

知りたいことを興味の赴くままに

---まるみさん、今日はよろしくお願ひします。

まるみさんとは家族会で知り合いになって、いろいろなことを教えていただきましたが、改めて自己紹介をお願いします。

私は普段パートで看板屋さんの仕事をしています。ゆる〜く。

---いい職場ですね。

そう。小さい会社で融通がきくから、水曜の午後は休み！とが決めて。

---その時間を使って家族会を設けてくださったり、ほかにもいろいろ積極的、能動的に活動しているように聞いているんだけど、そこら辺をもうちょっと聞きたいな。

最近は裁判の傍聴に行ってます。あと、工作中的ラジオ！聞く番組はいろいろ... 2～3年ごとでサイクル変わってますね。1日中FM聞いてた時期は、よく投稿もしていました。

---投稿のほうに行くのが、まるみさんらしい。

ふふ。そこから地元のAMラジオに行ったり、インターネットのラジオNIKKEIでマーケット情報をひたすら聞いていたり。

---投資とか頑張っていたの？

投資というわけじゃなくて社会勉強。社会のことをいろいろ気にし出したら、お金って世の中と繋がるとるんや~と思って、情報源として聞くようになった。テレフォン人生相談にはまってたときもあるし、今はよく国会中継を聞いてます。

他にも好きで欠かさず聞いているのは、「又吉・児玉・向井のあとは寝るだけの時間」っていうNHKのラジオ番組。前に一緒に住んでいたこともある3人のトーク番組なんやけど、めっちゃ仲良くて、めっちゃゆるい感じで。

---それは面白そう。

週に1回の安らぎタイムになっています。

---又吉の「ハウレーカ！」のテレビがすごく好きで、よく見ていました。

そのラジオ番組、興味があるわ。

そっか、じゃお勧め。楽しいよ。

---ラジオからいっぱい情報のインプットがあるってことですよね。それをあかりで還元している感じがするんだけど。

還元...いや、どうかな？ ま、楽しくていろいろやっとなんやけど、2〜3年のサイクルで変わっていくところが、自分の飽きっぽい感じが出るとわ。

---楽しそうです。裁判の傍聴などはずっと続きそうですね。

そうそう、今は傍聴がきっかけで刑事司法のことを調べたり、そういう集まりに顔を出してはいろいろ教えてもらったりしてます。

* * * * *

親の立場で「あかりプロジェクト」と繋がる

---親の立場として、摂食障害と関わってきた経験をお聞きしたいんですけど。

私は当事者の親の立場になるんやけど、娘が高校生のときに拒食の症状が出て、そこから何年もかかって、今はまあ楽になったかなという状況です。うちの場合は病院にかかる前に、私があかりに参加し始めて。

---症状が出てから病院にかかるまでの間にですか？

そう、「親と子の茶話会」ですね。娘に病院に行くことを勧めるにはどうしたものかと思ったのと、どういう病院に連れていけばいいのかを相談したくて。保健所にも行ったんやけど、こんなところもあるんやってホームページで知って、来てみたのが最初かな。

---そのときは、かなり危険な体重になってたんですか？

ううん、食べる量が明らかに少なくなって、着々と体重が減って、これって摂食障害かなと思った頃。病院に駆け込むべきなのかどうかもわからない、そんな感じで。

---来てみて、どうでしたか？

初めて来たときは、たまたま私だけだったんです、参加者が。

---じゃ、いづさんとお話をした？

いづさんと、もう一人リカバリーフレンドの方がいて、参加者は私だけ。病院についても聞いてみたけど具体的なアドバイスはなく...最初の欲求の部分は叶わなかったんやけど、でもいろいろ話を聞いてもらって、私の不安をシェアできる雰囲気ではあるなと。

病院にまだかかっていなかったのもあって、「こういう感じなんやな」とわかった上で、話を受けとめてくれる安全な場所としてとりあえず繋がったいな、って。そこからずっと。

---毎月必ず？

うん、都合悪いときは休むけど...よく続いとるわ。7〜8年ぐらい経つかも。

お世話になってます。

* * * * *

活動を始めた経緯

---というか、もうお世話をしていますよね。

そうやね、ちょっとは。

---「ちょっとは」でなくて、支える立場で当事者の人たちに向けてワークショップとかされていたから、すごいなって、初めて来たときに思いました。

またまた。

---その土台が何なんだろうと思っていたんですけど、今日は随分聞けた気がします。あかりでレクチャーするようなことになったのは？

もともと、あかりで家族が参加できる場って「親と子の茶話会」という...元
当事者の人がファシリテーターをしているところに、現在困っている親や家
族が参加する会で、それが月に1回あるんやけど、私もしんどい時期は月に
1回は（次までが）長くて、で、もう1回ぐらいあったらいいなと思って。
ちょうどそのころ、あかりとご縁のあったリワークさん（就業支援の事業所）
で、プログラムの一つを月に1回手伝わせてもらってて。そのために水曜日
の午後、半日仕事を休むの。でも、リワークのプログラムは1時間半やから
時間が余る。どうせ半日休むなら有効に使おうと思って、「プログラムの後
の時間に家族会させて」って。
そこから始まって3年近くは続いとるかな。

---本当に継続は力だね、平凡ですけど。水曜日じゃないと来れない人もい
るし、土曜日しか、ってもいるから、たくさん窓口が用意できることは大事
ですね。その（リワークの）プログラムが、今の生きづらい人たちに、世の
中が怖くなくなるような風にしてあげたいみたいな思いがあるのかなと、私
は見ていたんですけど、題材の選び方は？

リワークでは私が興味のある社会のことを調べて、話題提供していた感じ。
ジェンダーとかお金のはなしとか裁判のこととか。みんなで意見交換したり。
楽しかったし、いい経験になりました。

あかりでは、去年のピア支援員研修では「『ふつうに食べる』を学問する」
というワークを担当させてもらいました。

前に『なぜふつうに食べられないのか』って本を執筆された磯野真穂さんが、
実際にあかりに来て講座をやってくれたことがあって。

---私もそれに参加したんです。文化人類学者の方ですね。

私、その講座にすごい刺激受けて。そこから文化人類学の本を読んだり、磯
野さんの講座を受けたり。私が初めて受講したとき「ガーン！」って思った
のが誰かに伝わったらいいな、と。

なかなか力不足でね、伝わってるかわからないんですけど。また機会があっ
たら。

---ぜひやってください。

よろしくをお願いします。

* * * * *

対話を通して「違い」に気づく面白さ

---これから Zoom なんかで支援員をしていくにあたって、活動をどんなふうにしていききたいとかありますか？

2021 年度は月に 1 回「オンラインあかりトーク」を、当事者向けと、ご家族向けなどに対象を分けて開催していたんですけど、それは続けたいな。

また趣味の話に戻るけど、哲学対話をやってるんですよ。家族会に参加した経験からもそうなんやけど、いろんな人の話を聞くと自分とは違う考えに出会えますよね。

---本当にそうでした。

それが自分の視野を広げるってことがあると思うんやよね。

時には対話の中で嫌な気持ちになったりすることもあるけど、「どうして私、今こう思ったんやろ？」というのを落ち着いて考えてみたら、自分の思い込みや考えの癖に気づいたりして。違う考え方に触れるっていいなあと思ってます。

---哲学対話というのはあかりと全然関係のない方たちとされているんですね。

そうそう。

---そういう対話の形式をあかりの中にも持ってこれたらいいなということですか？

自然と生きてきているのかなと思うんだけど。

うん、いいなと思って。

---テーマについて一人ひとりがどう考えているかを発表する、そんなことですか？

いや、そんな堅苦しい感じじゃなくて、自由に発言したり聞いたり...考えや気持ちのキャッチボールです。

私は「親」の立場やから、私があかりトークで当事者向けの会するときって、きっと参加する方には当事者さんが主催するときとは違うハードルがあると

思うんですよ。なので、哲学対話的なテーマを取り上げたら話しやすいかな、と。

当事者向けのあかりトークの時に説明するのが、当事者同士やと「あ、それあるよね」とか「私もそう」ってすんなり伝わるのが、私には伝わらんこともあると思うから、そこは私も質問することもあるけど、頑張って言葉で説明してもらえたら嬉しいな、ってこと。そして私が話してることも、わからんかったら聞いてね、って。

違う立場であっても、どうやって近づけるかなっていうか、わかり合えるところを模索する時間になればいいかな、と。

---娘さんとの対話もそういうふうにしていらっしゃいますか？

あはは。話していると考え方の違いに気づいて面白いし、いっぱい発見がありますよ。

---その体験が積み重なって娘さんの回復に繋がっていった感じが、私も横から見ていてしました。こんなお母さんだったら、自分の考えていることを言葉にできるんじゃないかなと思ったことがあります。

* * * * *

人との関わりが変化のきっかけに

---回復のキーワードについてですが、今まで症状のある人たちと時間を共にすることもあったまるみさんなので、なにかヒントになることがあったらお願いします。

この質問、事前にもらったメモで知ってて（笑）、昨日「これどう思う？」って娘に聞いてみたんですよ。そしたら、今の時点で自分なりの回復のキーワードは「100%を目指さない」って。よかったー、私の思っていたことと近いなって。「ベストじゃなくてベターでいい、って感じやよね」って。娘や私を感じた回復のキーワードはこんな感じ。でも、人によって違うんやろなと思う。

---それも一つ、キーワードにならないことは絶対ないという感じはありますよね。いろいろ違って、それも必ずあるというキーワードのような気がします。

ついでに入院中の話も出てね。体重はまだまだ回復してない状態で、本人が「退院したい。で、体を治したいし、学校も行きたいし、勉強も追いつきたい」って言ったら、私が「わかったけど、一個ずつしかできんから、とりあえず一個ずつやる？」と言ったらしい。私そんなこと言ったっけ？って、全然覚えてないんやけど。でも娘はそれを聞いて「そうか、一個ずつしかできんのや。じゃ、ゆっくりやろう」と思えたんやって。会話って、こっちが意図して発言したことでなくても相手を受けとめてくれる、みたいなことが起こったりするんやね。

回復のきっかけはその人それぞれにあると思うけど、それを人との関わりの中で見つけられたらいいのかな。

---「人との関わりの中で」という言葉がポイントだなと思います。いくら本を読んでもネットを見ても、やっぱり出会う人がいて、その人の言葉として聞くことで、自分に向けて発せられているたった一つの言葉が大事で、そこに気づきが出てくるのかなと、今聞いていて思いました。

そっかあ、なるほど。ありがとうございます。

---ほかにお話したいことはありますか？

あかりの家族会に参加される方で、お子さんを「あかりトーク」に参加させたいって考える方はよくいらっしゃいます。けど、うちの場合は、娘は「あかりトーク」に行ったことはないんです。

---うちの場合も同じです。

そうやったね。本人が何と繋がりたいかというのもみんな違うと思うから、いろんなものをそれぞれが選んでいけばいいと思うし、タイミングもあると思います。

あかりトークに参加したら良くなる！という魔法みたいなことはないので、必要だと思いつめず、あかりは繋がれる場の一つとして参考にしたらいいかな、ぐらいの感じでお勧めします。

---そうですね、試せることはやってみてほしいと、ちょっと思っています。

支援する立場の人にもいろんな関わりは必要やと思うから、まずはご家族が自分のために参加してくれたらいいなって思います。

---ありがとうございました。