

## 最近の出来事について

――まず、みきさんの日常から少しお伺いしたいんですが、お仕事はなさっているんでしょうか？

少しだけしています。

――大体週の何日くらいですか？

週1日か2日してます。

――どのようなお仕事をなさっているんですか？

依存症回復施設のお手伝いをしています。

――それは、施設に伺ってお手伝いをなさっているという事ですか？

はい、そうです。

――そのお手伝いの時間はみきさんにとってどんな時間ですか？

すごく考えさせられる時間で、自分の為にもなっている時間です。

――そうなんですね。もう少しみきさんの事をお伺いしたいんですが、みきさんがこの時間なんか楽しいなあと思うのはどんな時間ですか？

お気に入りのカフェとかコーヒー豆屋さんに行く時間が好きなんですけど、誰もいない家で1人でごろごろスマホで漫画を読む時間が1番好きかもしれません。

———今すごいエネルギーが上がりましたね！漫画のところで。

そうなんです。その時間が本当に好きですね。

———漫画はみきさんのエネルギーになっていますね！

そうですね、今はそれが1番ホッとします。

———あと、カフェもお好きという事ですが、どんなカフェがお好きなんですか？

古民家とかゆっくりできるマニアックなカフェが好きで、静かな所が好きです。あと、コーヒーの美味しい所が好きです。

———お家でも飲んだりするんですか？

家でも豆から挽いて淹れています。すごく好きな時間です。

———いいですね！今好きな事を伺いましたが、みきさんの趣味とか好きな事はなんですかって聞かれたら何と答えますか？

ちよっとかっこつけたら茶道です。サークルなんですけど、月1度だけなんですけど行っています。

———へー！いいですね、茶道。お茶の時間はコーヒーにも繋がる感じがしますが、みきさんにとってどんな時間ですか？

何も考えなくて良いホッとする時間で、お点前とかに集中している時間が何も考えない、私の中では好きな時間です。

———そうなんです。月1回そういう時間を取っているんですね、素敵。

\*\*\*\*\*

## 摂食障害と気が付いた時期について

――では、今度はちょっとお若い10代の頃からの話を伺って、摂食障害という病気とのお付き合いについてもお伺いしたいんですが、10代のみきさんはどんなみきさんでしたか？

歳の離れた年子の弟と妹がいて、家の中ではお姉ちゃんという立場で母のお手伝いをする立場にいて、しっかりしなきゃという手のかからない子でしたね。ただ、髪の毛を抜く癖があつて。

――それはおいくつ位の時ですか？

たぶん10～12歳、高学年くらいかな。ずっと続いたんですが、後から気づいたんですが、毛を抜く抜毛症という病気があつて、それがストレスだったんだなあと後から気がついて。きっとその頃から寂しかったんだなあと思います。

――妹さんと弟さんが年子だし、私がしっかりしなきゃというような、でも甘えたいけど甘えられないという様なところからのストレスだったんでしょうか。

ずーっと孤独だったんですけど、思い起こすとその頃からずっと孤独だったのかなあと思います。

――そうなんですね。では、もう少し大きくなって中学・高校生の頃はどんな感じですか？

中学はイジメは無かったんですが、イジメのあるような時代でした。友達に気を使ったりもして家に帰っても甘えられない生活で、そのまま高校に行つて。中1かな、人間関係ですごく辛い事があつて、そこで食べられなくなってしまいました。

――それはおいく位の時ですか？

16歳くらいの時です。そこから生理が止まって、授業中に泣いてしまったり、色々ありました。その頃カロリー計算にハマってお弁当もちょっとかさ増しして低カロリーなのに食べている様に見せているなど段々痩せていってしまいました。養護の先生が気が付いてくださり両親に話がいき、それでも痩せていたんですが車で高校に通ったりしている内に、3年生の春かな？中間テスト前くらいに、母の前で良い子ぶってお菓子を食べてたら、それがキツカケで止まらなくなって今度は過食になっていきました。

そしたら本当に学校も夜中じゅう食べて、家族の朝ご飯のパンとかも食べてしまうので隠してもらいました。隠しても私が見付けてしまうので車の中に置いてもらいました。正直本当に辛い過食だけの時期がしばらく続いて・・・それで、そこから入院したり、病院から学校通ったりしている内に嘔吐を覚えてしまって。高校の終わりには吐く事も覚え、そしたらまたもっと酷くなってしまったんですけど。そのまま大阪の学校に推薦で行かせていただいて、1人暮らしをしたらもっと酷くなり学校に行けなくなって、過食嘔吐の毎日になってしまいました。半年位で福井の実家に戻されてという10代後半ですね。

――今思うと、その時みきさんは何故そういう風に過食嘔吐を繰り返してたんだと思いますか？

本当に辛くて寂しくて孤独で、生きているだけで辛い感じで。自分でもわからない言えない想いが過食嘔吐という症状にあらわれていた気がします。生きてる意味がわからなく、死にたい消えたい気持ちで生きてて、摂食障害が無かったら今ここにいずに死んでたんじゃないかな。自殺未遂もしたりと、摂食障害があったから生きていたのかなと思います。ただどん底だった時は、過食嘔吐は、苦しみや辛さ、絶望を紛らわし生かしてくれたけど、楽しさや嬉しさ、希望も消してしまった感じでした。

――食べる事と吐く事のそれがあったから、生きていられたんですね。

\*\*\*\*\*

## 摂食障害から回復までの道のり

――その後また年齢を重ねていくと思うんですが、みきさんは大体10代後半から摂食障害になって大体何年くらい摂食障害とお付き合いしているんでしょうか？

今も付き合っていると思うんですが、拒食になってから生きづらさが無くなったのは、私は20数年くらいかかってしまったかなあと思います。

――ゆっくりと回復していったのかなと思うんですが、その中で何回か回復の兆しがあったという風に伺っているんですが、最初の回復の兆しはどのような事だったと思いますか？

辛くて、苦しくて、この場にいる限りこれが続くと思うと自分の力ではどうしようもないと思って、遠かったんですが福島県の方に田舎暮らしの体験というものに行って、そのままそこに居着いてしまいました。

――それは、何か施設だったんですか？

田舎暮らし体験は終わったのですが、私リンゴがすごく好きで、体験中に会ったリンゴ園の方がお手伝いして働かない？って声を掛けてくださり、そのまま居着いて働きながら居候させていただきました。

――へー！そうなんですね。

それが皆すごく温かったんです。お年寄りほとんどという事もあったんですが、本当に人が怖くて人間不信だったんですが、そこに居るとホッとして過食も吐く事もせずに普通に食べられたんですね。その温かさに救われた感じで、そこにはしばらく居させて頂きました。

――へー！いいですね。その頃には他にもそんな経験があるんですか？

同じ地元で、都会からいらした方が自給自足をしていて、そこはお金を払ってですが居させてもらって一緒に暮らしていました。その時も過食嘔吐・拒食が全部止まっていて、現実から離れてやっぱりその暮らしもホッとしたんですね。ただ家に帰ると全部また戻るんですね。ただ、自分には変化がありましたね。

――その福島や福井での自給自足の生活というのは、みきさんにとってどんな時間だったんでしょうか？

世間の声とか怖さとか、人の怖さから離れて温かい空間でした。ホッと安心できる場所でしたね。わたし一度、自給自足の所で『過食したくなった！』と言った事があるんですね。そしたら『すればいいよ』って『オカラとかしかいないけど』とか言われて（笑）ニワトリを飼っているんですが『そこで吐いてきたら食べてくれるから』と言われて。全部私が悩んでいた事そのまま受け入れてくれる、私をそのまま、ありのまま受け入れてくれる場所だったんですね。それが私の中でたぶんホッとした居心地の良い場所だったんだと思います。

――そうなんですか。それは20代前半くらいですか？

20代前半から中頃までですね。

――その後もいくつか回復の兆しがあったと伺っているんですが、その後はどんな事があったんですか？

弟妹がいて家から離れた事がない専業主婦の母が、私と2人で旅行に行こうって言ってくれて。母が弟妹じゃなく私と一緒に2人で行こうと言ってくれた事が嬉しくて。その行き当たりばったりの旅行の経験や、母が『ずっと家から出なくていいよ、摂食障害のまま家にいればいいよ』とそういう事を感じた時にそれがキッカケで、外に出ようというか、やっとそこで両親から見捨てられないという安心感が外の社会に出てみようっていう1歩になったと思います。

———そうなんですね。外に出た事でまた人生の変化があったと伺っているんですが、外に出てみたらどうでしたか？

色々ありました。10歳上の主人と出会って、病気も全部話した上で結婚しようと言ってくれ、それがまた次のキッカケになりましたね。

———その後、お子さんも出産されたんですよね。

10年間以上生理も無くて痩せていたんですが、妊娠できて息子が生まれました。結婚しても死にたいと思っていたんですが、私を必要としてくれる息子ができる『今までこの世で私何で生きているんだろう、私何の為に生きているんだろう』と思っていたのが『死ねない』と思いました。そしたら『生きよう』と思えて。生きる為には痩せているし栄養が足りていないし、この体じゃしんどすぎると思ったら、本当に食べれるようになっていき、生きる力が湧いてきました。少しずつ子供が成長する様に私の体重が増えていき、すると栄養が摂れてきたので脳も回ってきました。それで働いてもいないし、まだその時期は過食もありお金を使うし、自分の為のお金ってすごく勿体無い使えないと思っていたんですが、キッカケがありスポーツジムのヨガに入会してしまっただんです。そしたら家で過食するよりもヨガに行こうという気持ちが勝つ事がすごく増え、今まで日中過食への誘惑があったのがしなくなっていました。

そして今度はお気に入りのコーヒー豆屋さんのカフェを見付けて、ヨガに行く事が段々減り、今度カフェに行くようになりました。日中の過食したい気持ちが薄れて日中過食しなくなっていき、それがまた次のステップになりました。外に出るので人と触れ合う事で段々社会の怖さも薄らいでいき、初めてその当時、外でランチをしてご飯を食べられた時に泣いてしまいました。普通っておかしいですが、普通の子がしている事ができるようになった、今まで家で過食嘔吐したり、決まった物しか食べられなかった私が普通にご飯を食べられている事にすごく感動してしまって。そういう小さい1つ1つのキッカケの積み重ねで段々生きづらさが取れていき、同時に過食も減って行って食べられる物も増えていきました。本当に小さい積み重ねで楽になっていったと思いますね。

———そうなんですね。貴重な回復のお話を聞かせていただき、ありがとうございます。今思うと病気と付き合っている何10年というのは、みきさん何か感じて言いたい事はありますか？

ずっと孤独で辛くて、摂食障害長いのもあって、本当に色々あり過去の後悔と未来への不安、将来への不安で生きていたんですが、ある時段々、過去の事もそのままそれも自分だと思いつい『今』この時間、『今』今日1日を大事にしようと思って生きれるようになりました。そうすると不安とか後悔とかが薄れていき『今』を生きているなあという安心感を感じれるようになっていきました。

———そんな風に思えたのは、おいくつ位の時ですか？

今から5年くらい前、41歳とかです。

———お子さんがだいぶ大きくなってから。

そうです、今もう15歳なんですけど子供が大きくなり、本当に生きづらさとか無くなったのは4～5年前、40歳ちょっとになってからだと思います。

———生きづらさは30年くらいお付き合いしていたんですね。お話を聞くと生きづらさの一部を支えていたのがある意味、摂食障害でもあるようなお話でしたね。

\*\*\*\*\*

## さいごに

———みきさん、これから「オンラインあかりトーク」のファシリテーターを担当して頂くんですが、こんな事を大事にしたいなと思う事はありますか？

安心して今の自分を感じれる、その時間だけでもホッとできる、少しでも寂しさとか孤独感とか和らぐ、人と繋がるあったかい時間になるといいなと思います。