

最近の出来事について

――まず、Mieさんの事からお伺いしたいんですが、Mieさん通常はお仕事等されているんですか？

今は専業主婦で仕事はしてないです。

――子育てもされているんですって？

そうですね。1人息子がおりまして、今4年生です。

――では中々家事と子育てで自由になるお時間は少ないと思うんですが、自分の日はお休みだなあって思うような日とか時間はどんな風に過ごしているんですか？

最近すごい楽しいなあって思っているのが散歩です。近くに大きな公園があって、そこをぶらぶら歩いたりとか、あとはお茶をするのが好きでコーヒーとかが好きです。

今は自分で買ってきて自分で淹れてという感じなんですが、コロナが落ち着いたら喫茶店巡りとかしてみたいなと思っています。

――へー！いいですね！どんな感じのお店が好きなんですか？

あまりオシャレ過ぎる所じゃなく、昔ながらの純喫茶みたいな所にすごく行ってみたいなあって。レトロな感じの所。

――いいですね。お散歩したり、カフェを探したりがお好きという事ですが、他にこれ好きだなあとか、これ趣味だなあと思う事は何かありますか？

自分が心の病気だったという事もあって、図書館に行ったりとかして、色々な心理学とか心の深いところについて書いてある本とかを読んで、色々な言葉やこういうセラピーがあるのかという事を知るのが結構楽しいなって思ってます。

――へー！いいですね。そういう心理学系の本を結構読んでいらっしゃるんですね。

はい。

――Mieさんにとって、本にふれる時間や喫茶店を探す時間とかはどんな時間ですか？

本当の自分というのかな、自分自身になれる時間というか。あと、ちょっと現実から
離れられるというか。

———ちょっと現実から離れて自分になれる時間なんですね。大切ですよ、子育て
とか家事って境が無いですからね。

摂食障害と気が付いた時期について

———少し時間を遡ってお若い頃の事もお聞きしたいんですが、お子さんの頃、例え
ば小学校・中学校の頃の Mieさんはどんなお子さんでしたか？

小学校の頃の自分は、側から見たらすごく良い子だったと思います。自分の中では色
んな事を頑張らなきゃっていう気持ちがとても強くて、ちゃんとしなきゃとい
う・・・『一ねばならない』みたいなところが自分の中ですごく大きかったですね。
勉強もそうだし友達付き合いとかに関しても『あるべき事はこれで、その通りにしな
いと』という様な子供でしたね。

———そうなんですね。頑張らねばね、良い子であらねばって思っていたんですね。

そうですね、それが強かったです。

———そういうお子さんになったのは、ご両親との関係とかも何か関係があるんでしょうか？

そうですね。割と父親が厳しくて、自分がちゃんとしないと父親に怒られたり。怒り方がすごく激しかったり暴力的なところとかもあったので、自分がちゃんとしないと色んな事が家の中がグチャグチャになってしまうというか、そういう思い込みというか強迫観念みたいなものがあったし、自分の弱い所とか出来ないという事を親には言えなかったというか。言っではいけないんだという風に思っていたから、そういう気持ちをとにかく押し殺すことが1番大事なんだっていう風に子供ながらに思っていたみたいで。

———そうなんですね。そんな中で摂食障害の症状が出始めたのは、今考えるといつ頃だなと思いますか？

症状が出始めたのは15歳で高校1年生の夏休みなんですけど、最初は痩せたいと思ってダイエットして、それが強迫観念みたいになっていったというのが最初でしたね。

——ずっと食べ物を食べないでという風になっていったんでしょうか？

そうですね。どんどん食べ物を食べない方向にルールを決めて行って。そのルールがやっぱりちょっと尋常じゃないようなルールで、1日これだけなら食べて良いというのを自分の中で決めていました。最初はオヤツを食べないという風に決めてあったけど、それがどんどんオヤツだけじゃなくて、食事も減らしてとか食事を抜いてという感じになっていったという事ですね。

——そうなんですね。それが普通のダイエットではないなと自分で気が付き出したのはいつ頃ですか？

自分の食べる事のルールが、他の人との交流とかを邪魔して、うまく人と付き合えなくなってきたくらいに、おかしいなと思ってきて・・・夏休みぐらいにダイエットを始めて、その年の冬にはちょっとおかしいなと自分では気が付いていましたね。

———そうなんですね。何かおかしいなって気が付いた時って、周りに頼るとか何かを止めるとか、どういう行動に出たんですか？

周りの人には頼れなくて、なんかおかしいって思うんだけど、これは自分でなんとかしなきゃっていう風に思って。

———自分で抱えていたんですね。良い子ですからね。

そうなんですよ、自分で抱えていたんですよ。

———その後、症状とか病気はどんな風になっていったんですか？

高校2年生くらいになって、食べ物の制限に体が耐えられなくなってしまって、過食が始まりました。過食もある程度酷くなってくると嘔吐が始まって、高校2年生の終わりくらいには過食嘔吐が酷くなってきたという感じですよ。

———それでもまだご家族には相談できず？

自分がしんどいっていう事は言えなかったですね。すごく食べてしまうというのは家族には気付かれてしまい、吐いたりとかしてるという事も親は知って、その事についてやっぱりおかしいんじゃないのっていう風に指摘されたり、怒られたりという事はありました。

――今考えると、そのしんどさっていうのは何から来ていたんですか？

今考えると、しんどさっていうのは、ありのままの自分を自分で認められなかったというか、このままじゃダメなんだっていう気持ちがすごく大きくて。あとは中学から高校の進学で環境がすごく変わったりとか、身近なところでは祖母が亡くなったりとか色々あって。祖母をみんなですごく頼っていたんですが、亡くなった事で色々気持ち的にも家族がみんな不安定になったりとかもあって。

――それでありのままの自分を認められないという事が起きたんですね。その後、高校生・大学生と時間が経ってどうなっていましたか？

症状は高校～大学にかけて酷くなっていったんです。過食嘔吐をするのが当たり前になって、1日に何回もしたりとかして。すごくしんどかったんですが人に言えないというか、人に言ってしまったらすごく軽蔑されるんじゃないかとか、これはもう隠す

べき事だから、とにかく隠さないといけないんだという風に思っていて。なかなか病院にも行けなかったし、1人で色々な本とかも読んで何とかしようとは頑張っていたんだけど、酷くなる一方だったんですよね。

就職活動する時期になってきて、大学卒業した後就職しなきゃって言うんだけど、過食嘔吐の症状が酷いから面接にも行けなかったり、その時にもう自分はこのままどうなってしまうんだろうって初めて『本当にもう生きていけない』という恐怖があったから、そこで病院に行こうと思って。

——それは、自分でこれは病気だと思ってという事ですかね。

そうですね。

摂食障害から回復までの道のり

——これはちょっとおかしいと思ってから、病院に行くまで5年くらい経っている感じですね。病院に行ってみたらどうでしたか？

親に知られている以外は誰にも自分から言えなかった、過食嘔吐の症状のことをお医者さんに話したんですけど、すごくそれでホッと安心したんですね。

———ホッとしたんですね。それが初めて家族以外に話した時間だったんですね。

そうだったんです。

———それは1つの回復のキッカケですか？

そうですね。そこでお医者さんに話して、治療するという事になって、自分の摂食障害の症状とか摂食障害に関係している事について話す事ができて、話しても大丈夫だその先生とは関係が続けられるっていうのを体験した事が、その後の回復にもすごく役に立ったと思うし、そこで救われたっていう部分がすごくありましたね。

———救われる時間だったんですね。その後はどんな風に変化していったんですか？

その後、就職をして、25歳くらいの時に摂食障害の経験者の人がやっている自助グループに繋がることができました。症状を持ちながら社会生活を何とか送ってるっていう私みたいな人がたくさんいて。主催している方も医療関係の人ではなく経験者の人

だったんですけど、そこで集まって色々な話をしたりするんですが、その時に自分の病気の部分だけじゃなく健康な部分についても目を向けたり話したりする事ができたことと、主催者の人柄もあって明るい雰囲気の中で、同じような経験をしている仲間がいる、一人じゃないんだって思えたことが大きかったです。

———症状がある自分も認め出している、そういう姿の様に聞こえますね。それが25歳くらいで、その後はどう変化していったんでしょうか？

その後、30歳くらいの時に結婚して東京に移ってきました。東京で仕事はしていなくて専業主婦で、割と気ままな生活を数年過ごしていました。

———その頃は症状は無かったですか？

症状はちょっと落ち着いていて、毎日とかではなく色々普通に生活をしながらという感じだったんですね。でも内面的には孤独感や焦りを常に感じていたように思います。37か38歳くらいの時に妊娠出産して、それがキッカケでまたちょっと摂食障害の症状が酷くなりました。摂食障害と生きづらさを抱えての子育てに限界を感じて、自治体の子育て支援の人に相談したら、とても温かくを受け止めてくださって。そこから子育ての自助グループに入って、病気の事も話したら、そこに来ている人は普通

に受け入れてくれたりしたので、それもすごく良い経験というか、ホッとする時間だったんですよね。その時期に通っていたクリニックのお医者さんと臨床心理士さんにもとても支えられていました。おかげで症状がなくても生活できるようになったんですよね。

———そこで話せてるとい事がすごいですね。

そうですね。話せるようになっているんですよね。

———話せなかった状態から、色んな事を経てそういう所でも話せるようになっていて、すごいですね。その後、病気との付き合い方は今はどうですか？

今は摂食障害の症状に悩まされる事はもう無くなりました。でもやっぱり、ありのままの自分じゃダメなんだっていうところが自分の生きづらさになっていて、時々不安が家族に対して爆発したり怒りになって出て来ちゃったりとか、そういう事があるので、ちょっとやっぱり生きづらさが残っているという事で、今それもちょっと何とかしていきたいというのはあるんですけどね。

――それのお付き合いの仕方というのは、Mieさんはどうしているんですか？生きづらさについては。

1人で抱えないように、何とか助けてくれる所がないか探してみるとか、ちょっと話してみるとか。それから、自分に対して優しくしようと心がけています。生きづらい部分や嫌な部分とか出てきても、それと仲良くしていこうみたいな感じです。

――ちゃんとお付き合いの仕方も見付けているんですね。今はそういう状態という事もお話し頂いてありがとうございます。

さいごに

――Mieさん、これからオンラインのあかりトークをされると伺っているんですが「オンラインあかりトーク」でこれは大事にしたいなと思う事は何かありますか？

やっていくうちに色々な発見もあると思うんですけど、今は参加して下さった人がホッとできるような、私は1人じゃない、大丈夫かもって安心感を持ってもらえることを大事にしていきたいです。

——いいですね。ホッとできるような安心できるようなそんな場いいですね。