

その手をゆらして

井田博美





その手をゆらして

井田博美





1999年 8月 1日 長野県飯田市にて



## 目次

まえがき

私の病気って、何やろう 井田貴子

その手をゆらして 井田博美

資料編——摂食障害とは

たこちゃん、どうぞ、安らかに…

あとがき

117

95

29

5



まえがき

皮肉なものです

神様は私の夢をかなえるため、ひとつのことを経験させました。

父がよく言っていました。

「人が生きていくうちにな、いっぱい悲しいことあるわ。そやけど、一番悲しいのは、子供が親の自分より先に逝ってしまうことや」

これを『逆縁』と言います。

取り立てて経験もないのに、「体験記が書けたら」などと不相应なことを思っていたものだから、一番大切なものを失い、摂食障害と向き合ってきた娘の死の意味を考えたくて、今私が書いているやなんて…。皮肉なものです。お骨になった娘の状況も、朝起きること食べること夜眠ることも、やっと、涙だけがでるような私の状況も、「どんな状況さえ、なにかしら意味

がある、意味があつて起きている」というけれど、

「そんなもん、あらへん」ずつとそんな想いでした。

ところが、「ちよつと待つて」と思い始めたのです。

私は病氣であつて病氣でないようなこの『摂食障害』が憎い。

この病氣の『正体』がみたい。

彼女が書き綴つて残したもののなかに、私が8歳だったころの心の動きと、非常によく似た心の動きを、病氣になる直前にしていた事に驚いたのでした。過去の私の心の動きが、どうしてもたらされたかなどは考えた事ありませんでしたが、ずいぶん昔の事なのに、浮き立つように覚えていきます。整理してみよう、書いてみよう。母と娘、このふたりの同じような心の動きから、摂食障害の何かが見えてこないか、もし僅かでも微かでも見えたなら伝えたい、どれほど残酷な病氣かということ。それから、伝えられたらいい、手強わくて勝てなくても、チャンス逃さなければ、完全に負けることはないということ。

「もう、誰が泣くのもいやや」

耳にされたことがありますか

『摂食障害』という病名を耳にされたことがありますか。

平成10年6月8日京都府立病院第三内科の診察室で、娘にこの診断がなされて、私は初めて耳にしました。心身症の一つである摂食障害は、『神経性食欲不振症』と『拒食症』と『神経性過食症』と『過食症』に大きく分けられます。

からだに特別な異常もないのに、やせてくる場合があります。なんらかの精神的原因をきっかけに極端な食欲不振を起こすことから、神経性食欲不振症とよばれます。

『摂食障害』という言葉はご存じなくとも、拒食症や過食症なら「ああ、知っている」という方はおられると思いますし、私もそうでした。ただ私はそれがどういふ病気かはほとんど知らず、「食べられなくなったりが拒食で、食べ過ぎたりが過食で、ダイエットしたら拒食症になるんやろか。年齢的には、きれいになりたいって一番思う頃やし、若い女性が多いねん。現代医学は進んでるし、いざとなれば点滴なんかで栄養補給もできる」ぐらいにしか思ってた。んでした。

実際には思春期の子どもが、食べないことで、自身の存在の根底をゆがめて訴える悲痛な病気であること、そしてゆがんでいるとはいえ、こんなに痛々しい思いがあるとは……。まして、この病気が娘さんたちにとって、「やせていることが自分の心の支え」でもあるため、極端な食欲不振を起こすばかりでなく、栄養補給の他の手段、点滴などの適用が難しくなることや、「確実な治療法がなく、死にいたる場合もある」ことなどは考えも及ばず、とても簡単なものとしてとらえていました。そのわりには何故か、身近でこの病気を知る機会のなかった私は、「自分の娘が年ごろになって拒食症になったら、どうしよう」と、不安めいたものはありました。

『摂食障害』についての詳しい資料は『資料編』として、最後にまとめました。

私の病気って、何やろう

井田 貴子

『カナリアしよつぷ』平成15年定例会に寄せて

摂食障害の人達が集まり、深く語りあえる場所があります。この場所は自助グループともいわれます。仲間のみなさんはこの場所に『カナリアしょっぶ』というかわいい名前をつけました。そこで作られたみなさんの文集が、娘の使っていた机の引き出しの中に大切にしまわれていました。読み、めくっていくうちに、『カナリアしょっぶ』のみなさんが主催された定例会の、そのときのテーマにそって、娘が書き綴ったものを目にしました。

## 私の病気って、何やろう

病気になった時点から、精神的に、そして体力的にも「楽しかった」といえる余裕を失って  
いたように思うんです。私たちきつと、「楽しい」「気持ちいい」「素敵や」「幸せや」そして、  
「美味しい」って、子供の頃のように、手放して、素直に、両手伸ばして、「うーん」って伸び  
しながら、思えなくなってきたよねえー。いろんな物ごとに対して、「んー」って。ある  
カナリアの人とうなづきあったことがありました。「景色をみて、きれい」「アロマテラピーや  
マッサージで気持ちいい」「人といて楽しい」「これ食べて美味しい。幸せや」そんな当たり  
前の気持ちを頭で考える前には、できなくなってしまうっているような。いつの日にか。い  
つやろう…。

考えてみると、「病気になってからやー」ということに気が付きました。『きれい』『可愛  
い』『素敵』っていう『ふり』を意識している時さえもありました。心からもう、わくわくし

てしかたがない……。そういう感覚がカナリアになってから、少なくなってしまうていたような  
…、それに気がついたことがありました。

そういえば以前友達たちが「インドネシアで、マッサージをしてもらった時、『気持ちい  
い』はインドネシア語でENAK（エナ）、そして、食事のときのおいしいもENAK（エ  
ナ）そしてそのマッサージの手の温もりに安心感をいただき、体と心がしっかり結び付いている  
んや」という事を書かれていました。私たち、この病になった時からか、頭と心と体が、バラ  
バラに歩きだしちゃったのかも知れません。「何だか、ワクワクする。わけなんてない。時間  
とか、他の煩わしい嫌な事を忘れちゃうくらい楽しい！」こんな風に思えたのは、私にとって、  
本当、4年ぶりくらいかもしれないのです。

10月13日 第1回 縦のきずなを見つめよう

いろんな事を綴っていく中で、皆さんが「うん、うん」とか、「私の場合」とか「こうも思うねん」とか、様々な想いがクルクルと巡るなら、私にとつて嬉しい限りです。それにしても、3回のテーマが実によく絞られています。

まず1回目、縦のつながり『親子関係』についてなのですが、実は私自身、今一番ここでつまずいちゃっている人間なんです。もしかすると、3つのテーマの中で一番高いハードルと言っても過言でなくらい。日々、そのあたりで悩んじゃって、深みにはまってしまつて、浮上できない事も多々。ほんま、なかなか大変です。でも、よく言われるように、親子関係がカナリアになった原因だとは思わないのです。と言つても、『要因』がないというわけではない。でも、その事が原因で『カナリア貴子』が、誕生したのではないと思う。うまく言えるか、分からないのですが、こういう事です。

私たちがカナリアになってしまった直接の原因は、『両親』というところにはないんです。だからもし、「お父さんのせいだ：」とか、「お母さんのせいだ：」とか言ってしまったら、その時はちょっと反省。でもね、私達は『カナリア≡摂食障害』であると同時に、いろんな考えやポリシーや想いを確固たる『自分』として持ち合わせている。ひとりの人格で、それはなかなか他人の誰にも変えにくい…。

その『私』という人格の上にくっついてきたのが『カナリア≡摂食障害』だと考えたら、くっついたのは、両親のせいではない。多分、本人のせいでもない。

ただ言えるとしたら、その時その状況のその場所で——天文学的な確率かと——

その時、そのポリシー・想い・人格をもった『私』やったからくっついたと考えたら、考えられるとしたら、そこには『要因』がある。『人格』、これは良きにも悪きにも、一人だけで形成されてきたものはない。一緒に暮らして、教えてもらって、叱ってもらって、注意してもらって、褒めてもらって、笑ってもらって、お父さんお母さんと作り上げてきた。こういう状況・場面にぶつかったらこう思ってしまう、こう反応する、こう行動していく。そういう一つ

一つを性格・人格として、その土壌の上に——その土壌だからこそ——カナリアがくつついてきたとしたら、三人四脚でやってきたと考えたら、『要因』は親子関係のなかにも勿論あるかもしれない。だからよく、「過去の親子関係がこうやったからや」と言われてしまうんやと思う。嫌でも…。親子関係が、こうやからカナリアになったというより、親子関係がこうやったから、『鳥』になって、それがたまたまカナリアなったというか、何というか…。こっちの方が正しいと思う。

親子関係⇨カナリアじゃなくって、親子関係⇨私なんやと思う。だからカナリアの部分も含め、『私』という人格・考え方・対社会への想い・反応など…。いろいろな『私』いうものを、もう一度考え直して、がっしり、しっかり、しっかりと、そして気楽に、楽しく、…ここがポイントや。結構、今の親子関係やつたら、ここがでてへんかったというのはあるかもしれへんし…。これからの人生歩いていく上で、親子関係を見つめ直して、一緒にもう一度、つくっていかなくてはいけない時点なんやと思う。

カナリアになったのが、お父さん、お母さんのせいやから、考え直さなあかんと違って、

カナリアの症状・状態が、少し和らぎかけた頃だからこそ、かえって親子の繋りから『私探し』をせなあかんから。そうじゃなきゃ、また何かのきっかけで、鳥がカナリアになるから…、だからこそその親子関係『縦の絆』を見つめよう、なんやと思う。

そんなことを、仲間のお父さん・お母さんの講演を、身を乗り出して懸命に聴いているうちに、教えてもらったような気がしました。お父さんもお母さんも、本当に素敵な人だった。自分の心のうちを語ってくれはる言葉は、娘への愛情で一杯だった。ひとかけらとして、自分の娘を苦しい方向へと、みすみす追いやってしまうようなご両親なんかじゃない。一生懸命、今まで子供を育てて、力となつて照らして、つくりあげてきてくれたはったというのがとてもよく分かり、仲間のお母さんのお話の時なんかは私、泣いてしまったのだ。きっと、不誠実ではなく『親』としての役割をしっかりと果たして、私たちの『私づくり』に協力して、『私』という人格をつくってくれはった人だからこそ、私達がもう一度『私』からやり直して、『私づくり』をしていくなかで、絶対に必要な、大事な人になったのだと思う。『私づくり』  
『性格づくり』、もう『カナリア』にならない『私』づくりのために…。

子供の頃——お母さんお父さんという存在——要因「生まれ持った気質」など

——私という人格が形成——他の原因など——ある時、カナリア、発病

——カナリア発症中

もう一度、巻き返して「私」からやってみよう

11月9日 第2回 横の繋がりを見つけ直そう

私は幼稚園から大学まで続いている学校で、高校まで通いました。内部進学ですが、中学・高校からの外部入学生はほんとうによくできる人達ばかりでした。私もその中で持てる力を出し精一杯頑張りました。高校内での推薦の審査に通り、無試験推薦入学で他大学に入学しました。もともとの希望していた学部ではなく、やりたかった分野ではなかったのですが、その大学には好感をもっていました。けれど、長く過ごした古巣の学校とは全く違ったカラーだった

こと、私がやりたかった分野でなかったことから、「今まで、頑張ってきたのに第一志望校に入れなかった。こんなはずじゃ」という思いや、何やかんやの悩みや不安を抱えていたが、「誰だってこれぐらいのことあるわ。勉強やクラブ、頑張っていたら何とかなるわ」と思っていました。いい友達にもたくさん出会いました。母親ともいろいろと話をしたかったので、「お母さん、ちょっと疲れてるし、またでいいか」と言われると、それ以上は言えませんでした。

1 回生、2 回生と自分なりに頑張っていたのですが、心のなかに「ムクムクムク」と広がるものがありました。私の「ムクムクムク」を思い返して言葉に表してみます。でも、この「ムクムクムク」は言葉にしにくい想いなのです。

「このままではあかん」「自分をもっと磨いて」「自分、ダメやダメや」「ここにいたら、釣り合へんのちゃうやろうか」「頑張って認めてもらいたい」そういう言葉にしにくいものがめぐり、「頑張って」「我慢して」「一生懸命、打ち込んで」「辛くても辛抱して」…。

そして、カナリアになってしまったのかも知れません。

意識せず、自然と自主的に——血液検査結果が、ほぼ平常値まで達してこれたのでした。主治医さんもカウンセラーさんもびっくり。ついで両親も、「何、何で」「信じられへん、むしろそれをやり始めたら体重が減って、悪くなると思っ止めていたのに、どうして」「何でんや」と、皆不思議で理解しがたいようでした。

ただ、私にはなぜだかよく分かる気がします。「健康になりたい」って、無意識の中で強く願ったのだと思うのです。

11月から、私がやり始めた『それ』とは『仕事』でした。退院後の私にとって、仕事は『絶対禁止令』の第一項目でした。しかしどうしても、その仕事だけは引き受けたくって、両親・主治医に直訴して、頭下げて願いで、「もしそれで体調崩したら、再入院」という、かなり厳しい条件付きで半信半疑OKがでて、晴れて週1回2時間だけ、しかも、生徒三人の小さな塾での『講師』の仕事をするようになりました。ちっちゃな寺子屋の先生です。

すると何だろう。それまで、「他の人みたいになりたい」「他の人みたいにしなきゃ」と思っていたものが、「自分は今、これをやるんや。これを失えたらあかん。そして今、これがある。

誰でもない、私は今ここにいる。他の事はダメでも、これはやらな」とでも思ったのか……。良くなつちやつたんですよ、体が。そして、気持ちが……。

単純といえば単純で、お恥ずかしいのですが、でもね、意外とそういうもんなんです、摂食障害って。他にもいろんな要素がまざりあっているから、私もまだ完全に乗り越えたとはいえず、『摂食障害登山中』の人間ですが、周りを必要以上に意識せず、自分というビジョンが、輪郭が、何となく見えてきたら……、周りの風に吹き飛ばされず、根っこをはることができたら……たとえまだ花まで咲かなくても……。

これって回復していく上で、とても強いものとなっていくように思うんです。すると反対に、他の人のことも認められる。「何でもかんでも、自分でやらなあかん」「中途半端に、全ての所において、優等生でなくてもええんや」これに気付くのに、私もかなり時間を要しました。

横の繋がりをうまくやっていく上で、『役割分担』を互いに認める事は難しいけど、とても大切だと思うのです。

「私は、ここが、ウリ……。彼女は、ここが、ウリ……」

そんなふうには彼女のウリを認めるには、切実な話、自分にウリが無いと絶対無理。綺麗事言っても、自分のウリや自分の輪郭が見えなくて、心に劣等感を持っている時は無理なんです。自分の心に嘘をついて、偽善を装わざるを得なくなってくる。

きつとね、私達がカナリアになった時自分のなかで、自分のウリ、自分の輪郭が見えてなかった。周りに溶け込んでしまっていて、見えなくて苦しかった。

横との繋り、関係において、ある意味で『住み分け』——生物学、言葉はきれいなじゃないけど——が必要なのだと思います。狭い水槽のなかで、すべてを泳ぐことはともしんどく、しかも互いが煩わしくなってしまうんです。泳ぎにくいし、ぶつかると、餌の取り合いにもなるし…。

魚は種類によって、『住み分け』をする事があります。それは互いに嫌ってではなく、同じ川で共倒れにならないように、互いがより快適に過ごすために、いらぬ衝突を避けるために…。人の横との繋り・関係もそうかもしれないなあと思っただけです。より広い範囲を泳ぎまわることが素晴らしいのではなく、自分の『住まい』を確立して、その『住まい』の中で、快適

に生きることが大事なのだと…。きっと、『住まい』は『才能』・『能力』なのだと思っています。

## 自助グループについての巻

『自助グループ』も私にとって今、大切な大切な横の繋がりのため、この項目で少しでも書いっておこうと思います。でも、『自助』って言葉がちよっと難しいし…、難しいかって突っ込まれそうや。分かりにくいかも知れへんので、私は『自助グループ』は『絆創膏の交換』やと思っっています。「絆創膏交換って、いったい何や」って言われそうですねえ。えー、絆創膏交換、知りませんか。小学生のころに凄く流行ったんですよ。あのね、キティちゃんとか、キキララとか、スヌーピーとかのかわいらしい絆創膏を、みんなが学校に持って行くんです。それで、休み時間に交換しあうんです。自分のと相手のを…、で集めたいろんな柄のすてきな絆創膏を、カンペンの中に大事に入れておくんです。小学生だから、遊んでいてよく——ジャング

ルジムとかで——怪我するでしょ。その時にカンペンから、もらったお気にいりの絆創膏を傷口にはるんです。

絆創膏で、傷を治すことはできないかも知れない。ましてや薬じゃない。でも傷口が痛い時、それ以上の出血を防ぐために、昔も今も大切な救急用品です。私は自助グループで、カナリアしょっぷで、いろいろな絆創膏をいっぱい交換したように思います。

そしてそれは、私のカンペンの中にもいつも、いつも大切に入っています。そして日常において思わぬことで怪我したり、『心』から血がじわって滲んで痛くなったとき、ほかのカナリアさんから貰った絆創膏をカンペンから取り出して貼っているんです。「あつ、痛」って気付いた時は、広がらない内にひとつ取り出して…。

「痛いので、とんでけー」って。じゃあ、不思議と自然にかさぶたができて治るんだ。

だから、私にとって、『カナリアしょっぷ』——自助グループ——は、『絆創膏交換』なんです。

## 社会病理としての摂食障害

第3回12月15日 もっと、大きく、社会からとらえよう

「いよいよ最終回、第3回、『社会病理としての摂食障害』は、この病について本当に深く従事してらっしゃる、生野照子先生を迎えてのセミナーとなりました。先生はお忙しい筈なのに、このセミナーのため京都まで足を運んで下さり、私達カナリア、そして親御さんの質問に、ひとつひとつ丁寧に答えて下さいました。

何より休憩時間に、生野先生、浅野先生の講義席に座すカナリアちゃん達、そしてご家族を見つめる『瞳の暖かさ』がとても印象に残り、暖かい毛布で私達をくるんで下さっているような安心感を感じ、とてもとても嬉しく、そしてありがたかった。

昔より、『摂食障害』という言葉が世の中に広がったとはいえ、正しい知識や理解はそれに伴っておらず、病名だけが一人歩きしてしまっている現状なのかもしれない。メディアなどで

最近、多くとりあげられているけれど、中途半端なものが多いような気がします。

年々増加し、日本の社会病理となりつつある摂食障害を取りあげ、『摂食障害の恐ろしさ』  
『克服し、回復するために…』と記載されている雑誌の、10ページほど後には、『ダイエット成  
功日記』『ダイエットで夏までに、キレイ…』のような記事が、同時に載せられる現状です。

それは社会というよりも、摂食障害への恐れと同時に、痩せることに『美』の価値を置く日  
本人一人一人の意識を象徴しているように思う。私は摂食障害を社会のせいにしたくない。し  
かし私達が生まれた『社会』の中で、その意識を形成してきた以上——生まれながらに、カナ  
リアなわけでないの——無関係ではなく、自分と社会の間から、生まれでたもののように思  
う。

社会により『摂食障害』がつくられ、それを私達が受け取り、返したくても社会にうけとつ  
てもらえない。何だかそういう感じさえる。

## 『摂食障害』は転ばぬ先の杖

第3回のオープンセミナー。私はとにかく生野先生に会えることを、一カ月前から楽しみに、一カ月前から楽しみに——カレンダーにしるしもついていた——心待ちにしてこの日を迎えた。生野先生は、私を本当に体力的にも精神的にも、どん底から知ってくださいたださっている方で、その時から今に至るまで、だめな時も良い時も見つめるまなざしの暖かさは、何も変わらず、私を、そしてカナリアのみんなを、暖かく包んで下さっていました。本当に久々に再会し、一カ月前思わぬ変化があり、やっとここここまでたどり着いた私の手を取り、心から喜んで下さいました。その時にこんなお話をされました。

先生が、「この病はみんなの杖なんだよ」って言って下さった事があり、ああ摂食障害は私にとって、『転ばぬ先の杖』だったんだなと思うんです。きっとあの時この杖がなかったら、ほかに価値も何も見いだせない自分は、どうなっていたかと思うんです。きっと、憎き病だけ

れど大切な杖で、最悪なところへ転ばないための杖だったと思うんです。そして今までその杖を持ってしんどいけどつらいけど、時に杖が煩わしくって——もう、折って投げ捨てたくなることが多々ある——苦しいけれど、杖と一緒に山を登ってたんやなと思うのです。どこまで登れたかは、分からないけど「ここまで登ってきました」というような内容を…。

先生はあの穏やかな瞳で、にっこり笑われ、「そうね、大切な『転ばぬ先の杖』なのね。あなたはこの杖をもって、ここまでがんばって山を登ってきたんやね」そう言われたように思います。

長い人生の中に、登るべき山は沢山あります。そんな中で素手では厳しすぎますよね。目の前に希望がなかったあの頃、『自分探し』の山へ登るため、私は『摂食障害という杖』を持って出かけたのかもしれませんが。

あれから5年、まだその山にこの杖をもって登っていますが、これから先、近い将来、また違う山を登っていくことになるのかも知れません。その時はもうこの杖には、引退してもらって——ロッカーにしまつて——また違う杖をみつめて、新しい山を登ろう。

皆さん、今度はもつといいのを一緒に見つけましょ。その杖が、『趣味』になるか、『仕事』になるか、『彼氏さん』になるか、はたまた、『家庭』『子供たち』になるかはあなた次第、苦しい時はその杖と一緒に。転ばぬように。そう、人間は一生山登りです。そんな中で、素敵な杖を一本見つけて下さい。

### これからの医療対応について

摂食障害を専門としたお医者さん、カウンセラーさん、看護スタッフ、施設、病院、入院機関は探しても少なく、入ってくる情報も少ないのが現状です。そういう中で、工夫や改善は必死の努力で為されているものの、社会の流れがいついていないように思います。

そういう日本の医療社会のなかで、さてどうするか。さて気長に待つか。皆さんはきつと、ご自分の足で必死に探されてきたはず。でも、一人一人の足では探すにも限りがある。そうい

う中で、社会がその声に耳を傾け、変化していったってほしい。たとえ一つでも…、と切実に思います。

質疑応答で生野先生が、これからの医療に望むことについて語って下さいました。厳しい現状、厳しい展望の中で、医師として、カウンセラーとして、スタッフとして、そして、カナリアの仲間として目から鱗なる話を数多くして下さったように思います。英国の例、個別治療体制の例、入院中の患者からのレポートの例、「本当にこれらが、日本にも浸透したなら…」と思える素晴らしいものでした。

これらの声の一つでも叶ったなら、一人また一人とカナリアさんが摂食障害の杖をしまうことが出来るのだらうと思います。

道のりは遠いかもしれませんが、今回のオープンセミナーでこんな話ができ、道のりの先が見えてきたようでした。

## あとがき

本当にここまで長い間、おつきあいいただきありがとうございました。

うまく自分の感想・想いを言葉にできたかどうかわかりませんが、一つでも、皆さんのなかに何か残るものがあり、これから先が過ごしやすいものとなって下されば、これ程嬉しい事はありません。

私も、思ったことをそのまま書き留めているので、もし、気になる点、不備な点があれば申し訳ありません。想いを綴るのに慣れない私が、ここまでオープンに想いをお伝えしたことは、自分にとっても貴重なものとなりました。…これが本当のオープンセミナーですね。何より、この場を与えてくださった友人のみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです。

私はまだまだ、登山中です。これからどこへ行くのか、流れつくのか、計り知れません。最後にひとつ、とても心に残った言葉があったので、書きたいと思います。

映画、『フォレスト・ガンプ』のなかのワンシーンです。

フォレストが、妻、ジェニーの墓の前で口にした言葉です。

ジェニー、僕たちには『さだめ』があるのか、それとも風にのって、ただ、さまよって  
いるのか、多分――

その両方だろう。

両方が、同時に起こっている。

そうですね、多分私達も、その両方が同時に起こっている中を、日々、この摂食障害とともに  
過ごしているのかも知れませんがね。私達の羽根がどこをさまよい、どこに止まるのか……。ゆ  
っくり、じっくり、見届けましょ。