじゃないと思っているんです。その人がその時々、生き残るためにやっていることですから。自分や他人を傷つける症状じゃないんだったら、しばらくやってるのもありだと思いますよ。いいじゃないですか、掃除と運動。

小嶋：今はこんな感じですけど、私も以前は強迫的にいろいろやっていましたね。犬がいるから、休みの日も朝の6時半に起きて犬を散歩に連れてって、その後も夜までいろんな予定を入れて、それが一つでも出来ないともう悔しくて悔しくてね。そういう強迫的なことをずっとやってたんですけど、ある日もう本当に嫌になっちゃったんですね。休みなのに全然休めなくて、身体が疲れてくたくたでって、何やってるんだらうなって思ったんですよ。そう気がついた時から、少し家の中でゴロゴロしようとか、韓国ドラマ見ようとか、そういうふうになんか少しずつ変えていったんですよ。ああいうのも習慣なんですよ。強迫的にやっていると、そうやらない時間をどういうふうに使っているか分かんないんですよ。だから、ゴロゴロしてビデオを観たり、そういうふうになんか少しずつ習慣を変えてそれに慣れてくると、「ああ、昔の自分はなんか強迫的で疲れていたなあ」って振り返れるようになってくるんですよ。そう思えるようになった頃が、少し自分が楽になった頃かなあっていうふうに思いますけどね。

信田：お二人、ありがとうございます。強迫性障害って今すごく増えている、これは基本的に薬が効かない、医者にはどうしようもない問題なんですよ。強迫性障害とアディクションとは隣同士にある問題だと思いますね。だから、強迫性障害の自助グループもあるし、家族の会も出ています。まあ、一応、いろんな方法論というか治療法もあるにはあります。私がそれを好きかどうかということは置いておいて、一般的には、薬の中でもSSRIが僅かに効き目があるということで、認知行動療法プラスSSRIが有効だろうと言われてますね。

ただ、伺っていると、質問者の方はそれほど生活に支障を来しているわけじゃありませんね。ご自身が疲れるということが問題なんですか？

参加者6：僕、実はこの年齢でも摂食障害もちょっとあるんですよ。脳で「食べるな」って命令してもついつい食べちゃうんですよ。でも、食べるけど全然太らないんですよ。僕はね。

信田：ちょっと、それ最初に聞いておけばよかった(笑)。でも、とても勇気のあるカムアウトですよ。じゃあ、それはまたNABAの本を読んだり、連絡したりしてみてください。ただ、やっぱり強迫性障害の治療が少しヒントになることはあると思いますね。「やめようとするほど、かえってひどくなる」っていうのは、もう皆さん、異口同音に言っていますからね。

参加者6：ありがとうございました。

信田：はい。じゃあ、次のご質問をどうぞ。

参加者7：すみません。私自身じゃなくて、5歳の孫のことなんですが。孫はご飯を食べるのを嫌がったり、水分もあまり摂らないらしいんです。ママがちょっと厳しいらしくて、私の家に遊びに来た時に、「ママのおうちに帰りたいくない」って泣き続けたこともありました。私としては、孫が来ている時は全面的に受け入れて遊んであげて、「何が食べたいの？」って聞いたりしてサポーターに徹しようとしているんですけど、結局は、ママとの関係が大変だろうなっていうのを思うと、これで本当にいいんだろうかと思うんですが…。

信田：お孫さんのお母さんとご自身の関係は？ご自分のお嬢さんですか？

参加者7：いえ、息子のお嫁さんなんです。

信田：このことで、すでにどこかに相談に行ったりされていますか？

参加者7：一度、行政の子育て支援に相談したら、「嫁いびり」のように扱われてしまいましたので、それからは

相談に行っていません。

信田：ありがとうございます。じゃあ、時間がないのでこの質問は私がお答えしてもよろしいでしょうか。実は、原宿カウンセリングセンターには、最近似たようなご相談が多くあります。私たちのところにいらっしゃる方は、実の娘さんというケースが大半ですが、いずれにしても、お母さん本人はどこにも相談に行く気がないわけです。だけど、見ている周りがすごく困っているという意味では、これは依存症や摂食障害と同じ構造なんですね。だから私は、そういう方がいらっしゃったら、「誰が一番お困りなんですか？」って聞いて、一番困っている方が、こういう一時の相談ではなく、きちんとカウンセリングにいらっしゃるようにお勧めしています。

私たちは、考えられる限りの可能性を考えて、それぞれへの対応を少しはご提案出来るかもしれません。今のお話しを聞いて、私の想像では、おそらくお母さんの虐待だろうと思います。虐待っていうのは皆さんが考えているような、殴る蹴るだけではなくて、ある行動を強制する、親である自分が良いと思う行動しか許さないというようなことも含めてですよ。ただ、お子さんの行動が非常にはっきりしているので、いろんなかたちで変化は起こしやすいかもしれないと思いますね。この壇上ではこれぐらいしか申し上げられませんが、よろしいでしょうか？

参加者7：分かりました。ありがとうございます。

信田：はい。じゃあ、どうしてもって言う方がいらっしゃれば最後にもう一人どうぞ。

参加者8：お時間のないところ、申し訳ありません。3ヶ月前にNABAの最初に初心者ミーティングでお世話になりました者です。桃エさんとはお電話でもお話しさせてもらって涙ぐんじやったりだとかして、今日は絶対、来たいと思って参りました。長いあいだ、自分でも目を背けていた問題に久しぶりに対峙することが出来て、有効な時間を過ごさせていただきまして、今日は本当にありがとうございました。一言だけ言いたくて発言させてもらいました。以上です。

信田：どうもありがとうございました。じゃあ、よかったですね、こういう会を開いてね。

まとめ

信田：皆さん、たくさんのご質問と感想をありがとうございました。最後にシンポジストの3人から一言ずつ話してもらって終わりにしたいと思います。じゃあ田上さんからお願いします。

田上：はい。そうですね。こうして25年前の私を思い出すと、今の自分があるのが本当に嘘みたいに幸せなことだと思っています。生きづらさを感じてずっと生きてきたんですけど、プログラムや仲間に出会ったりして、いろんな感情が癒されてきた自分があります。これから先、不安がないなんていうことはないんですけど、こういう集まりをまた開いていただいて、自分探しの旅を続けていきたいと思っています。ありがとうございました（会場拍手）。

小嶋：I n d a hは、アルコール、薬物、その他のいろいろな依存症の女性っていうところで受けいれてますので、そういうことで困っている方がいたら、ぜひ見学にでも来いらしてください。今日はご清聴ありがとうございました（会場拍手）。

鶴田：信田先生、啓子さん、小嶋さん、そして参加者のみなさん、今日は本当にありがとうございました。それから、共催してくださったフォーラム横浜さん、連携団体の皆さんにもお礼申し上げます。

もう終わりですけど、言いそびれたことをちょっと手短かに話させてもらいます。以前にDVの被害者支援の集まりに行った時に、その会場で、DVに遭った人たちが会場の人たちに共感されて受けいれられているのを見て、私はそれが自分の母親の姿と重なってすごく腹が立ったことがあったんです。確かに母親は父親からDVを受けていた

かもしれないけど、でも、私のことを無視したし乱用したじゃないかっていう気持ちがわーっと出てきたんですね。それで、そこで手を挙げて、「許せない」みたいなことを言っちゃったんです。その時に、信田先生が講師で、「私も自分のことに向き合わないで子どもを利用するようなお母さんは好きじゃない。でも、桃エちゃんが女性として生まれてきたのなら、同じ女性のお母さんをいつまでも恨んだり憎んだりするのは、すごく生きづらいと思うよ」って言ってくださったんです。私、それまでも自助グループで棚卸しはたくさんやってきて、親との関係はもう充分整理出来たと思っていたんですね。でも、このことがターニングポイントになって、もう一回、母と私の関係とか自分の女性性とかを考えることが出来たんです。そんなふうには、自分の物語って、「もうこれで終わり」じゃなくて、何度も見返して変えていける、変わってゆくものなんだったということをお伝えしたかったんです。

信田：懐かしいですね。ところで、さっき楽屋で聞いたけど、今日の服って何か意味があるんですか？

鶴田：あ、そうだった。実は、25年前にこのセーターを着てこの会場に来たんです。なので、今日着てきましたって言おうとしてすっかり忘れてました（笑）。皆さん、長時間本当にありがとうございました（会場拍手）。

信田：ありがとうございました。私は今日は司会だったんですけど、やっぱりご本人の話の聞くと私自身が聴衆になっちゃってね、「うーん、私は司会だ」みたいな感じで自分を引き戻しながらやっていました。いろいろお話をさせていただきましたが、もし興味を持った方がいれば、私の本を読んでいただくとか、カウンセリングに来ていただければと思っています。いつもそういうことを宣伝して終わることにしていますので（笑）。今日は本当にどうもありがとうございました（会場拍手）。



独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

摂食障害 いのちと地域をつなぐ全国事業 - 報告書 -

多様化する摂食障害からの回復と成長
NABA全国出前セミナー2014

2015年3月 発行

編集・発行

NABA(ナバ)：日本アノレキシア(拒食症)・ブリミア(過食症)協会

この本とNABAの活動内容についてのお問い合わせ

〒156 - 0057 東京都世田谷区上北沢 4 - 19 - 12 シャンボール上北沢 212

☎ 03 - 3302 - 0710 祝祭日を含む 月・水・木・金 13時～16時

URL <http://naba1987.web.fc2.com/>

無断複製・転載をかたく禁じます

落丁・乱丁本はお取り替えいたします