

## 家族構成と自己紹介

---よろしくお願ひします。まずは自己紹介、簡単にしてもらっていいですか。簡単でなくてもいいよ。

私はこのあかりの茶話会に来だしてから6年ぐらいたっています。夫と二人暮らしで、社会人の30代の長女が過食嘔吐で、あと猫が2匹、一時期は4匹いたんです。年長の2匹は2匹とも天寿を全うして、20歳以上生きてくれました。猫が癒し。

---4匹って、すごいねー

はい、みんなが猫を通じてなんとか楽しそうにしてきたんですけど、自宅兼職場の自営業で、いつも夫と仕事していて、なんだか家に縛りつけられている感じ。外に出ている、帰ってから仕事の段取りをいつも考えているみたいな生活をずっとしてきた中で、長女が発症して、その後、彼女が近所で一人暮らしするようになって、今に至っている感じですね。

\* \* \* \* \*

## 自営業をしながらの子育て

---自営業でずっと夫さんと一緒に仕事していたら、息抜きとか、趣味はどういうふうにしてるの？

そこに全然気がついていなかったんですけど、好きなことは料理することだし、お酒も飲む。だから、夕ご飯食べてビール飲んだら一日終わりの繰り返しで、そこにしか楽しみがないみたいな。

---えー、いいやん。

いやー、でもよく考えると、忙しくて本当に時間がなかったんだけど、子どものことも見ていたようで全然見てなかったんだなーってことが、後から気がついたこと。

\* \* \* \* \*

## 子を見ていなかったと気づいたショック

---見ていたようで見ていなかった、と。

いつも家にいるし、夕ご飯はいつも一緒に食べるし、距離が近い分かっているつもりだったけど、全然ちゃんと見てなかった。というか、仕事をしている背中さえ見せていればいいみたいな気持ちがどこかにあったのかな。

---そう思うようになったのは摂食障害とは関係あるんですか？

関係ありますね。だって子育てに成功したと思っていたし、いい家族なんじゃないかと思っていた自分がいたのに、それが違うという、とてもショックな日が来たんです。

---それって、突然そういうふうにしたわけじゃないよね。

ショックな日というよりも、長女は学校出るまで何の問題もなく頑張り屋だったし、いい子、思いやりもあるし、いつも親に何でもしてくれるみたいな子だったんだけど、就職した春から突然世間の壁にぶつかって、大変そうで、みるみる痩せていった。大変なんだなと思って見ていたんだけど、実はそのころ発症していたんだというのは、後になってわかった。

「会社辞めたい、辞めたい」って言っているんだけど、ちょっとずつ評価されることも多くなったのか、家族に絶対知られないように過食嘔吐しながら、症状を杖にして辞めずに頑張っていたんだなと、今になって思う。

5年ぐらい前に次女が「姉ちゃん、そういう症状だよ」って教えてくれるまで、まったく気がつかず、本人も絶対知られまいとしている。そこをどうしたらいいかわからない。「絶対に知られたくない」って言っている人に、「知っている」と言っているのか？ 言ったところで、その後何ができるのか？ 摂食障害ってどんな病気なのか？ 世間一般の人と同じように、痩せたい子なる病気だと思ってテレビを見ていたら、「家庭が悪いんでしょう」みたいな番組のつくりだったんです。「あー、それが自分だったんだ」というところで、本当にそのころは一番苦しくて。

\* \* \* \* \*

## あかりとの出会い

---その苦しさを、本人から相談されたり打ち明けられたりしなかったということに対してか、それとも家庭が原因みたいな刷り込みがある中で、自分に対して？

自分に対してという部分と、あとは気づけなかった、ずっと気がついていなかったということ、それが本当にショックで。

そこからやっと本を読みあさったりネットを調べたりするうちに、この病気は医療にかかって短期間で治る病気ではないんだということが、だんだんわかってきた。

それでネットや病院じゃなくても、地元で相談できるところがないかなと思って、たどり着いたのが、あかりの親と子の茶話会。当事者じゃなくてもいい。病院は当事者を連れていかなきゃいけないと思っていたんで、そこにもアプローチできなくて、誰か相談する人と思ったときに、あかりの茶話会を知って、初めて参加した。

---ゆっこさんの場合も、病院につながる前にあかりに最初につながった。

今でも病院にはまだつながっていないんですけど、これからつながるきっかけがやっとできたところです。あかりの茶話会で初めて今の状況を聞いてもらえる場所ができた。何人も同じような立場の人の話を聞くことができて、回復した当事者であるイツさんにも会えた。摂食障害だったという方に会ったのは初めてだった。

---本当にたくさん聞いていたね。

本当にたくさん尋ねていたと思います。「どうやって治ったの」って、ハウツー的なことですよね。最初のころは何を話していても、すぐに涙が出て本当に苦し

かったんですけど、泣いてもいい場所ができたことが、本当に拠り所になってくれていたなと思います。

――泣くよね。

今もね。皆さんの話に「すごいわかる わかる」って思わず涙が出るのがよくあります。

\* \* \* \* \*

## 家庭内で子に向き合う難しさ

――子どもさんが打ち明けてくれない状態で、家庭の中でそのことを話すのは難しいよね。

孤立ですね。それぞれが孤立して悩んでいた時期で、、夫に言うと、夫もかわいそうな人になる、、と。この悩みを共有したくないような、何もない家のようにしている時間が欲しかったんだと思う。。。

でも、自分が心を開いていかないから、娘も私に開けないのかもしれないと思った。娘に何と言ったらいいか、どんな態度を取ればいいのか、いつも茶話会の中で思っていた。他の方もそうですよね。「ああ言ってよかったんやろうか」とか「こうしとったことがだめやったんやろうか」とか、その瞬間、その場その場の自分の対応を振り返って、後悔したり確認したりしています。

---たしかに。きっと当事者の人たちもいろんなことで悩んで右往左往しているんだろうなと想像するんだけど、親のそういう面、摂食障害に振り回されているという面では本当に同じやなと、よく思う。

むしろ親のほうが訳がわからない。当人もたぶん、自分のやっていることに名前がつくまでは、どうしてこんなことしてるんだろうと思うのかな。娘もそうだったんじゃないかなと思うんだけど、家族は本当に理解してあげたいけど、わからない。「なんでそこまで?」「どうして?」って思ってしまう。

---わからんよねー。今でもわからん。

家族は本当にわからない。

\* \* \* \* \*

## 当事者向けのワークショップに参加して

---さっき、何も無い家のようにしてほしかったけど、そうでなくなったのは、自分がちゃんと表現できるようにならないかんと考えたから？

秘密のある家って、一人ひとり絶対負担なんだろうな、と。娘にはわかっているんだろうなと思いながら、親は知らない振りをしてしゃべっている、そういう家族はだめだろと思ったので、夫にも話して、娘には、「知っているけど何かしてあげられることがあったら言ってね」と。「そのことは症状だから止めろと言っているんじゃないくて、苦しいことはわかっているから、何でも頼っていいからね」と。

ちょっと前後するんだけど、そういうふうに見えるようになったのも、この病気のことを勉強して、なおかつ、あかりの当事者向けのワークショップに親の立場としてたった一人、お嬢さん方の中に参加させてもらったんです。それって本当に娘のことがわからなくて、娘を知りたい、理解したい、どうしてこんなに苦しんでいるんだろう、娘が自分自身に何の不足があると思っているんだろうと、親から見て本当にわからなくて、知りたい一心で参加させてもらった。

その中で何種類もワークをしているうちに、娘は HSP（Highly-Sensitive-Person：敏感すぎる気質）で、パニック障害なんだな、不安なんだな、とわかってきて、日々の苦しさが想像できるようになった。HSP の人がいるとが、「こういうときにこんな気持ちでいるんだ」という当事者の人たちの生の雰囲気伝わってきた。本当に皆さん繊細で思いやりがあって、賢くて、優しい人たちばかり。ここに、娘と本当によく似た感じの人たちがこんなにいるんだと思うと、苦しくなった。傷つかなくていいことで傷ついて、でもなんとかしようと思って来ていらっしゃるんだなということが見えたときに、娘もその中の一人に見えるようになったし、わかるようになったという感じですね。

---当事者の方がご自分の体験を話してくれる中で、だんだん理解できるようになってきたということですね。

うん、それがすごく大きかったと思う。自分と全然違う感じ方をするんだ、と。例えばワークショップの、人との適切な距離、境界線を勉強したり。

---それって一番最初のピア支援のファシリテーター養成講座ですよ。

あとはアダルトチルドレンとか、共感する聞き方、話し方、そういうワークをしていく中で、やっと自分が娘から見てどんな存在だったのか、家族がつくって

きた環境、あの子にとっての環境、もっと大きく括れば今の日本や地域の現実、そういうことを違った視点から見られるようになって、それで自分がものすごく変わった。

\* \* \* \* \*

## 親が変わる 子が変わる

---今の場合の変化には、娘さんの気持ちになんとか近づけたかなということが一つと、じゃ自分自身が楽になるかどうかということは、どうですか？

そこなんですけど、娘の病のもとを突きとめようとして一生懸命探っていたわけなんですけど、それって大きさは違うにしろ、実は自分も同じように持っているものだな、と。自己肯定感とか世の中、人からの目線をどうしても大きく感じてしまうとか、親子だから似ている部分もあると思うんだけど、同じように持っていたのかな、と。自分ってすごく間違えていたのに、当たり前だと思って言ってきた。それで価値観がちょっとずつ変わり、違っていたんだと気づいた。

---違っていたと思ったことの具体的な内容、もしよかったら教えてもらってもいいですか？

まず、自分はHSPでは全くないので、どうしてそんなことが気になるのか、気にしなくていいじゃないと、そこで切り捨てていたことから、そこが気になるんやな、大変やねと思えるようになった。自分にしたらすごい大きなことで、ちょっとは優しくなれた、賢くなれたみたいな実感がありましたね。

---その人にとっては、そういう出来事が大きなことやもんね、ということを感じられるようになった。

自分の基準がまず本当に大きすぎたというか、どーンとして、間違いないと思っていたんだな、と。いろんな人がいて、みんな感じ方が違う。そこが、私にしては見識が狭かったと、やっと気づけたことですね。

---それはワークをとおして気づいたことですか？ それ以外にも、いろんな本を読んだりもされたと言われたけど。

本も読んだし、娘から直接「お母さん、こうやった、ああやった」と初めて暴れてくれた、一回だけ。本当に辛かったんだと思うけど、そのときに「あー、そう思っていたんだ」と。その後になって、娘は「自分がうまくいかないことを、何かのせいにしたかっただけ。お母さんは何も悪くないよ」とか、いろいろ。

\* \* \* \* \*

## 初めて本心をぶつけた娘

---暴れてくれたというのは、言葉でいろんなことをぶつけられたということ？

そうそう、「もう無理、無理……！」みたいな感じでしたね。

---初めてそういうことが起こったら、負担じゃなかった？

反抗期がなかったから、やっと本当の気持ちを話してくれたなという感じ。いつも自分が周りの人をおもてなしするぐらいの子だったので、これが本当の気持ち

なんだな、と。「そこはちょっと違う」と後から言われましたけど、私にしたら、それはそれで、そのときの事実だったんだろうなというふうに受けとめて、「ごめんね、わからなかったから本当にごめんね」ってずっと言っていた気がします。

---反抗されたときに、本当の気持ちを話してくれたと思えるかどうか。やっぱり勉強してきたことがあって、そういう受けとめができたということかな？

もちろん、すごく大きいと思う。あかりの当事者の方たちの優しい態度と重なって、その子の苦しきも聞かせてもらうこともあったから、「ああ、同じだ。やっと思ってくれた」と思えた。自分の価値観が変わっていく中で、娘の態度もちょっとずつ変わっていく。同居していたのが「独り暮らししてみるわ」と言って、そこをまた応援する形と言える自分になっていたことが、「自分変わったな」と自分ながらに思いました。

最初に来たときにハウツー、こんなときどうしたらいいか、どこの病院がいいか、そればかり求めていたのが、ここのワークで長く、いろいろ勉強して、皆さんの話を聞いたり癒してもらって、苦しきながらも頑張っている娘をそのまま受け容れる、肯定するみたいな気持ちになったときに、それが自分の中の真実だから、そこからどんな声をかけても、娘にとっては痛くない言葉に変わったのかな。まだまだだと思んですけど、口先で何か言うんじゃなくて、価値観が変わらなかつたら、言えてないと思う。

---うん、すごいね。

すごいね、私。

---たしかに、そういうふうを受けとめることができたなら、娘さんだけじゃなくて、当事者の方の話も十分聞けますよね。

というか、治さなきゃ、治ってくれなきゃというところから始まったけど、娘たちには力があって、きっといい気持ちで暮らしていけるようになってくれるんじゃないかなと思って、それを信じて待っている感じ。

---いい暮らし方とは、どんな……？

娘がよく言うには、安心して、変な心配をしない、恐れないみたいな感じ。

\* \* \* \* \*

## 家族の苦しみに寄り添いたい

---自分がどんなふうに過ごしたいかは、自分で決められるといいよね。

そうですね。、家族会とか自助会はイメージとして、傷をなめ合うみたいに思う人や、そんなことしたくないと思っている方もいっぱいいらっしゃると思うけど、そこが最初のスタートで、そこで泣いて癒された後、じゃどうしようかというところに家族会、必要ならばワークを通じて、みんなで学んで変わっていきける。意識的に勉強するというんじゃなくて、小さな気づきを積み重ねていくことがあって、そこを助けられるようなことができたらいいなと思う。

---親や家族に対して？

ええ、私は、家族の人の苦しみに寄り添っていきたいという思いがあるので、そういうお手伝いができたらまた自分も成長できるし、ちょっと嬉しいことでもあります。孤立してしまうと、家族や親子だけで抱えきれないので、助けを求めていこうと思えてよかったなと思っています。

\* \* \* \* \*

## 社会通念は本当なのか？

---最初に、摂食障害の原因に家族が関係していると本で見たというけど、そのことは今どう感じている？

今は、本当にそれは違うんだと思う。自分がいけなかった、と、どん底になったところから、今は自分の中に自己肯定感が生まれるきっかけになった。だから、マイナスの病があったら、病を持つ家族がいたら、マイナスなんだけど、マイナスになって初めて変わっていけるものがあったんだな、と。だからこそ、変わらなきゃいけないし、捨てなきゃいけないものがいっぱいあったんだなと気づけました。

最新の研究も、会で教えてもらうことあるけど、、、親のせいである病ではなく、環境も一つの要因で、、その他にもいろいろ、気質のこともあるし、世の中のこともある。そういうことをたくさん知っていくと、「母親を責めるな」と。だって、みんな頑張ってる、よかれと思ってしてきたんだから。そのとき知らなかったことを責められても仕方ないと思うけど、それでも子どもが好きで、、愛しているからこそ、かけていた言葉が、反転して受け取られているようなことがあると思う。それを知っていたら、もうちょっと違う親になれていたかもしれない。

---原因というのは、家族とか親だけじゃなくて、いろんな環境とか社会のことも絡んで影響しているというふうに実際に思えるようになったんですね。

本当にそう思っています。実際に次女も「お母さんのせいじゃないよ。だって私は、全然違うやろ」と。だからそういう問題じゃなくて、同調圧力の強い地域社会で、日本のマスコミの底辺に流れている「痩せているほうがキレイ」みたいな風潮、その刷り込みは、今生きているあの子たちに厳しいと思う。そういう世界としか見られないんだったら、まず親が一番いい環境として、もうちょっとフィルターになって、「これは違うんじゃない」とか別の視点を持たせてあげることができたらいいなと思います。

---親はいろんな影響を与えるから、いい影響も与えられるかも、ということですね。

そう、いい環境の一つになりたい。親も気分よく、機嫌よく、いい環境になっていってあげたい。

---そういうことは回復のキーワードとして関係してくる？

そう、昨日打ち合わせして、回復のキーワードってすごく難しいと思って、考え始めたんだけど、スルスルと出てきたのが、「本当にそうなのか？」という言葉。いろんなことに対して、自分が悪いんじゃないかとか、世の中の人はこちらの人がキレイだと思っている、こういう人生が最高なんだとか、そこが「本当にそうなのか？」と、一回考えないといけない。自分を責めるんじゃなくて、ちょっと考え方を变えるのがいいな、と。

---いいね。それは好き。自分自身にもすごく役に立ちそう。

こうやって皆さんとつながりができて、コロナ禍で、こんな私でもリモートで勉強会に出たり、お話しすることができた。またたくさんの人とつながれたらいいなと思っています。

---きれいに終われました。ありがとうございます。