

# こころの健康

第 43 号

平成 22 年 6 月

愛知県精神保健福祉協会  
(愛知県東大手庁舎)

名古屋市中区三の丸三丁目 2 番 1 号  
電話 (052) 962-5377 内線 550

## 回復について ～弱さの力～

西山クリニック 精神保健福祉士 石上里美

依存症の病気は「完治はなく回復がある」と言われている。回復とはなんだろうか。「完治」ではなく「回復」。その違いは？その意味は？私は嗜癮問題を多く扱うクリニックのソーシャルワーカーとして働いている。現在の私の仕事はアルコールや薬物といった嗜癮以外の疾患を持つ方々と接する機会が多くなってきた。しかし、依存症の患者さんや家族から教えられた事は、私の仕事、人生においてもしっかりとベースとして存在している。

私の出会ったあるアルコールの患者さんが「完治しないなら治療しても仕方がない！」と吐いて捨てるように言った光景を思い出す。病に侵されたと知った時、本人にしても家族にしても誰もみな完治を望むはずである。望まない人はいるはずがない。「また元の自分（家族）に戻りたい。」そう願うはずである。病むことは「弱いこと」「不幸なこと」「普通から外れること」などの印象がある。私も大病をした時に「なぜ私なんだろう？」「他の人は幸せそうだ」と自分を責め人と比較し、嘆く日が続いた。人は病んだり老いたりすると以前出来たことが出来なくなったり、人にめいわくをかけてしまうことが多くなる。そんな時自分の弱さを見たくなくて、逃げようともがいて苦しむ。しかし、いずれその弱さを認めざる得ない時がやってくる。弱さを認め受け容れようとした時、人はダメになってしまうのだろうか。それが真の人生の敗北というのだろうか。

べてるの家のソーシャルワーカー向谷地さんは「弱さ」を排除した「強さ」や「弱さ」を克服

しようとする“強さ”は、実は見た目の“強さ”以上に限りなく“脆い”のだ。弱さに誇りを持ち、希望を見出す生き方をべてるの家で学んだ。」と語っている。また、哲学者の鷲田清一さんは「ケアされないで生きていく、つまり完全にセルフケアできる人間なんているはずがない。社会生活をしている時、結局いろんな形で自分の出来ないことをケアしてもらって生きている。」と語っている。人は自分の弱さを受け容れた時に、ひとりで生きているのではないこと、いろいろな人にいろいろな形で支えられながら、これまでも生きてきたことを実感するのだろう。そして、自分一人が孤独で絶望の中において、出口がないと思い込んでいた考えが、いかに狭くて小さい世界だったかを知るだろう。そしてこの先少しの余裕が自分に出来たときに、かつて自分がいろんな人に支えられたことを誰かに返したいと思わずにはいられないことだろう。「一人ひとりが自分の抱えてる弱さを恥じることなく寄せ合った時、人はつながり“弱さの力”を知る。」(向谷地) 回復とは元に戻るのではなく、新たな自分になることだと依存症の回復者たちは言う。完治にこだわる心には見えなかった風景が、回復を通して見えていくのだろう。

日本は戦後、物質的・経済的な豊かさこそが、幸福への道と信じ努力してきた。しかし現在の日本は米国のリーマンショックの影響から大不況に陥っている。多くの日本人が不安で孤独で希望を喪失している今だからこそ、もう一度一人ひとりが本当の幸せとは何かを見つめなおす時が来ているのではないだろうか。

## ■こころの健康を考えるシンポジウム■

「回復のプロセスをみつめて」  
～ありのままの自分を語る～

話題提供者

ギャンブル依存から回復したGAのジンさん  
摂食障害から回復したNABAの鶴田桃エさん  
摂食障害から回復したNABAの高橋直樹さん

コーディネーター

東海学園大学人文学部発達教育学科 小久保 裕美 氏

コーディネーター（小久保氏）：

皆さんこんにちは。私はアルコール依存症の方と1982年ぐらいからかかわりを持ちました。アルコールのグループをやっている時に上手くいなくて、悩んでいるときがありました。そういう時にAAの初めてのステップミーティングへ参加して皆さんの笑い顔と、自分のことを語るということに、本当に驚きびっくりして、私自身の援助観というのが大きく変わったと思っています。

1995年からいろいろないきさつがあり、虐待をするお母さんと付き合うようになり、そういう中で、私は精神科の病院を辞めました。それをずっと私の中でたどって行ったら、ある意味援助職としての私の軌跡というか、ある意味の回復というか違うところにも足を踏み出すぞという勇気を、当事者の方たちからいただいたような気持ちもちょっとしています。虐待をするお母さんたちと付き合う中で、私はアルコールは飲まないでアルコールの方たちと同じようなところまでたどるということは、なかなか難しかったのですが、虐待をするお母さんたちと話をしていると、私自身がやってきたこととか、やっていたこととどこが違うのかということを感じるようになりました。

そこで私自身の、加害者性・当事者性という

か、日本の文化・共依存文化、何かそういうものを行きつ戻りつしながら感じるようになりました。そういう私がお今日の司会をさせていただきます。

今日の流れとしては、一番最初にGAのジンさんからお話をさせていただきます。そのあと、NABAの鶴田桃エさんからNABAの高橋直樹さんという順でお話をさせていただきたいと思います。「回復のプロセス」とあるように、私たちがどこかにとらわれて、立ち直れないのか、援助側とその問題を抱えている人たちの明確な区分が無いところで、「私の回復のプロセス」というふうに捉えていただければいいかと思います。

それではまずジンさんのほうからお話をさせていただきます。よろしくお願ひします。

## 1 GAのジンさん

皆さんこんにちは。GAのジンと言います。よろしくお願ひします。まず初めにちょっとお断りだけさせていただきます。ご紹介にもあったとおり、私はGAという自助グループから参加させていただいていますが、今からお話しする内容というのは、あくまで僕個人の経験・意

見であって必ずしもGAの意見ではないということだけ、ご了承いただければと思います。

まず私がギャンブルをするようになったのが、高校の1年生の時から、既に時効だと思しますので、はっきり言いますが、本当は行ってはいけない歳からやっていました。

最初はアルバイト先の先輩に連れて行かれてやっていたのですが、最初のうちは自分でもコントロールして、おこづかいの範囲内で、ギャンブルを楽しんでいました。「いつ」といわれるとはっきりとは思いますが、ある時から「ギャンブルがなくては生きて行けない」というような状況になりました。

ギャンブルというのは他のアディクションと違って、本人が認めない限り周りからはなかなか分からない病気です。そして本人も逆に分からない病気です。「気がついたら借金まるけ」という状況が多々あるという病気で、私もご多分に漏れず、気がついたら借金をしていました。

一番最初に借金をしたのは、ちょっと仕事をしていて会社へ戻るための電車賃が無かったので、そのお金だけを借りるために、今でも覚えています。某消費者金融に駆け込んで、千円だけ借りて会社へ戻ったのが一番最初の借金でした。そこからひと月経つか経たないかのうちにもう限度額の50万を借金していました。それは何に使ったのかというと、ギャンブルにつき込んでいたのです。

では、どうしてギャンブルをしている人は借金するのか、これは僕が思うことなのですが、もともとの借金の始まりは、ギャンブルをして負けると、そのお金を取り戻すための元手がいます。その元手をどこから引っ張ってくるかという部分なのです。それで、時期が経っていくと、もう借金しているという感覚自体が無くなってきます。聞いたことがある方もいらっしゃるかも知れませんが、消費者金融と

いうのは自分にとっては“銀行”であって、預けてある金を引き出してくる、もう完全にそんな意識で、最初に会社へ戻るための電車賃を借りに行くときは、恐る恐る入ったにも関わらず、ある時期からは普通に銀行に入っていきような感覚で、いろいろな消費者金融に入って、気がつけばウン百万という借金をしていました。

借金生活をしていると、生活状況というのは当然破綻するわけで、なかなか分かりにくい病気であると言いましたが、お金に困って、最終的には周りの人にばれていくのです。そして、僕らのもうひとつの病気であると思うのですが、ウソつきなのです。めちゃくちゃウソつきです。

僕らはあることないこと何でもいいます。ウソをつき続けている結果、どんどん“被害額”が、膨れ上がってどうしようもなくなってからやっと本当のことをしゃべるのです。本当のことをしゃべるときというのはすごい反省しています。でも反省して家族にしかられて、泣いて、泣き疲れて寝ます。朝起きます。頭の中にはもう一切ありません。次の日にはもうパチンコ屋に行けます。そんな精神状態です。僕がこのGAという自助グループにつながるまでは、これが何なのかさっぱり分かりませんでした。

ここからが回復の段階に少しずつ入っていくのですが、GAにつながって、これは病気であるという話を聞いたときに、「ああ病気なんだ、だから自分はおかしかったんだ」というのをある程度、納得することができました。ただ、自分がそんな病気にかかっているとは夢にも思っていませんでしたので、なかなか病気であるという言葉の本質は理解できずに、「ギャンブルをしてしまう病気なんだ」というぐらいの気持ちで、GAという自助グループにずっと通いつけていたのですが、最近少しずつ気がつき始めました。

先日ちょっと違うセミナーに参加させていた

だいて、ここでもちょっとお話があったのですが、僕たちはよくギャンブルに対して“無力”という言葉を使います。無力というとすごい難しい言葉なので、では簡単な言葉に置き換えようと言うことで、「無力であるということは、それに対して何もできない。購うことのできないことである」と。

どういうことかという、ちょっとこの中に高血圧症の方がいらっしゃったら申し訳ありませんが、高血圧の方が“塩”に対して何かできるかといいますと、何もできません。控えることしかできません。身体の中で塩を他の物質に変えて、何とかできるわけないので、それとまったく一緒です。僕らはギャンブルに対してどうすることもできない。そういうことをその方がおっしゃってまして、本当に自分の力では何ともすることができないことに気がついたというのが回復の第1歩だったのかなと、今思います。

GAに通いだして今年で5年経ったのですが、その中で少しずつ気がついたのが、「自分がウソをつく病気である」という部分、これが一番僕にとっては大きなことでした。この中にウソつきの方がいらっしゃるかどうかは、分かりませんが、ウソをつくともたまたもう1回ウソをつかなければいけないのです。そうするとどんどんウソを重ねていかなければいけない。そうすると最初についたウソと言うのは忘れるのですが、その時に一生懸命思い出さなければいけなくて、それがストレスになるのです。そしてイライラ状態が溜まってきて、自分がウソをついていることに対して溜まってきたイライラと、生活をしている上では、どうしてもストレスというのが溜まりますので、そのイライラとがすごく溜まっていくと、最終的に破綻して、またギャンブルをしてしまう。

そういうことで、まずはウソをつくことを止

めようと僕は思いました。最初のうちは頭の中では「ウソをつかないでおこう」と思っていたとしても、何か聞かれた時に、突発的にウソをついてしまうのです。これは不思議なことなのですが自分の頭の中では、そんなこと全く思っていなくても、ウソをつくの。治そうと思った最初のころは、ウソをついてそれをほったらかしにしていました。そうするとやはり前と同じで、結局それに対して、またウソをつかなければいけないのでどんどん重ねていくのです。

「なかなか大変だ」と思っていたのですが、GAにつながって何年かした時、自分の親に、またとっさにウソをついたのです。でも、そのときすぐに言いました。「今のは違います」と。そこから、僕のウソつきが次第に治っていったのです。なぜかという、めっちゃくちゃ気分が楽だったのです。

「もう何も隠さなくていい、すべて吐き出せる」というのが分かった瞬間に、自分の心の中につかえていた何かですと落ちました。それからは家族に対してもウソもついていません。そのおかげで本当に今、家庭内がすごく明るくなってきました。僕がギャンブルをしていた時は、一週間のうちに涙を見ない日というのは1日あるかないかでした。

それが今では涙を見る日は、本当にありません。逆に毎日笑顔で楽しく過ごせるようになりました。そういう意味で、「ウソをつくのをやめた」というのは、僕にとってすごく大きなポイントだったのかなと思っています。ただウソをつくのをやめたからといって、ギャンブルが完全に止まるかといったらそういうわけではなくて、それから私は、GAに行って、ギャンブルへ行きました。

僕らの中では“スリップ”と呼んでいるのですが、GAにつながってからで考えると、4回ぐらいスリップしています。ただ、GAにつな



がって、前のギャンブルの仕方と変わったことは、GAにつながる前は、パチンコ屋さんへ行ってパチンコをしますと持金がゼロになります。そうすると、不思議なことに、あの人たちはちゃんとすぐそばに“銀行”を建てているのです。それで、目の前にある“自分なりの銀行”からお金を降ろしてさらにやる、というのが常々だったのですが、GAにつながった後というのは、不思議なことにその銀行へは行かなくなりました。確かにおけらになるまでやったりはしていましたけれども、おけらになった時点で帰るようになりました。

「若干は回復しているのか」と自分の中では思っていたのですが、スリップすると罪悪感はめちゃくちゃ強いのです。「なぜGAにつながって、借金も無くなっているのに、まだやるのか」という罪悪感はすごく持っていて、それがよかったのか、GAでミーティングをやっているのですが、そこで、「やってしまいました」と、「つい先日、ケンシロウに打ちのめされました。」というふうに報告する。自分の中に溜め込むのではなく、つらい思いをすぐ全部吐き出す。そうすることによって、精神的にはかなり楽になってきました。僕が一番最後にスリップしたのが今年の2月で、その時は本当にどん底に落ちたのですが、「このままではいけない」ということで、僕らのグループの中に「回復のための12ステップ」というのがあるのです。ご存知の方もいらっしゃるかと思います。

もともとは、AA（アルコールリクス・アノニマス）からきている流れですが、今ではこういうアディクションから回復するためのステップというよりも、「すべての人において生活をしていくための12ステップ」というふうに理解されるようになってきました。この12ステップというのを「アノニマス」という名のグループはすべて推奨していますけれども、これに取

り組むようになりました。ステップ1で、「私たちはギャンブルに対して無力である」という言葉が出てくるのですが、さきほどもちょっと触れましたが、僕の場合は若干“無力”というものに対して、自分なりの理解は持っていました。ですから、これはすんなり受け入れることができました。

今度はステップ2に移りますと、“ハイヤーパワー”という言葉が出てくるのです。「それは何ぞや」と思いましたが「“ハイヤーパワー”とは神様のことである」と。「神様とは何ぞや」という話なのですが、決して宗教的なものではなくて、皆さんも何かあったら「神様お願い」と祈ったりしますよね。あの神様です。これもある先生の受け売りになってしまうのですが、その先生がおっしゃったのが、僕らはギャンブルをやっている時は、よく「神様お願いここで勝ってくれたらもうやめます」と祈っていたのですが、「その神様よりもちょっと強く、新しい神様を、“止めさせてくれる神様”を信じてください」と、「今まで信じていたギャンブルの神様よりも、ちょこっとだけ強くでいいので、新しい神様を信じてください」というふうにおっしゃっていました。

それを聞いた瞬間、すごく納得しまして、僕はそれまで“神様”というのがなかなか分からなくて、僕が今まで思っていた神様というのは、「全てに対して、自分の意思ではなくて、神様の意思でことが進んでいる」と理解していたのです。

例えば、僕が今からお茶を飲んだとします。このお茶を飲む行為も、自分で飲むと決めているのではなくて、眼に見えないなにかの力で飲んでいる。こういうのを神様の力というふうに理解していたのですが、その先生の話から、すごく神様というものが、近くなりまして、今は毎日お祈りをするようにしています。

いま目の前で私の母親が「本当か」という目で見ていますが、毎日出勤する途中で祈っています。「今日1日平穏無事に、ギャンブルしないで済みますように」と祈りながら出勤していますが、そのおかげで、本当に今ではギャンブルの“ギャン”の字も頭の中にはありません。

新しくGAに入ってからされた方がよく言われるのが、今テレビではすごくパチンコのCMをしています。新聞の広告もすごくあります。新聞の広告のうちの3分の2ぐらい、パチンコ屋の広告だったりする日もありますよね。その広告をちらっとでも見ると、家族がそれを見てまた突っ込んでくるみたいな意識で、ピッと横にやるとかいうふうに言われるのです。これが回復してくると違うのです。僕はいま堂々とパチンコ屋の広告を見ています。全然何ともありません。家族でも「またこんな台出たんだね。この漫画好きやったんよ」とか、そういう話をしています。

ひどいときは、アン・ルイスのパチンコ台のCMで、最初アン・ルイスの曲が流れて、母親と2人で歌っていたのです。そしたら最後に、「パチンコ何々〜」と出て、びっくりしていたとか、もう回復してくるとそんなレベルなのです。

さっきも言いましたけれども、今すごく家庭内は明るいのです。それはなぜかと言ったら、僕がパチンコ、つまりギャンブルをやめることができたからかなあとと思います。

ほかのアディクションがどうなのかという部分を言われますと、僕にははっきりいえない部分もあるのですが、僕らギャンブル依存症の人間というのは、さきほど言いました「ウソつき」です。

あともう1つ、「自己中心的」というのもあります。道路を走っていても、前の車が遅いと「こいつは悪い」と。そのくせ自分は割り込み

とか平気でするし、でもそれは何かしら理由つけるのです。「俺は急いどるのでええんや」とか、「急いどるのでしゃあないんや」とか、そういう理由をつけて、何でもOKにしてしまう。こういう「自己中」があります。これから僕の直しておかなければいけない課題として、12のステップを踏み出しているのですが、これはおいおい直っていくのではないかと自分の中では思っています。本当に治るかどうかは知りません。それこそ“神様のみぞ知る”という話です。

きょうお越しいただいている方の中で、ギャンブルに関してのアディクションで悩まれている方というのがどれくらいいらっしゃるのかというのは、僕は測りかねますが、自分が強迫的ギャンブル依存症であるかどうかというのを認める行為というのは自分でしかできません。周りの人はできません。人は「あなたはそうなんじゃないの」と聞くことはできても、そうであると最終的に認めるのは自分です。僕たちGAの中にも、「GAが自分にとって必要であるかどうか決められるのは、自分だけである。」という言葉があるのです。

ですから、結局は自分はギャンブル依存症であると認めてそこから脱却したいという願いがないと、この病気は治っていきませんよということです。

結局そこまで考えれば、決められるのは自分だけです。いくら家族の方が首輪をつけて引っ張っていったところで、本人が治す気がなければ1回2回でもう来なくなるという話になります。実際に僕がGAにつながったときもそうだったのです。最初は、「よかったらGA行ってみる？」と母親に言われました。この「よかったら」という言葉がきついのです。よかったらといわれると悔しいことに断れないのです。「行くぞ」と言われたら、「いやだ」と言い返せるのですが、「よかったら行かへん？」と言われ

たら、なかなか断れなくてしぶしぶ行ったのです。

僕らのGAの名古屋グループは、北区役所でやっているのですが、1階からエレベーターに乗って7階へ上がります。やっている部屋の前で中をのぞいた瞬間、ちょっと怖くなって帰ろうとしました。エレベーターを降りて、ドアが開くと目の前に（母が）鬼の形相で、腕組み足組みをして睨み付けているのです。しぶしぶ「すみません行って来ます」といって、行ったのがきっかけだったのですが、最初はGAにつながったかたは、皆さんそうだと思います。最近自分でやめたいと思ってきたという人がチョコチョコいらっしゃいますけれども、ほとんどの方が連れてこられた方です。

ですから、皆さんのお知り合いで「なかなか行かなくてどうしよう」という方いらっしゃっても、心配はしますけれども、最終的には本人の問題であるということだけは覚えておいてください。結局、これだけは周りの人間ではどうしようもないのです。

最終的に今現在のお話をさせていただきますと、名前は知らないですけどアメリカの誰かが、「一番不幸な家庭は、アディクションを持った家族がいる家庭、逆に、一番幸せな家庭は、アディクションの問題から回復した家族がいる家庭」という言葉を何かの番組で徳光さんが紹介していたそうです。僕の言葉は何でも受け売りです。

これを聞いたときに「まさしく私の家がそのとおりだ」と思いました。僕がギャンブルの問題を抱えているときというのは本当に暗かったのです。ただGAにつながって、自分の病気に気づいて、ギャンブルだけではなく自分にはウソつきもある、自己中もあるということを知りだして、少しずつやめだして、ギャンブルもまだ回復途中です。この病気に完治というもの

はありませんので一生付き合っていかなきゃいけないのですが、回復はしてきています。そして、自分でも信じられないぐらい本当に私の家庭は明るくなりました。

まだいろいろ問題はあります。僕はギャンブルで借金ばかりしていたので貯金はありません。貯金も無いのに高い車を買っていきりまくっていますので、当然お金はありません。この先僕は結婚できるのかというような問題もまだまだ山積しているのですけれども、それでも家庭内は今明るいのです。

ですから、今日お越しいただいた皆さんに一つお持ち帰りいただきたいのは、「もうこれで終わりじゃない」ということです。

本当に僕が身をもって体験しているのですけれども、「ギャンブル依存の家族がいるからもうにっちもさっちもいかない」じゃなくて、まだまだこの先楽しく生活するチャンスはいくらでもあるということです。これは僕が声を大にして言いたいのです。GAにつながってくる方は、「もう明日が見えない」ということで家族の方もたいてい最初は泣いています。僕も実際そうでした。ギャンブルが原因で会社をクビになったこともありますし、会社の金を使い込んでいたのでクビにもなりましたが、にっちもさっちもいかない状態から、今は本当に笑って生活できる状態まで回復してきています。

僕はちょっとしゃべりが下手なので、うまく伝わっているかどうかというのは分からないのですけれども、回復して楽しい生活を送っている仲間もいっぱいいます。

この地域はギャンブル依存が絶対に多いと思います。なにせ名駅の前には5歩歩いたら次のパチンコ屋がある町ですから、分かっていないだけで、たぶん日本一ギャンブル依存症者の多い町だと思います。その方に少しでも「立ち直れるよ」ということをメッセージとして贈るこ

とが僕の今の務めかなと、自分がGAにつながって、GAのおかげでここまで回復できたことへの恩返しかなというふうに思ってこれから活動していければと思います。また、それが自分の回復にもつながるのです。ご静聴ありがとうございました。

## 2 NABAの鶴田桃工さん

NABAの鶴田桃工です。

いまジンさんが、「自分の話は仲間たちの受け売りだ」っておっしゃっていましたが、「なるほどな、受け売りこそいいのだ」と聞いていました。私は「偉い先生に治してもらおう」とか、「仲間なんて気持ち悪いし、あんな人たちに会いたくもない」とか、ずっと「自分の独自の直し方があるはず」とこだわっていました。だけど、ジンさんが「受け売り」とおっしゃったように、私も多くの仲間たちの真似をしながら、回復・成長をさせてきてもらったなど、今では思っています。

私はNABAにつながって20年になります。最後の精神病院を退院する時、「“アディクションセミナー”にNABAも参加するから行ってみたら」と言われたけど、行く気は全くありませんでした。その頃は家へ帰っても、親たちは私の凄まじい症状にノイローゼになって、家からみんないなくなり行方不明のような状態でした。また、退院してすぐに私の頭の中は食べ物でいっぱい、「ラーメン、チャーハン、カレー」みたいな感じで、もうその駅で駅弁を5個ぐらい買って、電車の中で1両ずつ乗り換えて食べて、万引きもその日すぐだったし、「何のための入院だったのか」と私自身、かなり落ち込んだのを覚えています。

だけど、今までの退院とは違って、ほんとうに寂しかったんですね。家に帰っても寂しくて

寂しくて、それでそのアディクションセミナーに閉会ギリギリになって出かけました。着いた時に、「これからはギャンブル依存症も自助グループが必要だ」ということで、その日「これから作りましょう」といって、GAが誕生する場面に遭遇して、何を思ったのか、私はその何百人もいる会場で手を挙げて、「朝から食べ吐きして、夕方の今着きました。お友達が欲しいんです」と言ったら、当時のNABAの仲間たちがばあっと駆け寄ってきてくれたことを、ジンさんのお話を聞いて思い出しました。

私はNABAにつながって、3年位して症状が止まったんです。あんなに有名な先生たちに診てもらっても、どんどん悪くなる一方だったのが、NABAにつながって症状は止まりました。

今はもう、「何年前につながったんだっけ」と昔のことも普段思い出さないし、どんなひどいことをしていたかというのも思い出せない。例えば「やどかり」という家族の会がありますが、その人たちの「うちの娘はこれだけ食べて、これだけ暴れて」という話を聞くと、私は「それはひどい娘ですね」なんて言っている（笑）。私も歳をとり、むしろ家族の人たちの話に共感することが多いし、調子のいいもので自分のやってきたことって忘れるものだなあと思っています。体験談も昔のことを思い出すにはかなりエネルギーがいて、苦しくなることがあります。だけど、やはり仲間のお話を聞くと「ああ、そうだった」と懐かしく、今日もいろいろ聞いて思い出すことができました。

それで、さっきジンさんは、「今日のお話はあくまでも個人的話」とおっしゃったのですが、私のお話は同じような意味で、“極道摂食障害”の話だと思って聞いてくださいね。

というのは、NABAに電話をしたり、来所するほとんどの方が、「このぐらいで摂食障害って言うっていいでしょうか?」と尋ねることが多



いのです。だから、私の昔の話をする、「すみません、私なんかが摂食障害なんて名乗って」というのが現状です。最近の私はNABAでも浮いてしまっているほうです。そうはいつでも例えば体重が30キロを切ったとか、すごくガリガリだったとか、すごく太って、うつになった時期があったという方は珍しくはありません。ただNABAは自助グループという性質のためと思いますが、自分の足で来れる方がほとんどで、もしくは来れなくても会報が毎月出ていて、会報を自分で取るという自発的な行為ができる方たちです。痩せてガリガリの方とかうつの方なんかは家に引きこもっているか病院に通院・入院だろうから、来所するメンバーの大体がどこから見ても普通どころか、自分のそういった症状や体形、自分の存在をとて恥じているので、むしろすごくいい大学に行ったり、おしゃれだったり、とても頑張り屋で、例えば小学校のPTAの会長をやっているママとか、大手の会社でばりばり働いているキャリアウーマンなどとても多いのです。

今まで摂食障害は若い子たちの思春期の病気と言われていましたが、おかげさまで手前味噌かもしれないけれど、NABAのメッセージが届いたり、何かで私の年齢が出ると、「安心しました」「今までは誰にも言ってこなかったけれど、実はもう50歳を過ぎている」とか「60歳ですけど摂食障害で」と。また「摂食障害の症状は止まったけれども、すごく生きにくいんです」と言う仲間が多い。そういった方も今、大勢NABAにつながってくれています。

話は変わりますが、今日来るときに今のこの東大手の駅で、電車の中で隣の直樹さんとケンカをしてきたんです。というのは、「どこの駅かね」と言って電車の中の案内を見上げていたら、ナオちゃんが親切に「ここじゃないの」と言ってくれたとき、たまたまバッグが私の顔に当たっ

たんです。それで、鞆が当たるぐらい痛くないのに、私は「痛い」と言っちゃったことに、ナオちゃんが「おおげさだ」と言ったんです。

私の家は父親が鹿児島生まれの長男で、「男は男らしく」というふうにしてきた人なんですね。仕事もできるし酒も飲めるし、「お酒を飲んだ男はイジイジしちゃいけない」ということで、豪快ですごくいい男だと言われて父でした。もう亡くなりましたが、私自身も父はすごく立派で、うちの家族を誇りにしていました。でも、NABAにつながってからのいろいろと仲間の話を聞く中で、父がしらふのときに「しつけ」と称して母や姉に対してやっていたことというのは、今でいうDV（暴力）だったのだなというふうになりました。

それと私自身、小学校の頃に性虐待などに遭っていて、自分のことを「汚らしい」と思っていて、自分のことをほんとうに「この家でみんな立派なのに私だけが変なんだ、あの人たちに追いつかなくちゃいけない」と思って育ちました。また私自身が父に直接暴力を受けたというよりも、とくに母と一番上の姉が暴力を受けていました。だから、女たちが集まると父のことを「A型だから生真面目だけれどケチだ」とか「蛇年だから執念深い」とか、なんでも悪く言うわけです。そういう父を見ていて、3人姉妹の末っ子の私は父を「可愛そうな人」と、私だけでも父のことをかばってあげたいと思っていたし、母のことを「父に愛されない馬鹿女だ」と思って軽蔑し、「お母さんが手のひらに乗せて上手くやれば、父がこんなに怒ったりすることはないのに」と思っていました。

話をもとに戻すと、過去の家庭内の暴力やいじめや性被害などから、今でも何かふいに物が来たり、近い距離で、人がぱっと近づいて来たりすると、すごく怖くなって動けなくなるか、逆にこっちもすごく攻撃的になるという癖

を持っていると、私なりの物語で意味づけしています。それで、今日はその癖が出てしまったと思いました。もうちょっと余裕がある時だと、「なんで今私はカッとしちゃったんだろう」って考えることができたり、「ああ自分はこういうことをされたら嫌なんだ」と自分に共感ができたりすると落ち着きを取り戻したり、それでもカッカしているときには「平安の祈り」といって、自助グループで唱える祈りを唱えてみたり、いろんな工夫をしてきました。結局、性格とか思うことや感情の癖というのは、残念ながらなかなか変わらないのだけれども、その後の行動は変えられるようになったことが、私にとって大きな成長だと思っています。

「何で摂食障害になったのかな」と随分長くずっと思ってきたのだけど、NABAにつながってから、私は母のことをそうやって馬鹿にしている、父は私のことを可愛がってくれた分、逆に母に愛されたかったのだとはっきり分かりました。それで、私は母を幸せにしたかったし、本当に女として惨めだと思っていたから、例えば私がいい男をつかまえたり、いい女になって「この人を幸せにしてやるんだ」と思っていました。「幸せにしたい、したい」って思っては、それで、何かで一番にならなくちゃいけないと、やることなすことが強迫的になっていて、小さいときにほんとうにもう疲れ切っていました。

それで、さっき言ったように母も父も最後には出ていってしまう中で、最後の精神病院を退院してNABAにつながりました。すると、NABAでは本当に今までの治療者とは違うことを言うんです。これまでは先生たちが一生懸命「一緒に頑張っただけで症状を止めよう」と言っていたのに、「止めなくていいんだよ」と言うのですよね。「無理に止めようとしないう方がいいんじゃないの？」って、「だってあなたずっとそれで努力してきたのでしょ、でも止まらなかつ

たんでしょ？もうそうした努力はやめたら？」と。それから「摂食障害にそもそも“スリップ”なんて言葉は使わない方がいいよ」とか。それで今は私も、仲間が「3カ月止まったのですけれど、症状がぶり返したんです」と言うと、「ああ良かったね、順調だよ、おめでとう」とか言うことがあります。私自身がそうやって言ってきたもらいました。これだけ頑張っただけで今日は過食嘔吐しなかったから「○」をつけて、でも結局「×・×・×・×」となって「やはり自分はだめなのだ」と思っているところを、仲間たちが「そんなに順調に症状が止まっているほうが危ないから」と言ってくれました。

だって皆頑張り屋ですもん。ほんとに今若い仲間たちを見ていて、「あなたのどこがだめなの？」って思うことがたくさんあります。確かに、そこら辺の人たちよりタチは悪くて、付き合っていて「面倒くさい人たちだな」と思うこともあるけれど、私にとってその「面倒くさい人」の一番が私自身なんです。だから、私を見ているようで、「ほんと付き合ってもらえないよ」とかって日々思うのだけれども、それでも、私は摂食障害の仲間が大好きですね。

そういうふうに見えるようになったのは、私が自分のことを好きになってこれだからだなどと思っています。けれど、NABAの仲間たちは毎日、毎日「私はだめです、だめです」という合唱をしているわけです。かつての私のように、万引きをしたり、暴れて家を壊したり、さすがに1兆円は食べていないですが（笑）、金銭的にもごく潰しをしたり、私の家は金銭的に家が潰れただけじゃなくて、私の吐物で浄化槽が割れてほんとに今でもひびが入っているほど家が壊れたりしているのです。ちゃんと今は直って、きれいになりましたけれど。そういう問題行動ばかりを見ると、やはりそれは問題かもしれないですけどね。

でも私は、仲間たちを見るにつけ、私も含めて「何が問題だろう」と思うと、症状は様々でも自己否定感だけは共通だなと思っています。何ができてダメなのですね。「次は次は」と。だから、さっき言ったように、スリップをした方がいいよというぐらいの話ですが、でも、そもそも摂食障害の場合は何がスリップだか分からない。私なんか飴玉1個食べたりあんパン1個食べても、「これで100キロぐらい太っちゃうんじゃないかな」という感じで「ああ過食だ」と思っていました。だから一方で、ふくよかな方でも「私は食べるのが好きなんです」という方だったら、まあ今なんかメタボとかあるけれど、それでも「過食症だ」と決め付けることはできない。

だから、本当に摂食障害の場合は「このままの自分じゃいけない」というこの頑なな信念だけが、病気だと私は思っています。その証拠に仲間から「症状が止まってからが大変だよ」と聞いていたんですが、その通りで症状が止まってから1年間ぐらいは鬱で、もう毎日砂の上を舌を出して這いずり回っている感じでした。母親とか周りが「よかったね治って」なんていうのも、腹が立ってしょうがなかったですし、自分自身も「こんなだったら摂食障害をやっていたときの方がよっぽどまし」と思いました。

ちゃんとお話できているか分からないですが、私がNABAでもらった大きなことは、自分が自分と仲良くなることでした。

今日ここの会場に来てからチラシをちゃんと見たのですが、「自分らしく生きるとは」みたいなことが書かれていましたが、それに関しては、私はジンさんとちょっと違うかもしれません。

私も「ウソをつかない」ということをしたのですが、ウソをつかないと思うと、それが強迫的になって、どこへ行っても「これが私です！」

「裸になります！」みたいなことで、見せられた方も困るし、見せた自分も後になって「ああ…」という感じで、しょっちゅうトラブルを起こしていたんです。

私は依存症の仲間たちにも近いとは思いますが、虐待や性被害に遭ったり、DV被害の方々をととても身近に感じてきました。そういう仲間たちに会う中で「ウソは自覚してしっかりつくものだよ」と、「だって危ないじゃない、とくに摂食障害や被害を受けて生き残ってきた女の人たちがウソをつかないで生きていくことって危ないから、しっかりウソをつけるようになりましょうね」と言われて、昔はウソをつくと罪悪感でいっぱいバレないかとおどおど、おどおどしていましたが、必要に応じてちょっとはうまくなったような気がします。

それと、いつも私が大事にしているのは、「何ができるか、できないか」と「何がしたいか、したくないか」、それを本当に自分に聞いてあげるといことです。「ありのままの自分」なんて一瞬で、肯定できるっていても一瞬だなと、次にまた否定したりの繰り返しです。「自分らしい」というのも、「あなたらしくないじゃない？」と言われると、「何が“あなたらしい”」と思って言ってくれているのかなと思うことがあります。「らしさ」なんて人に決めつけられるのも決めつけるのも嫌だし、「私らしさ」も多分流動的で、もし「あなたはどんな人？」と尋ねられたら、「今の私」で「これが私です」と言って生きていきたいな、と最近思っています。

仲間たちとも「自己中で“わがまま”くらいで丁度いいかもね」「“わがまま”に、ありのままに生きていこうね」なんて言っています。だけど、NABAの仲間たちがわがままになったり、自己中であると「ほんとに嫌なやつらだわ」と思って、ぷりぷりして毎日を過ごし、そんな

自分に自分も仲間も苦笑しています。

ありがとうございました。

### 3 NABAの高橋直樹さん

こんにちは。NABAの高橋直樹です。よろしくお願ひします。まさかこんなところでケンカの話が暴露されるとは思わなかったのてちょっと今動揺をしているのですけれども(笑)。

私は男性ですが摂食障害で、症状が出はじめたのは高校2年のとき、だいたい過食嘔吐で、あとは拒食がちょっとあったり、自傷があったり、万引きをやったり、何やかやで、今26歳です。症状が無くなってから2年ぐらいになるんじゃないかと思ひます。

「何年何月何日から自分は過食をしていない」ということは、ちゃんと覚えていません。さっき桃エさんの話の中にもあったと思ひますが、摂食障害の症状ってものすごく曖昧だから、気になり出すと何でも「病的」になっちゃう。例えば、今は何にでもカロリー表示がありますけれど、「お店の棚でちらっとカロリー表示を見てしまうこの自分は、病気の自分じゃないか」とか、食べ物のカロリーはもう大体知っているんですが、「そのことが頭によぎる自分はまだ病気じゃないか」とか、際限がないですね。だから、必要摂取カロリー通りにぴったり食べていても、「そうやってぴったり食べていないとだめな自分はやはり病気じゃないか」とか(笑)。私の場合は、摂食障害である自分を受け入れて、症状のことをあまりどうこうしなくなっていくところから回復していったので、症状もある日びたつと止まったんじゃないて、1日5回だったのが1日1回になり、3日に1回になり、1週間に1回になり…と、そういう感じで気がついたら症状がない自分がい

たという感じなんで、あまり覚えていないのです。

話が飛んで、さっき桃エさんとケンカをしたことなんですけど、地下鉄を上がってきて外に出て、交差点のところで私は「じゃあもういい、帰る」みたいな感じになっちゃって、それで、しばらくその場で呆然としていたんですけど、その時に「ああ、症状があったらなあ」としみじみ思ひました。

摂食障害の症状というのは、それ自体苦しいものではあったけど、自分にとっての安全装置というか、すぎるものっていう側面もあったと思ひます。何か自分で対処しきれない、処理できないことがあったり、考えたくないことが「わあ」となっているときに、食べるとその時間だけは頭の中が真っ白になって、忘れていられるんです。

『星の王子さま』という小説にアルコール依存症の人が出てくるんですが、「なんでお酒を飲んでいるんですか」と聞かれると、「それは忘れたいためだ」と答えるんです。「何を忘れたいたんですか」と聞かれると、「自分が飲んでいることを忘れたいために飲んでいるんだ」と。これはすごく名言だと思ひました。私の場合も、最初は何かストレスがあって、失恋がきっかけで、やけ食いをしていたんですけど、そのうちにその行為自体が恥になっていって、家に引きこもって1日中食べ吐きしている自分を忘れたくてまた食べ吐きするような感じで、手段と目的が入れ替わってきました。頭の中は食べ物のことでいっぱいだけど、一方で無駄に費やしてしまった時間とかお金とかをどうしようという頭もあつたりして、ますますそこから一歩外に出ることができないという感じで、7年ぐらい症状が続きました。

その間に入院したりとか通院したりということもありました。低体重・低カリウムで入院し



たんですけど、退院してから180度変わって、「自分は今日から治すんだ」と思って、根性できっちり食事を食べて治していきました。

その時私が考えていた「治す」ということは、要するに体重を戻すということなんですけど。ところが体重が戻って健康だと言われる状態になったときに、自分の中にどうしようもない空虚感のようなものが出てきました。病気というのはすごく恥ずかしいことだったんですが、一方で生きるためのよすがでもあったんですね。「自分がいろいろなことができないのは病気のせいなんです！」という言い訳ができるのです。それは誰に言い訳しているのかというと、他にもない自分自身にしているんです。毎日毎日、自分に対する自分自身の非難がすごくて、1日が終わるときに、今日出来なかったことを数え上げて、全部悪いほうに考えて、「あれもできなかったし、これもできなかった、なんてだめなんだ」というように思い返すんですね。それが苦しかったです。

だから、健康体に戻ったのだけれども、さて、その先はどうしたらいいんだろうとか、その先に進めなかったのです。というのは、自分の価値観というのが、今にして思うとものすごく狭くて。うちは親が教員なんですけど、「大学に入らない者は人にあらず」みたいな感じでした。私は最終学歴は高卒なんですけど、生きて行くということに対してものすごくガチガチに固まった狭いイメージしか持てなかった自分というのを今、思い出します。これは、別に人生みたいな大きいことに限らず何でもそうですが、例えば100やらないといけない中で、いま自分が10か20ぐらいのところにいるとします。その間には階段があって、順番に昇って行って100まで行かないといけないんですが、その間をすっ飛ばして「すぐ100に行かないといけない」というように思い詰めてしまう。しかし、「行

く方法がない。じゃあ、もう何もできない。もう自分はゼロでいい。」というようになってしまいうわけです。

NABAを知ったのは本でした。摂食障害の症状が始まったころ、高校の図書館で見つけて、なぜだか分かりませんがその本を盗ってきてしまったんです。それを読みもしないで、ずっと自分の部屋に置いていました。

高校を出た後は、基本的に家に引きこもって症状をやっていたんですが、その間ほとんど寂しいと感じる事はありませんでした。でもある日、ものすごく寂しくなったんです。そもそも人間関係が作れないから友達はいないし、母親と2人で同居していたんですけど、母親と口もきけないし、顔も合わせられないと。引きこもりの経験がある方は分かると思うんですけど、同じ家に住んでいるのですが、ドアを1枚隔てて絶対に触れられないというか。その時に初めてNABAに行ってみようと思いました。きちんとした会議室みたいなところで、きちんとした人たちが回復に向けてがんばってる場だと思っていただけで、実際に行ってみると、NABAというのはアパートの一室で、畳敷きで、みんなゴロゴロしていて(笑)。NABAの特徴的なところは、症状を無理に止めることを勧めないこと。とりあえず今の自分の状態を認めて、それを受け入れて、そこからできることをやっていきましょうという会です。

それで、すごくほっとしたんです。私は摂食障害になる以前から常に「変わらなければいけない」と思い詰めていました。「ただの自分」というのはだめで、「何か」でなければならないと、人からも受け入れてもらえない。例えばおもしろい話ができるとか、人より秀でた能力があるとか、何かにならないとだめだという焦燥感みたいなものがずっとあったんですけど、とりあえず今の時点の自分でこの場に受け入れ

てもらえる、という事ですごくほっとして、摂食障害に対する考え方もガラッと変わりました。

それまでは、「症状があるからいけないんだ」と思っていました。確かに、症状に首を絞められていたという部分はあります。私は死ぬ一歩手前までいったから、左手は今でも傷だらけだし、万引きしたこととかも、決してそれがすべて肯定できるとは言いませんが、ただその時の自分は、それをする事でその日を生き延びてこれたんだと思うことができた。だから、症状はすごく自分と家族を苦しめるものでもあったけれども、一方で自分を守ってきてくれたものでもあったんだと思います。

NABAは10ステップというのを使っていますが、これはさっきジンさんからお話があったアメリカの12ステップを参考にして、日本の摂食障害者に合わせてアレンジしたものです。あるときNABAが初期に出した本を読んでいたら、今自分の読んでいるステップと文言が違うのに気付きました。昔のものには「今までの自分の生き方の誤りが」という一節がありました。でも、それが改訂版では「生き残るための今までの自分のやり方が」と書き換えてあって、それを見てすごくうれしかったんです。摂食障害者に限らないと思いますけど、人に何かを変えさせるときは否定から入ってはだめですね。「あなた、だめでしょう」と先に言ってしまうと、萎縮したり反撃したりしてしまう。私は今まで自分に、「だめだ、だめだ」と言ってきました。「共感して受け入れてもらえた」という感覚をNABAからもらって、その上で初めて自分を変えていくことができたんです。

私は体験談であまり家族の話をしませんが、うちは私が小さいときから別居とか離婚とか再婚を繰り返していて、同じ2人がくっついたり離れたりにしているんです。今は11年の別居状態なんですけど、最近ちょっと変化が起きそ

うです。私が中学生のときに父親が出ていって、私は母親と一緒に住んでいたんですけど、父親が最近、けがをして入院したんです。それで、父親と母親と姉と私の4人が7年ぶりに会うということになって、いろいろ考えさせられました。

うちは、あからさまなDV家庭とか虐待家庭ではなかったし、親は養育の義務をきっちり果たしてくれたと思って感謝はしているんですけども、一方ですごく悲しかったり、怒っている自分がいて…、もう一方でものすごく親に愛着している自分がいるんです。入院してベッドから動けない父親を残して病室を出るときに…、後ろ髪を引かれる思いでした。一生会いたくないという気持ちと、ひとときも離れたくないという気持ちが同居している自分に気付かされました。

母親は父親と没交渉だったから、姉が采配を振るって入院の手続をしました。姉は姉でいろいろな気持ちがあって、母親と姉と私と3人で大げんかになって、姉が「あんたは親として何をやっているんだ」と母親に言ったんです。それは私が普段思っていることを代弁してくれた言葉でもあったんですが、他人が言っているのを聞くと、にわかに母親のことをかばいたくなったりする…。だから、親子の関係というのは、私にとってはまだ整理できない問題としてあります。

NABAで電話を取ったりしていると、「回復って何ですか」、「回復するんですか」とよく聞かれます。症状は確かに変わっていくし、無くなっていくと思います。でも、悩みはきっと無くならないと思います。そうやって生きのびていくたくさんの仲間に出会えたことが今の私の支えになっていると思います。

ありがとうございました。

コーディネーター (小久保氏)

ありがとうございました。

とても深いところの話をいろいろ言っていた  
だいて、ちょっと涙ぐむところもありました。  
というのは、たぶん私の抱える課題とどこかが  
リンクしたんだろうなと思っています。

皆さんの中にもたぶんいろいろな感想や、聞  
きたいことがあるかもしれませんので、今から  
フロアの皆さんに感想や質問を聞いていく時間  
にしたいと思います。

いかがでしょうか。はい、どうぞ。

フロア：

私は中学のときいじめにあって、それから摂  
食障害になりました。それと受験とも重なり、  
ストレスが溜まってたぶん発病したんだと思う  
んですけど、ずっとやせたいという気持ちがあ  
って、食べても吐いてしまったりしていました。

そのままずっと行って、そのうち母親に食べ  
させる行為が始まったのです。食べさせないと  
気が済まない。そして、すごい量を食べさせて、  
お母さんはぶくぶくに太ってしまいました。そ  
れから、大学へ行ってもずっと食べ吐きは続い  
ていたんですけど、結婚をしました。

今も食べ吐きしています。それも、みんなと  
一緒のところじゃなくて、別に1人だけ違う物  
を食べて、自分の好きな物を食べて吐いていま  
す。それを主人は受け止めてくれてないので、  
それがばれるとすごく怒るんですね。だから、  
隠れて食べ吐きしているのですが、なんか胃に  
物があること自体がいやで、どうしても食べ吐  
きしないと気が済まないのです。

今は子どもが3人いるんですけど、真ん中の  
子にだけ「食べさせたい」という気持ちがあ  
って、嫌がっても無理やり食べさせているん  
です。真ん中の子が食べてくれないと落ち着かな

い、イライラする。そういうのはどうしてそう  
なるんでしょうか。それをお聞きしたいんです  
けど。

コーディネーター (小久保氏)：

とても難しいお話が出てきてしまったのです  
けれども、それについて自分のお話をお願いし  
たいと思います。桃エさんか直樹さん。

鶴田桃エさん：

まずは勇気ある発言、本当にありがとう。

真ん中の子に食べさせてしまうのは、本当に  
適当にでいいのだけど、自分では「こんなこと  
かなあ」というのはありますか？

フロア：

真ん中の子が一番やせているんですよ。だか  
ら、もっと太ってほしい。

鶴田桃エさん：

私もそうだと思いますよ。安心したいんだよ  
ね、どんな形でもね。

フロア：

はい。

鶴田桃エさん：

もう1つお尋ねしたいんですけど、あなたは身  
内以外に安心してお話しできる人や場所をお持  
ちですか？

フロア：

ないです。

鶴田桃エさん：

私がそうだったんですけど、1人とか家族だけ  
で抱えていても、グルグル回りになってしまっ  
て、むしろ深刻化、長期化するということが、  
私たちの20年の活動で明らかになっているん  
です。あなたにとってまず安心できる人とか場  
所とか、もし今日みたいに掛けていけたら出  
掛けて、出掛けていけないときには、NABA  
でお手紙を受け取っていたり、月曜日から金曜  
日まで午後、電話を取ったりしているので、よ  
かったらできることから一緒にやっていたら

と思います。

フロア：

はい。それで、夜、自分の好きな物を食べ吐きするというのは、どうしたら治りますか。

鶴田桃エさん：

今の症状を止めようと思っても、止めようと思えば思うほど自分のことを叱っている状況だから、たぶんそれは止まりにくいと思うんです。

もう1回繰り返になってしまうけど、あなたの味方になってくれる人、あなたを応援してくれる人を、まずは自分にとっての安心とか安全とか、症状や癖は無くそうと思うとはまっていけど、新しい行動、新しい癖は付けていけると思うんですよ。それがきょうの発言だったり、この場に来てくれたことだと思います。

一見遠回りに見えるけど、今日はこちらの3人からそんなお話ができたと思いますよ。

高橋直樹さん：

ごめんなさい。いいアドバイスはないんですけど、私の経験から言うと、症状を止めるということは、これもあるお医者さんの話の受け売りなんだけど、例えば風邪に例えると、鼻水を根性で治そうとしているようなもので、根性で鼻水は絶対に止まりません。出来るのは、鼻水が出たときにふけるようにティッシュを持っていくとか栄養を付けるとかね。

だから、摂食障害の食べなくなってしまうということ自体をどうにかしようというのではなくて、食べてしまうのは仕方がないけど、その上で何ができるのかなあということを考えるといいんじゃないかと思います。

私は母親と長く2人で暮らしていたんですけど、私が3食ちゃんと食べて症状を治そうと思ってカリカリしているところに、自分の分と母親の分のご飯を朝晩作っていたんです。それで、最初は普通だったんですが、そのうち無意識に母親のほうに脂身とかバターとか砂糖とかを多

くしてね（笑）。

だから、その気持ちはすごく共感しました。

フロア：

どうしてそうになってしまうんでしょうか。

高橋直樹さん：

なんでだろうね。お医者さんじゃないから分析とかはできないけど、自分が本当は食べたい物を人に食べさせることで…。

フロア：

お医者さんもそう言います。自分が食べれないから押し付ける。

鶴田桃エさん：

「どうしてか」を今、考えるより、そのことを今みたいに話せるといいね。そう思いましたよ。こういった仲間たちと。「分かってあげる」というより、「分かる」んですよね。自分のことを代わりに話してくれているみたいな感じで。

フロア：

ああ、そうですか。

コーディネーター（小久保氏）：

ありがとうございました。

やり取りを聞いていただいて、いろいろ感じていただいたかなと思います。そこで安心とか安全とか分かる関係みたいなものがあつたかなと思います。

それでは、今からもう1回、フロアの方からのお話を受けて、3人の方たちに順番に感想やあらためて話したいことなど、もう少し違う角度で自分の話をさせていただくことにしたいと思います。

ジンさん

僕の場合、正直なところ、話すときめちゃくちゃ緊張していたんですよ。というのも、基本的に僕は本人の前でしか話さないんですね。家族と



か関係者の方の前で話すことというのはめったにないですよ。たぶんこれで2回目かな。

だから、すごく緊張して、皆さんにいいことをお伝えできたのかなあという部分はあるのですけれども、逆に今日、僕が参加させていただいて、NABAの方のお話を聞かせていただいて、また全然違う見方というのもあるんだなあということをすごく思いました。というのも、例えば「ウソ」に関して全く逆のことをおっしゃってましたよね。たぶんこれは僕が思うに、病気によって若干見方も変わってくる部分があるのかなあと思いました。

間違いなく僕らの中ではウソは絶対だめなので、「ウソ＝ギャンブルをしている」という状態なので、僕らから見たらとんでもない話なのですけれども、他方面から見るとそれは大事なことなんだということを改めて勉強させていただいて、今日参加させていただいたことはすごくありがたいなあと思っております。

さっき話しそびれたことだけちょっとお話しさせていただきます。

それは、ギャンブルに対する今の僕の思いという部分がありまして、普通皆さんや、ギャンブル依存を抱えているご家族がいらっしゃる方から見たらギャンブルなんて糞くらえだと思うんですね。パチンコ屋はいっぱいあるし、消費者金融の看板もいっぱい立ってるし、道端で目に入って来るだけで腹が立ってくるものだと思うんです。

ただ、僕は違うんです。と言うのは、いま僕は凄くギャンブルに対して感謝してるんです。もちろんすごくつらい思いをしてきました。でも現在を見ると、僕がこの病気にかからなければ、今僕が仲良くしている仲間に出会うこともなかったですし、こういった場所でお話させて頂く機会、お話を聞く機会というのもなかったと思います。

もっと言えば、僕は昔、旅行会社で添乗員というお仕事をしていたんですが、そこに行っている間、車の免許を持ってなかったんです。でも、この病気になってGAに繋がって、GAで知り合えた仲間の方に仕事を紹介してもらってそこに勤めて免許を取って、僕は車が趣味で車を買って、車をいじったり、乗り回したり、ギャンブル依存症にならなければ絶対なかったことだと思います。のほほんと旅行会社に勤めていたと思うんです。

それが、こんなにいろいろな出来事を与えてくれたギャンブル依存という病気に今はすごく感謝してるんです。GAの仲間巡りに巡り会えて、小久保さんとか桃エさんに巡り会えて、どんどんその仲間の輪というのも広がっています。そういう意味からしても、今は本当にギャンブルに感謝できるところまで来たんだなっていうふうに、いま本当に思います。

今問題を抱えてるご家族の方から見れば、あり得ない話だと思います。僕の言っていることは多分飲み込めないと思います。ただ、そういう未来が来る可能性があるんですよね。ちょっと宣伝まがいになっちゃいますけども、是非ギャンブルの問題を抱えているご家庭の方がいらっしゃいましたら、自助グループ、インターネットで調べますと「ギャンブラーズアノニマス」という名前を検索して頂ければ出て来るかと思っています。

また、「家族のグループ」というのもあるんです。家族が本人とどうやって向き合っていくかという部分で、こう言うと皆さんに申し訳ないんですけども、実は、ご家族の方も病気なんです。その病気を治そうという家族の会というのもあるんです。そういったところへ是非とも足を運んでいただいて、回復の一步を踏み出していただければとすごく思います。ありがとうございます。

## 鶴田桃エさん

本当に、先ほどの「仲間」って呼んでしまいますけど、仲間の発言に救われました。1人も質問者がいなかったら、たぶん帰りにいじけたり、ぷりぷり怒って「どうせ私なんか」とか言って、直樹さんが私にまた攻撃・八つ当たりされて被害者になってたと思いますので（笑）、だから本当に救われました。

お話したいことがあるとしたら、NABAのモットーは「いいかげんに生きよう」なんですね。なぜかと言うと、やはり摂食障害の人の特徴に挙げられるのは、「これしかない」の完璧主義、「やる」か「やらない」か、「完璧に小学生ができないんだったら引きこもる」とか、「仕事がちゃんとできないんだったら引きこもる」みたいな、極端なんですよ。「白黒思考」とも言われます。

そういった思考とか考え方からくる生き方の狭さが、結局私たち摂食障害者を生きづらくしている、まあ世の中全体も生きづらくなっていると思いますけれども。「いいかげんに」というのは、よく校長の先生とかが話を聞いていると、「ああ、“良いあんばい”ですね」とか言いたがるんですが、そうではないと私はNABAに教わりました。「本当に“いいかげん”で良いから、まずはやってみよう」と。やはり完璧主義ですから、例えば「NABAのミーティングを開いてるよ」と言う、「でも、でも」、「でも遠いから」って、「遠い」って言っても隣の町だったりすることもあって、「でも」が多いんですよ。

そういうことも含めて、うちのほうでは電話1本から資料請求から摂食障害の症状だけにお金やエネルギーや時間を使うのじゃなくて、「自分が自分の為にできることからやりましょう」と言っています。資料なんか取り寄せても捨てちゃっていいんです。だけど何か「このことに

対して自分は自分の為にできた」という、そういう経験をしていきたいと思いますというふうにして、だから来れない方の為には資料を取って頂いたりとか、電話対応したりとか、毎月1回紙面上のミーティングという形で、書きっぱなし読みっぱなしみたいな会報を出したり、あらゆる活動で、仲間達とその場に引きこもりながらも出来ることから一緒にやっていけたらと思って活動しています。

きょうはご家族の立場の方がいらっしゃてますね。この間私たちのワークショップに来てくださったご家族の顔が見えて、励まされました。本当にありがとうございます。

それで、ご家族の方なんですけれども、「うちの場合も」と言っていると思いますけれど、「夫の付属品」とか、「母として」というだけじゃなくて、母が自分の誇りを取り戻し、「私が私を生きる」ということをやり直してくれたことが、私の今の幸せにつながっています。母を母としてだけでなく、ある時は仲間としても女として共感したり付き合うことで、だけどやはり私の大切な「母」として、母との和解ができたことが大きかったのです。

本人はひきこもりとか、やせやうつがひどいとか、何かいろんなことで動けないことが多いですからね。そういう時には本当にどなたか1人でも動ける方からちゃんと助けを求めて、自分自身の安心安全のために動いていただきたいなあと思います。

わが家は母が変わってくれたんです。父はなかなかね、どこの家でもそうなんですよ。私の父始め男の人は否認が強いと感じています。だけど、その父が脳梗塞で倒れる一週間前に、偶然新宿の駅で会うことがあったんです。その時に「NABA頑張ってるか？」って、うちの父は努力と根性という言葉が好きで、「頑張れ、頑張れ」って言ってきた人です。その父が、「頑

張ってるか？」って言って、そうしたら「ああ、そうだそうだ。“頑張れ”じゃないな、“いいかげんに生きよう”だな。あっはっは。」と言って笑ってくれたことがありました。

また、私は父が泣く姿を見た事がないのですが、母や姉たちが言うには、父が脳梗塞で倒れる前に「鶴田家は、桃エのせいで壊れた」と。「でも、桃エが壊してくれたお陰で、家族がまた生き直すことが出来たな」って、嬉し涙を浮かべて言ってくれたと聞いています。

もう1つだけ。NABAでは、「自分で好きな名前を名乗りましょう」ということは、「本名を名乗りたかったら名乗りましょう」ということも含まれています。それは私がすごく誇りをもったエピソードから、そのようにしてきました。こういったアディクション系のシンポジウムの席で、あるNABAの仲間が体験談を話す時に、他がみんな「ジンさん」とか、「ナオキさん」とか呼ばれている中で、「次は何々さん」って下の名前で呼ばれたのですね。そうしたら彼女は、「私はフルネームで」と本名を言ったんです。「私は自分の名前にも、自分の摂食障害にも誇りを持っているから、そんなふうに匿名は使わないでください」と言いました。自助＝アノニマス（匿名）のが当たり前の世界だと思い込んでいた頃でしたから、自分自身の誇りを取り戻すということにつながった大きな出来事でした。自分も「鶴田の娘さん」とか、母も「桃エさんのお母さん」と名前を奪われがちな女性にとって、私は「鶴田何々です」と名乗ってきたことも、私の回復や成長に大きくなってきたと思っています。

#### 高橋直樹さん

ジンさん、桃エさんのお話を聞いてて本当に共感できる部分があって、今日は参加させていただいて本当に良かったです。私も摂食障害に

なったことで、自分の視野が広がったなというのは感じていて、それまで自分以外の人は、皆きっちりした、ちゃんとした人だと思っていたのだけど、最近は「この人病気っぽいな」って。それが何かほっとするんですよ。例えば、アルコール依存のグループのイベントに行く時に電車に乗っていると、「あ、この人」って。何か独特の雰囲気があるんですよ。

それで、仲間っていうのはすごく安心しますよね。NABAを介して出会えた仲間たちは、本当に自分にとって大切なものだと思っています。自分一人でやっていると分からなくなっちゃうんです。気がつくのと、どんどん元の固まった辛い生き方になっていたりして、そういう時に仲間の顔を見ると、自分を戻してくれるというか。そんなことを思っていました。

#### コーディネーター（小久保氏）

3人の方々ありがとうございました。

私は今、発達教育学科というところにおいて、ここは保育士とか、幼稚園の教員とか小学校の教員を育てているのですが、なぜ精神科領域からそこへたどり着いたかと言うと、虐待のお母さんのことをやっているなら、子供のところだろうという学校側の解釈です。

それで、いま私がいちばん関心を持っているのは、やはり援助をする時の相手、クライアント、利用者の方と援助者の関係のところなんです。私がずっとこだわっているのは、そこに1本のラインが共通項があるというふうに思っています。

特に、私は虐待をすと言っているま本当に悩みすぎているお母さん達、その方達は、虐待の問題だけではなくて摂食障害の問題であったり、アルコールだったり、いろんな問題を重複して抱えてる方も多いんですが、本当に真面目で思い込みが強く「こうなんだ」と思って悪

い人なんだと思ひ込みすぎてるんですね。だからそういう時に、私も同じ地平線に居るんですよ。私だって別物ではない、子供に怒ってどなったり、叩いたり、いろんなことも経験してきていて、それをじゃあ私がそこまで突き詰めて考えていたかという、そうでもない、多分行ったり来たりちょっと出来ちゃったんだろうなというふうに思いながら関わっています。

それと最近、援助職が自分の問題に気が付くと言うか、共依存性が強い人も結構いるんじゃないかなと感じています。世話をする、お節介なことをするのが大好きという、ご病気モードの人もあるんだと思います。

そここのところの度合いに自分が気が付いていくという、そういうことをいろいろと気に掛けている人達が出て来ていて、例えばその吉岡さんが援助職の援助論と言って、共依存を自覚したから、自分が見えてくるようなことを言っております。

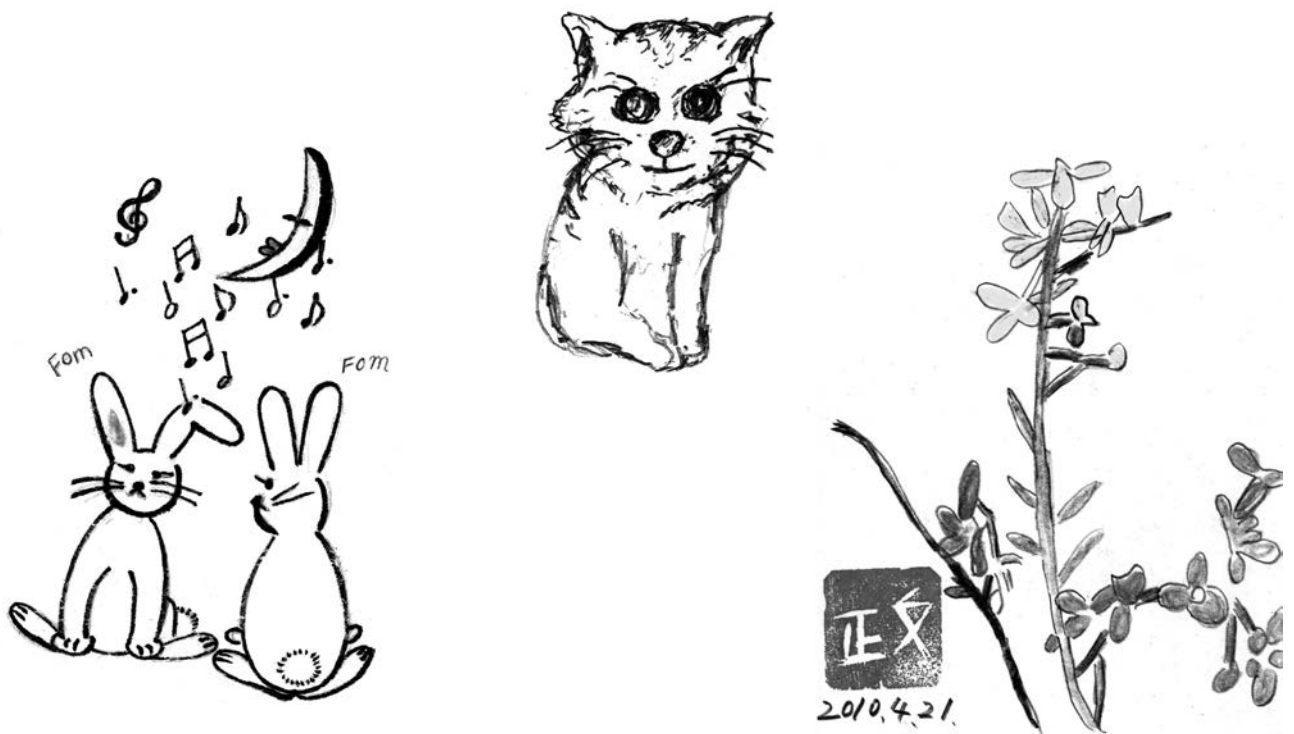
それから、「べてるの家」の向谷地さんなどが言っているのは、「1番やっかいなのは援助

職である」という、「関わりの中で自分を持って余す」というようなことを言っています。それからマツダヒロユキさんという人は、自分自身の当事者だった体験をふくめながら自分の位置みたいなものをいろいろ考えています。

私はそのマツダさんが言っているところに非常に共感しておりまして、私も自分自身の持っている様々なアディクションかと言えりようなことも含めてですが、自分の中の問題性を見つめながら、もう1度向かい合っていくということを常々していきたいというふうに思っていますし、そうしていこうかなと思っています。

だから、本当にいろいろな問題のことを語ってくださる話を聞くと、非常にもう1回自分がたどれるんですね。私の方にもう1回私の体をくぐってそこの中で共感をしていく幅を広げていくということを見せていただいています。

だから、別物ではないと、これは同じ地平にあるということを最後に申し上げて、まとめにしたいというふうに思っております。





# 「あなたとわたしをつなぐもの ～やろまい、どまんなかで～」

精神保健福祉ボランティア全国のつどい in あいち

去る2月26日（金）つるまいプラザにおいて「第11回精神保健福祉ボランティア全国のつどい in あいち」が開催されました。

愛知県・名古屋市をはじめ全国17府県、北は岩手・秋田、南は高知・愛媛から約340名の方が参加しました。

基調講演には、愛知県立大学の長谷川先生を迎え「つながることで生まれるもの～わたしを好きになる・今を好きになる～」をテーマに“Mr.children”や“いきものがかり”などの曲を流しながら、自己否定し孤立している、悩みをかかえた若者や引きこもっている人たちが歌詞に心癒され、希望を見出していく姿を彼らが長谷川先生に送ったメールを紹介しながら話され感動しました。また、ボランティアはそんな“生きづらさ”を感じている人たちと“つながる人”として隣に寄り添い、共に泣き笑い、お互いを認め合い、繋がりと分かち合いの中から自己否定や生きる希望や力を作っていく存在で、まずはボランティア自身から「自分を好きになる、今を好きになる」を始めようというお話がありました。



講演後には、5つのテーマで分科会が開かれました。



各分科会ではボランティア活動の現状や新しい活動を見出す話し合いが行われ、各地域での自分たちの活動のヒントを得ることができました。

現在、愛知県には27のボランティアグループがあります。他府県の活動を聞き、愛知県は行政各機関がボランティア活動に大変協力的であることを知りました。

また、今回名古屋市のボランティアや関係機関との連携が生まれたことは大きな成果でした。

全国的には精神保健福祉ボランティア活動は、まだ途に就いたばかりですが、これからもっとつながってネットワークを強化していきたいと思っています。

そんな思いを愛知県から発信していけたらと考えています。

「全国のつどい」開催に当たり、愛知県精神保健福祉協会、愛知県社会福祉協議会から助成金をいただきました。それだけでなく多くの関係機関・ボランティア・一般市民のみなさまにご協力いただき心から感謝を申し上げます。

## ■団体紹介■

## 社会福祉法人 薫徳会 トライアングル ～和み～

トライアングルは、平成21年5月に新規で生活訓練事業、作業所型地域活動支援事業だった池田作業所が就労継続支援B型事業へ移行しスタートした多機能型事業所です。生活訓練事業は名古屋市東区大曾根駅徒歩5分民家の2階で運営しています。施設、事業所というよりも家という家庭的な雰囲気が特徴で、メンバーさんからも「落ち着く」「和める場所」といった声が多く聞かれます。就労継続支援B型事業は名古屋市中区地下鉄上前津駅から徒歩5分マンションの1室で運営しています。移行後も馴染みのある池田作業所という名称を残し、作業所だった頃のゆったりできる、ふれあいの場の雰囲気を大切に、少しでも工賃アップできるよう日々メンバー、スタッフで力を合わせ作業に取り組んでいます。

### 1. 生活訓練事業

#### 活動内容

定員は12名、開所時間は月～土9:00～19:00で日曜・祝祭日は休みとなります。メンバーさんはこの開所時間内で、週に3日や半日だけ等それぞれのペースで利用できます。食事は1食300円で、昼・夜と注文できます。また入浴、洗濯も各1回につき100円で利用できます。午前中は毎日、食事作りとクッキー作りを行っています。食事作りは当番制になっており、2～3名のメンバーさんとスタッフで行い、メニューは食べたいもの、自宅でできる簡単な料理、健康に良いもの等、全体ミーティングで話し合い決めています。クッキー作りは希望者

で行っており、ごまクッキー、シナモンクッキー、緑茶クッキーの3種類を製造しています。当法人の就労継続支援A型事業所ベーカリー&カフェひまわりに納品しており、お客様からもおいしいと好評のようです。午後からはプログラムになります。内容はミーティングで決めており、スポーツ（ソフトバレー、バドミントン、バスケット等）、革細工、はり絵、外食・外出プログラム、糖尿病体操、誕生日会、学習タイム、社会生活プログラム、季節行事等を行っています。プログラム終了後に帰宅される方が多いですが、一人暮らしの方を中心に夕食まで利用される方もみえます。土曜日の午後は誰でも気軽に利用できるフリースペースにしており、メンバー同士で話したり、DVDを観たり、将棋をしたり、それぞれの時間を楽しんでいます。また、地域で行われる資源回収、防災訓練、ひがしほっとネット（東区ボランティアグループ）の活動、地域行事にも積極的に参加するようにし、地域の方々とも交流を深めています。

以上のような通所による訓練の他、訪問による訓練も行っています。利用期間、回数には制限がありますが、専門のスタッフが自宅へ伺い、通所で身につけたことを自宅でもきちんとできるよう支援しています。また、通所したいがまだ不安が強くできない方、集団での訓練に不安を感じておられる方、家にこもりがちで人との交流が少ない方等のお宅にも訪問し、外へ出る、人と交流するきっかけ作りを目的に支援しています。

## 2 就労継続支援B型事業池田作業所

### 活動内容

定員は15名、開所時間は月～金10:00～16:00で土・日・祝祭日は休みとなります。作業内容は手芸による自主製品製作・販売、下請け作業（装飾品製作、布製品のラッピング作業、ファイル差し替え作業、その他内職）です。メンバーさんの希望、適性に合わせ手芸グループ、下請けグループに分かれそれぞれのペースでこつこつ作業を進めています。また年間を通し、多くのボランティア受け入れ、地域行事、バザー等へ参加し地域との交流も深めています。



### 3. おわりに

トライアングルが開所し1年が経とうとしています。手探りの状態でのスタートでしたが、「メンバーさんと共に作り上げよう」という気持ちでメンバーさんと多くのミーティングを重ね活動してきた1年…少しずつですが軌道にのってきたように思います。今後もこの気持ちを大切に、それぞれの自分なりに自立した地域生活の実現、それぞれの“和み”を皆で作りに上げていけたらと思っています。



### 精神保健福祉基金貸し付け制度のご案内

当協会では、精神障害者の社会復帰及びその自立と社会経済活動への参加の促進を図るために、「愛知県精神保健福祉協会精神保健福祉基金」を設置し、精神障害者を対象とする障害福祉サービス事業所等を運営する者に対して、必要な資金を無利子で貸し付けています。

**\*貸付の対象者：**主として精神障害者を対象とするグループホーム、ケアホームまたは小規模作業所等を運営する者

**\*貸付の種類：**①運営資金—施設の運営に要する費用  
②整備資金—施設の創設、改造、修理等に要する費用

**\*貸付額：**1口10万円で、限度額は10口（100万円）まで

**\*貸付利子：**無利子

**\*償還方法：**1年据え置きで、以後3年以内に一時償還または分割償還

**\*受付方法：**毎年8月末日までに協議書を提出

お問合せは精神保健福祉協会事務局へ

## ■ 平成21年度 精神保健福祉協会事業報告 ■

- 1 精神保健福祉普及啓発事業  
こころの健康フェスティバルあいち  
開催日 平成21年10月31日（土）  
場 所 豊川市文化会館
- 2 精神保健福祉に関する研究会等  
精神保健福祉シンポジウム  
開催日 平成21年11月25日（水）  
場 所 ウィルあいち1階セミナールーム1・2
- 3 会議の開催  
理事会  
開催日 平成21年6月18日（木）  
場 所 愛知県自治センター3階A会議室  
広報普及部会  
開催日 平成21年7月14日（火）  
場 所 愛知県東大手庁舎8階研修室  
開催日 平成22年1月28日（木）  
場 所 愛知県東大手庁舎8階研修室  
協会長表彰選考会  
開催日 平成21年9月4日（金）  
場 所 愛知県東大手庁舎8階研修室  
教育研修部会  
開催日 平成21年12月16日（水）  
場 所 愛知県東大手庁舎8階研修室

常務理事会

開催日 平成22年3月25日（木）

場 所 愛知県東大手庁舎8階研修室

### 平成22年度精神保健福祉協会総会

日 時 平成22年6月10日（木）

場 所 愛知県東大手庁舎4階409会議室

プログラム

1 総 会

午後1：40～午後2：10

2 記念講演

午後2：30～午後3：30

テーマ 「中年期のこころの健康」  
～臨床心理学の視点より～

講 師 東京福祉大学教授

長 坂 正 文 氏

### 平成22年度

### 「こころの健康フェスティバルあいち」 の開催のお知らせ

日 時 平成22年10月23日（土）

場 所 日進市民会館

主 催 平成22年度こころの健康フェス  
ティバルあいち実行委員会

### 会員募集のお知らせ

当協会では、広く会員を募集しています。

年会費：個人会員（1,000円）

団体会員（15,000円）

賛助会員（50,000円）

納入方法は郵便振込用紙をお送りします。

お問合せは事務局までお願いします。

事務局 〒460-0001

名古屋市中区三の丸3-2-1

愛知県東大手庁舎

愛知県精神保健福祉協会

TEL 052-962-5377（内550）

FAX 052-962-5375