

## 最近の出来事について

――まず今のいづさんについてお伺いをします。例えば何か最近楽しかった事、感動した事とかありますか？

最近楽しかった事や感動した事は、趣味で畑をしてるんですけど、ブロッコリーが初収穫できました。青虫を1カ月くらいひたすら取りまくって。

――無農薬でされているんですって？

そうですね。肥料は使うけどお薬は撒かずに。ピンセットで青虫を取るっていうのも全然慣れて出来る様になって。自分で作ったブロッコリーは茹でて食べたらもう香りがお花みたいなんです。

――へー！すごい。他には趣味とかご自分の好きな事ってどんな事があるんですか？

フラメンコを習っています。発表会が1カ月前にあって、すごい緊張もするしエネルギーも使ったけど、とっても充実した発表会前後の3日間だったんですが、あまりにも力を注ぎすぎて燃え尽きて、その後1カ月ぐらい練習に行けなくなってしまっ。今またポチポチ行き始めている感じです。

――フラメンコもお好きで畑もやっていて、フラメンコや畑はいづさんの人生にとってどんな風に役立っているんですか？

まず畑は、自然に触れるっていう事がやっぱり自分にとっては大きくて、小さな種を撒いたのが最後でっかいブロッコリーになるみたいな事って、4年ぐらいやっているけどいまだにちょっと不思議過ぎるっていうか……。自然と触れるっていう意味が大きいです。

フラメンコはスペインのヒターノという人たちの踊りで、虐げられてきた人達の踊りなんだって聞いています。きっとそんなところに惹かれているのもあるし、大地の底から湧き上が

ってくるようなエネルギーみたいなもの、踊りとかギターとか歌から感じる、それが物凄く毎回心が震える感じで、芸術とかアートと繋がっているというのも自分にとっては本当に必要な事かぁと思っています。

―――素敵。いづさんのこれまでの人生とも重ね合わせて話をしてくださっているような気がします。ありがとうございます。

\*\*\*\*\*

## 摂食障害と気が付いた時期について

―――少し摂食障害の事もお伺いしたいのですが、いづさんが自分が摂食障害だと気付かれたのはいつ頃でしょうか？

食べるのが止まらないなと思ったのが、中学校2年生の時なんですけど、摂食障害とか過食症っていう名前を付けて捉えたのは20歳くらいの時です。

―――その名前が付くまでの人生の中で、どんなお気持ちで毎日過ごしていたんですか？

名前が付くまでは『自分が意地汚いから、自分の意思が弱いから、弱い人間だから食べるのを止められないんだ』っていうのがあって、食べ続けるっていう事を何とかしようとか、どんどん太っていく体型を何とかしようっていう事にものすごく必死で、でもうまくいかなくて自己嫌悪になつての繰り返しでした。

―――1人だけで抱えている感じもしますね。

そうですね、友達に相談とかもしたんですけど『それは食べ過ぎじゃない？』とかわかりきった『食べるのちょっと我慢してみれば？』という答えで、そうするとなお傷付いてしまつて...あまり人には相談してないですね。全く。

―――その中で、ちゃんと名前が付いたのは何かきっかけがあるんですか？

名前が付いたのは、本で読んだんです。自分のこのしんどさのヒントが欲しいと思って本屋さんに行った時に、過食症という言葉がタイトルに入った本を見つけて読んだのが初めて『摂食障害』を意識したきっかけでした。

―――その時どんなお気持ちでした？

ちょっとホッとしました。これは病気という事なのかと思って、病気なんだったら自分が意地汚いからとかじゃないかもしれないとか、病気なんだったら治す方法があって病院に行けば治してもらえらるだろうという希望が生まれました。

―――それはおいくつぐらいの時？20歳くらい？

そうですね、20歳ぐらいの時。

\*\*\*\*\*

## 摂食障害から回復までの道のり

―――その後から回復までの道のりってどんな感じだったんですか？

結局、回復できたな、したなあと思うのが30歳なので、そこから10年あるんです。色々なパターンがあると思うんですが、私の場合はその10年の間にたくさん模索して試行錯誤して本も読んだりワークショップに行ったり情報を仕入れたり病院に行ったり、色々な事をするけどどれも即効性がなくて、でもある日突然『あ、そうやったんや！わかったー！』という瞬間があって、そうか、わかった！そうだったんだ！ってなった時からは、食べたいっていうあれほど強い衝動がピタッと起こらなくなったので、我慢して過食を辞めたとかではなくて、衝動が起こらないから食べる必要も無くなったという感じです。

——その10年間はどんな風に今に役立っているんでしょうか？

とにかく自分を責めて責めて痛めつけてお尻を叩いた10年だったから、それは正反対だったんだという事を身に染みてわかっているから、あのしんどさが、反対の路線で生きていけばいいんだという事の説得力になっているというか・・・。

——いづさんなりの、回復の兆しになったキーワードとかきっかけとか、ある日突然っておっしゃってたけれども、今考えると小さい頃からの生きづらさの中でこれがきっかけでシフトしているなあというのは、いくつかあると思うので思い出してお話しいただけますか？

小さい頃、物心ついた時からもうしんどくて、なんとなく何かしんどいというか、恥ずかしい感じで、すごく自分が劣っているような、ここにはいけないような感じというのが元々あって。

だから病名が付くまでは症状を何とかしよう、食べる事を何とかしようとしてるんですけど、でもどこかで『何かこのしんどさって自分で自分の事を好きになれないからなんじゃないか？』みたいな直感みたいなものはあったので、自分を好きになるための啓発本みたいな物とか、小さい頃からしんどかったから小さい頃は何かあったのかな、自分はどんな育ち方をしてきたのかなって事を振り返るようなワークショップに出たりとかしていました。症状を何とかしようとか自分の意思を強くしようという事よりは、『どうしたら自分を受け入れられるのか』『好きになれるのか』『どうしていたらいけないような感じがするのか』とか、そういう事に取り組んだ事が最終的に小さな川が全部集まって大きな海になるみたいな感じで「ああ、そうか」という気付きに繋がったかなと感じています。

——1番最初のきっかけの『自分を好きになる』という事、それってそうなのかなあと思いだしたのはいつ頃だったんですか？

高校生とか思春期のころ、自分の事が大嫌いですごく醜く感じていたんです。それが辛くて辛くて・・・その辺りからかなあ。

——では、そこから30歳の回復までは、ずっとどうやったら自分を好きになるのかなあって事を探っていた感じなんですね。

そうですね、こうしていけば回復できるという確信も無かったけど、でもどっかにはずーっと自分の事を好きになりたいっていうのはあり続けていたかなと思います。

——どこかには自分の事を好きになりたいとあり続けている期間の気持ちの変化はどんな感じだったんですか？

まず、自分で自分の事を好きとか自分で自分の事を受け入れているっていう感覚自体を感じた事がなかったんです。感じた事が無いから、知らない。知っているのは自分を責めたり自分が醜いと思ったりというのしか知らなかったんです。だけど、20歳の時に小さい頃の自分に出会うというワークショップに直感で参加して、小さい時の自分を思い出したら、すごい健気でめちゃくちゃいい子でお手伝いをいっぱいして、子供らしくないというか、大人の愚痴を聞いてあげたりとか、わがままも言わないし、言われなくても夏休みの宿題は7月中に終わっていたりとか・・・小学校の時とかはそんな感じで。その自分を振り返った時にすごい「わぁ愛おしいなあ、わぁ健気だなあ」と心の底から「わぁ愛おしい」って、小さいいづみちゃんに対しての感情が湧いてきて、それが私にとって初めての自分が自分を愛おしいと感じる体験だったんです。

——どんな気持ちでした？

すごいびっくりしました。こういう感覚があるんだって。本当に生まれて初めて感じた感覚だったし、それまでは自分の全部が大嫌いで醜いし劣っていると思っているから、不思議と小さい頃の自分を「ああ愛おしい」と思ったら、それに繋がる今の自分も愛しいような感じができて、その経験っていうのは私にとってはかなり大きかった。だからといって、ワークショップのその日は過食が確か無かったと思うけど、家に帰ってきたら、即またそこから変わらない過食漬けの生活にはなったんですけど。

——当時インターネットもそんなに発達していなかった時に、よくそういうものを見つけて行きましたね。

摂食障害っていう言葉を知った本の中に、そのワークショップのお知らせが確か入ってたんです。

――その本を手にとったという事が大きな・・・今考えると一歩だなと。そこから、徐々にずーっと重ねられていったんですかね。

そうですね。その時に感じたその感情っていうのは、すぐ消えてしまったけど、そういう感情があるって事はもう経験したから、その後もどうしたらあの感じになれるんだろうって、そんな視点で頭じゃなくてフィジカルな感覚として、自分を好きなるっていう事を追求できたというか。

――家に戻ったら忘れてしまったところを、また回復に向かって階段を上るようなキツカケの様な体験とかは他にもありますか？

ずーっと模索という感じですが。徐々に階段を一步一步上ったという感じではなくて、360度の真っ暗闇のトンネルをずーっと歩き続けて、どん底みたいな所まで行ったら初めて浮き上がってきたみたいな。私の場合は。

――20歳の時のワークショップでの経験というのは、ずっと残っていたんですかね？

そうでね。それは引き出しに常にありました。

――貴重な経験を聞かせていただいているなあって思います。

\*\*\*\*\*

## 伝えたいこと

———回復までの道のりを伺ったり回復のキーワードを伺ったんですけれども、他に何かお伝えしたい事はありますか？

私もそうだったからこそなんですけど、逆のベクトルのもがき方をしてしまった。  
その10年は自分を責め続けて、変わらなきゃ変わらなきゃ、もっと良くならなきゃとか素晴らしい人間に強い人間にならなきゃって自分を鍛えろとか、スパルタモードの模索だったんですが、本当は真逆のねぎらいモードというか『自分で自分をケアする』『今持っている自分の力を感じて認める』とか、そっちだったんだなあと。15年もかかってしまったけど、最初からそれを知っていたら苦しい期間を短くできたかなあとか、『そこは逆なんだよー』っていうのはすごく伝えたくて、あかりプロジェクトの活動をしていると言ってもいいくらい。

———『そこは逆なんだよー』っていうのを伝えたい。

はい。変わらなきゃいけないじゃなくて、変わらないでいいんだって腑に落ちるって事がイコール回復とまでは言えるか分からないけど、『変わらないでいいんだよ』と伝えたい。

———何かその為にいづさんが、「あかりトーク」で気を付けている事と言うか、作りたい世界と言うか

そのままの自分達を讃え合うみたいな空間であったり、みんな自分を責めて変わらなきゃ強い人にならなきゃと思っているから、なるべく怒りとか憎しみとか妬みとか、そういう一般的にはあんまり良いとされていないような感情も持っていていいし『安全にそれが出せる場』というのを目指しています。

——— 一般的にはネガティブと呼ばれるものも、そこで出して良いしそのままでもいいよ、隠す事も変える事もないという事を言ってるのかなあって思います。

「あかりトーク」が私面倒くさくて、毎回。ああ面倒くさいと思いながらいつもやるんですけど、そうじゃない時もあるんですけど。ああ面倒くさいなあとか、しんどいなあとか思いながら「あかりトーク」する時は最初の気分調べで、今日ちょっとダルくて・しんどくて面倒くさいんですよねという様な事も言う。

——いづさんが自ら。

はい。それをまたみんなが聞いて受け止めてくれて。

——みんなが正直でいられる場なんですね。「あかりトーク」はね。

そうありがたい。そうなる為の模索を毎回させてもらっているという感じです。

\*\*\*\*\*

## さいごに

——最後に何か言葉にし足りない事はないですか？

扉を開けるとか、一步踏み出すっていう事がとてもハードルの高い事というか、既にもう一杯いっぱい傷ついて酷い思いをしているところに、もう1つの傷ができればもう無理な状況というのはすごく身に覚えがあって、そういう人達が、もしかしたらまた傷付く恐れがあるかもしれない、っていうのがありながら「あかりトーク」に来てくださったり「オンライントーク」に申し込んでくださったりする・・・

そこはすごく力をもらうというか、力をもらうし、人と人が集まる場なので絶対傷つかないって事はありえないと思うので、100%安全な場が作れるかと言われてたら神様じゃないから難しいかも知れないけど、でもそんな思いで扉を叩いてくださる皆さんとの繋がりを大事にしていきたいなって思っています。