

最近の出来事について

――まずルマさんの事からお伺いします。

1週間の生活のパターンはどんな感じですか？仕事をしている・していないとか、どれくらいの時間で働いているとか。

平日は朝から働いて夜帰ってくるみたいな生活です。

――土日のお休みはどんな風に過ごしているんですか？

土日は基本的に子供と過ごしています。他にも家事をしたりとか、買い物に行ったり。各種病院が平日に行けないので、子供の病院や自分の病院へ行ったりします。コロナなので今は難しいですが、子供を連れて遊びに行ける時は、一緒にどこか出かけたりしていました。

――結構ハードというか、土日は土日でしなきゃいけない事があるながらという感じですね。

そうですね。気が付くと1年経っていますね。

――そんな中で、最近お休みの日に経験した事で楽しかった事はありますか？

今はコロナで外出しづらいから、テレビ見たり、YouTube見たりするのが楽しいですね。前はテレビとかYouTubeとか動画配信とか、時間の無駄かなと思ってたところがあったんですが、最近は、それも1つの娯楽でいいかなあと思っている感じがありますね。

――テレビとかYouTubeを受け入れた感じですね。

そうですね、ただ、楽しんで見てもいいのかなと。テレビや Youtube を見るのって、罪悪感を持つというか、時間の無駄だとか、家事をした方がいいとか、仕事の勉強をした方がいいと思ってたんですけど、そうじゃなくてただ単純に楽しんでいいんだなあって感じるようになってきました。

———そんな中でルマさんが趣味かなあとか、こういう事してる時間好きだなあと思うのはどんな時間ですか？

散歩する事ですかね。土日の朝とか、人がいない時間に散歩をしています。コロナがあってなかなか外に出にくいんですが、私は家にずっと居て引き籠るのがあまり得意なタイプではなくて。外に出て外の空気を吸わないと、ちょっと自分がおかしくなってくる感じがあるし、運動をした方が寝つきも良いというのもあって、歩数をカウントできるアプリをスマホに入れて、大体1週間に何歩歩きましょうという目標があるので、それが足りていない時は週末に頑張って歩く、というように調整しています。

———へー！ステキですね。ルマさんにとって散歩の時間はすごくリフレッシュの時間になっているように思えるのですが、何か他に散歩がもたらすルマさんへの効果はあるんですか？

単純に気分が紛れるのと、近場なので長時間歩く訳ではないんですが、普段、通らない道を通ったりすると、こんな建物があったのか！とか、こんな神社あったの？みたいな発見があって面白いですね。

———発見の時間でもあるんですね。

そうですね。

* * * * *

摂食障害と気が付いた時期について

———日常の事をお伺いしましたが、時間を戻してルマさんが10代の頃とか、10代以前はどんなお子さんだったのかなという事をお聞きしたいのですが、どんな感じでしたか？

子供の頃は怯えていましたね。人間関係がうまくいかないなあって。今も思いますけど。

———今考えるとルマさんは何に怯えていた感じですか。家庭の中の人間関係？外の人間関係？

外の人間関係ですね。友達との関係が上手くいっていないと思っていたんです。だけど、今、この年齢になって、親として子供を見ていたりとか、他のお子さんを見ていたりすると、私が子供時代、人間関係が上手くいかなかったのは、別に私だけという事ではなく、子供時代によくある齟齬だったのかなと思います。

———それは今考えるとだけど、きっとその頃は生きづらさを感じていたんでしょうね。

そうですね。当時はうまくいかないなあって思っていましたね。

———そんなところから、ご自分が摂食障害の症状が出たなあとか、過食が始まったなあという時はどんな時期だったんですか？

15歳くらいなのかなあと思います。みんながお菓子を食べていたり、カロリーメイトを食べているのを見て、羨ましいなあ、私もあんなのが食べたいなあと思ったのが多分、最初です。お菓子は普通に与えられていたんですが、ジャンクフード・・・例えば、マクドナルド

のポテトをたくさん食べるような家庭ではなかったんです。そういう物を周りの友達が食べているのを見て、私も食べたいなあって、変に憧れ意識があって。それを見て食べたいなあって思って食べて、段々・・・ストレスで止まらなくなっていくのが最初なのかなと思います。

――今まで持っていない物への好奇心と、何かストレスもあったんですね。
それはどんなストレスだったと思いますか？

いい子ちゃんでいなきゃいけないのに疲れていたのかなって思います。

――ジャンクフードを食べないっていうのも、いい子ちゃんている1つの条件かも知れませんね。

そうですね、たぶん。

――親にダメと言われた物は食べないとかね。では、そこから過食が始まって、その後の思春期はどんな感じだったんですか？

思春期の頃は正直あまり記憶が無いんです。そんなによく覚えてないけど、とりあえず食べていた事だけはすごく覚えていて・・・とにかく食べていた。ずーっと食べていたかなと思います。

――過食の症状がご自分で今考えると一番ピークだった、一番激しかったのはいつ頃ですか？

20歳前後ですかね。

――その頃は学生さん？もう働いていたんですか？

大学生です。

―――どんな感じの毎日だったんですか？

ちゃんとしようと思っていたんですが、全然ちゃんとできなくて。ダイエット雑誌を買って、ダイエットしなきゃって思いながら、甘いミルクティーを飲んでお菓子を食べていたので、アンビバレントな感じというか。『痩せなきゃいけない。ちゃんと生活を送らなきゃいけない。勉強もしなきゃいけない。』と思ってるんですけど、全然出来ていない感じですかね。

―――それが食べる方に行く感じなんでしょうか。

現実を見たくなかったのかもしれないですけど、とにかく食べてごまかす以外の方法がわからなくて。なんで前はちゃんと出来ていたものがちゃんと出来なくなって、食べてばかりいるんだろうという事をずっと思っていました。

―――そういう事は周りの人に言ったりとかできていたんですか？

言ってないですね。

―――自分の中で抱えている感じですか？

そうですね。

―――そこからルマさんが『これって摂食障害かも』とご自分の中で症状の名前が付いたのはいつ頃からですか？

20、21歳くらいかなと思います。

———どんなキッカケですか？

自分でも明らかにおかしいなと思っていた時に、図書館で摂食障害について書いてあった本があって、読んでみたら、むちゃ食い障害みたいな項目があって、『あ、これかな？』っていう気がしたんです。

———ルマさん、嘔吐が無かったから病気じゃなかったのかもというお話を聞いた事があるんですが、そこでの心の折り合いというのはその本によってつuitたんですか？

本を読んでも、実際のところは分からなかったけど、何となく『そんな気がするな』と感じましたね。私は病院で過食症とか摂食障害の治療を受けたわけではないので、病名が付きましていう事は正直無いんですよね。

なので、後で自助グループに繋がって、たぶんそうだなって理解した感じですよ。

* * * * *

摂食障害から回復までの道のり

———『これ私だ』と思ったところから回復の兆しが見えていったんですか？周りの人に頼るとか自助グループに行くとかを始めたのはいつ頃ですか？

自助グループに繋がったのは21~22歳の頃かな？どうもおかしいと思って色々調べて、摂食障害の自助グループがあると知って、ちょっと行ってみようかなと思って行ったのが始まりですかね。色んな同じような症状を抱えている人がすごくたくさんいて、吐くだけじゃな

くて食べるだけの人もいて、『あ、私だけじゃないんだな』という事に気づいたのは大きかったかなと思います。

―――初めて行って、同じような人がたくさんいて、同じような症状があると分かった時はどんな気持ちでしたか？

とりあえず1人で抱えていなくていいんだな、よかったなって思ったのは覚えています。

―――20、21歳くらいの時に自分で本を見つけて、そこから間を開けずに自助グループに繋がっていったんですね。

そんな流れだったと思います。

―――そこからルマさんが『私もうその症状が無いな』と思い出すまで、どんな感じだったんですか？

症状が無いなというか、ずっと食べ続けたことによってすごい太っていたんですが、段々体重が落ちてきて。自助グループに繋がって、色々喋るようになって、もちろん太ったり、痩せたりはすごくあったんですが、段々、生活ができるようになって。普通に朝起きて、学校に行って、バイトして、というのが出来るようになってきた。その後、会社員になって、生活が回っていったら、徐々に症状が消えていった感じですかね。

―――それはおいくつぐらいですか？

23〜25歳くらいですかね。

――先ほど病院には行っていないとおっしゃっていましたが、自助グループに行きながら生活を整えていったイメージなのでしょうか？

そうですね。ちゃんと就職した時は自助グループにはもう遠くて通えなかったんですが、自助グループの新聞みたいなものがあった、そこに投稿したり、当時、インターネット上の掲示板みたいな・・・、悩みを持った人の掲示板があった、そこで書き込んだりしながら、現実の社会生活を送る自分と悩んでいる自分を両立していった感じですかね。

――徐々に仕事も出来てきて、両立ができるようになってきたんですね。

そうですね。

――改めて過食だった時期というのは、今考えるとルマさんにとってどんな数年だったのでしょうか？10年ぐらいかな。

勿論しんどかったですけど、現実を見たくないというか、正体不明の不安でいっぱい。とにかく、『将来どうにかして生きていかなきゃいけないのに、食べてばかりだと生きていけないよね』とっていて。親にひたすら迷惑をかけて、『働いて自分でお金を稼がないと』とっていたのに、どうしてもお菓子が食べたい。でも、お金がないから親に払ってもらえない、という生活が、とても申し訳ないなとっていた。けど、会社員になってお金を稼いだら、多少の事は目を瞑ってもらえるというか、多少太っても、お菓子を買って食べても、生活はできるので、自分の中で食べる事の罪悪感が少なくなっていたという事ですかね。

――一言で10年というけど、きっと辛い自分の中で重々しい辛い時期だったんだろうなと思いつつ伺いました。聞かせて頂きありがとうございます。

いえいえ。

——そんな中で、ルマさんは「あかりトーク」をいつ頃から始めたんですか？オンラインではない頃からやられていたんですよね。

2009年くらいからやらせていただきました。

——ファシリテーターとして入っていたんですよね。

そうですね。3～4年くらいやらせていただいていたと思います。

——ルマさんにとって、ファシリテーターで入る「あかりトーク」はどんな場でしたか？

弱音を吐いてもいいんだなっていうところとか、皆のしんどかったり人に言えない様な思いを聞いて、1人じゃないんだなと思えたり、その場がある事にホッとしていたなというか。私は1人じゃなくて途中から仲間と開いていたので、心強かったです。

——いいですね、仲間がいるってね。

そうですね。

——ルマさんにとっても癒される場だったんだなあという風に思いました。

そうですね。

―――ファシリテーターだから頑張る！とかそういう場ではなかったんですね。

会場は開けなきゃとは思っていましたが、頑張るとかではなかったです。

―――今回「オンラインあかりトーク」のファシリテータートレーニングを受けてもらって、これからやっていくと思うんですが、オンラインの場も開こうと思ったのは何かあるんですか？

単純に、今、自分がひとりで外に出られない環境なので。リアルの「あかりトーク」には行けないけど、オンラインだったら出来るので、やってみたいなと思っています。

―――今もう何回かやっていたらっしゃるのですか？

まだ1回くらいです。

―――「オンラインあかりトーク」をこれからやろうと思ってどんなお気持ちですか？

ドキドキします。

―――どんなところが？

皆さんがちゃんと自分のお気持ちをお話しできる場にできるかな？と不安ではありますけど。

―――環境が違いますもんね。

そうですね。不安ですけど、やってみたいなと思っています。

* * * * *

さいごに

――最後にルマさんが、オンラインでもオフラインでも「あかりトーク」でこういう事を大事にしたいなと思っている事があったら教えてください。

自分の気持ちが素直に吐露できるような場になったらいいなあと思っています。自分も含めて。

――いいですね。そんな場になったら、どんな人もちょっとだけでも楽になりますものね。

そうですね。そうなるよう願っています。