

休日に取り組んでいること

---よろしくお願ひします。たけさんってお呼びすればいいですよ。

はい。

---じゃあね、たけさん、最近、こんな生活してますよっていうことをご紹介いただきたいんです。

最近の生活ですか？

---例えばお仕事してるとか。

仕事はしてます。

---週に何回？

正社員で、土曜日も半日勤務だから、結局6日くらい出勤してます。

---あー、そうなんです。じゃ、お休みの日はどんなふうに過ごしてますか？

休みですか？休みの日はスーパー巡りをして割引商品を買って喜んでみたり、最近では公認心理師の勉強をしようと思っていて、でも全然進んでいないんですけど。

---そうなんですね。

資格試験の勉強をする前は編み物にはまっていました。

---へえー、どんなものを編むの？

編み物は毛糸でニコちゃんマークのアクリルたわしを編んで、「みんなにスマイルを届けよう」とか袋に書きます。手芸とか、何か作るのには達成感があるから好きなんです。

商店街の一角の公民館みたいなところに、誰でもお店を出せるレンタルスペースみたいなところがあって、そこに置いてもらって売ったりしています。ニコちゃんマークのアクリルたわしをいろんな色で作って、休みの日にたくさん作って、できたら持って行って置いてもらっていました。

---あー、そうなんですね。素敵な活動だなと思うんですけど、アクリルたわしを編む時間というのは、たけさんにとってどんな時間なんですか？

えー、なんだろう？編み物は単純作業の繰り返しだから、余計なこと考えなくて済むし、編み物の真っ最中に過食しようがないから。両手使っているから手が放せないですし、一つ一つ編んでいたらちょっとずつ大きくなっていくから、やりがいがあるし達成感もあります。

ニコちゃんマーク作ったら、自分で「かわいい！」って言って満足して、これを見た人がほっこり笑顔になってくれるかなと勝手に思って自己満足しています。それで売れていたら、誰か気に入って買ってくれたんだー、ちょっと自分が役に立ったかなって思えるんで、楽しいです。

---話してるたけさんが今すごくニッコリしてますね。いいですね、私も聞いていてニッコリしました。いいですね、ありがとうございます。

* * * * *

コロナの影響について

---最近コロナの影響でちょっと生活も変わったみたいなことを先ほど伺ったんですけれども、コロナの影響はどんなところにありますか？

影響は、そうですね、私は病院勤務なので、1本のワクチンを6人分にきれいに分けないとワクチンが足りなくなるんで、きれいにぴったり分けて、6人の予約を取らなくちゃいけないのも大変です。ワクチンを一度冷蔵庫から出して、予約の人が打てませんとなったら、次に打つ予定の人に「すみません、一人分余るんですけど来れますか」と電話したりする。あと下駄箱とかまで全部消毒したりも大変です。県外に行くのも基本的に冠婚葬祭でないと許可が下りません。

---今のお話を聞くと、本当に日々のストレスみたいのを感じるし、コロナが収まることで病院で働く方に平穏が来てほしいなと本当に思いますね。

そうですね、収まればいいんですけど。

* * * * *

好きなこと

---そんな中でなかなか編み物もするお時間なさそうですが、たけさんが、これは好きだなんて思うことでも、人でも、ものでもいいし、どんなものが好きですか？

そうですね、手芸関係は好きなので、マフラー編んだり羊毛フェルトでマスコットの犬とか作ってます。実用性ないんですけど。

おばあちゃんが生きているときは、おばあちゃん犬が好きだったから、おばあちゃんにフェルトの犬をあげました。おばあちゃんは孫が作ったものだからすごく喜んでくれました。

あとはクッキーいっぱい作って並べてみたり。私は摂食障害だから食べられないので、同僚に配ったりしてます。

---たくさん作るのが好きなんですね。

いっぱい並べて、達成感を得て自己満足しています。

---自己満足する方法を知っているって素敵ですね。

そうですね。

* * * * *

10代のころのこと

---そんなたけさんの過去のこともお伺いしたいんですけど、先ほども伺いましたが、10代のたけさんってどんなたけさんでしたか？

10代のときは一生懸命、親に文句を言われないように、勉強して、家事をして、妹と弟の面倒を見て、親の愚痴を聞いて頑張っていました。

---へえー、それは小中高ぐらいまでずっとそんな感じだったの？

保育所と小学校と中学校と高校です。大学は県外の大学に行ったので一人暮らししてたんで、そういうのはあまりなかったですけど、「実家に帰ってこい、帰ってこい」って電話がものすごいかかってきましたね、夏休みとかに。

---そうなんですねー。たけさんにとって、親との関係というのは結構大変だったように聞こえるんですけども、ほかにも10代のころはこうだったという、親御さんとの関わりって何かありますか？

あのころ？何でしょう？

---たけさんにとって、そのころの両親ってどんな存在でしたか？

そうですね、面倒みなくちゃいけない精神科の患者さんみたいな感じでしたね。
泣いているし、いきなり殴ってくるし、八つ当たりされたりする。親も睡眠薬を
飲んでいたので、患者さんですね。

---あー、そうだったんだ。

今は患者さんだと思いますけど、そのときは、「言うことを聞かないとご飯あげない、早く出ていけ」みたいな感じだから、やっぱり怖かったですね。

---お勉強一生懸命頑張ったって伺ったんですけれども、親の怖さと勉強っていうのも何か関係があるのかしら？

たしかに100点取らないと怒られたというのもありました。多分あのとき勉強頑張っていたのは、何しても100点取らないと、95点でも怒るような親だったし、完璧にやっても怒るような親だったからですね。

だけど勉強して頑張ったら学校の先生が褒めてくれる。親に全否定されてるけど、学校の先生に褒めてほしかったから勉強をしてたんだなとは思っています。逃げる、現実逃避で勉強している感じでした。

あと親に全否定されてしまうから、いい高校に行って、いい大学に行って、研究者とかになって、特許とか取れたら、すごい世の中の役に立てたら自分を肯定できるかな、自分が生きている価値があると思えるかなと思っていました。親に否定されてる分、勉強を頑張っていたんだと思います。でも、経済的に大学院に行けなくて研究職にはつけなかったです。大学院行っても、そんな才能なかったと思いますけど。

---ああー、そういう夢があったんですね。

* * * * *

摂食障害の兆しが出たころ

---じゃ、20代のころは一生懸命お仕事されていたんですか？

そうですね、20代のころは仕事していました。

---そんな中で、今思い出すと、いつごろから摂食障害の兆しがあったと思いますか？

30過ぎのときに仕事が忙しくなってしまう。夜遅くまで仕事をしていても終わらなくて、「まだ終わらないんですか」って看護師さんに言われて、「まだです」

みたいな会話をして、自分が悪いんだという感じになってしまいました。その時は夢の中でも仕事して残業して徹夜して、実際起きてもずっと仕事してて、何が何だかわからなくなっていました。

普通にご飯は食べてたんですけど、勝手に痩せていって、ちょっと体が軽くなり、脂肪がなくなったら、悩みとか嫌なこともなくなったような気がするって勝手に思ってしまった。それから食べないように努力するようになって、あとは運動、ウォーキングとかするようになりました。

嘔吐はしてないんですけど、食事制限して運動をして、そのときの体重を維持するように自分で努力するようになりました。

---そうなんですね。今30代のころの話でしたが、その状態と10代の保育園からの経験というのは何か関連がありそうですか？

そうですね、多分親に全否定されていて、どれだけ頑張っても褒めてもらえなかったから、自分が痩せて体重をコントロールできるっていうことに達成感を感じるようになってしまったんでしょうね。

別に痩せててかわいいなんて思っていなくて、骸骨みたいで気持ち悪いと思っているのに、痩せて自分をコントロールできているから、自分はちゃんとしているみたいな思考回路になってしまって。

きっと親に愛されて育ったら、自分は存在してるだけで価値があるんだと思えた
んでしょうけど、私は価値がないと思っているんです。

そこで、自分は痩せているから凄いな、だから自分は価値があると思うように
なってしまっ。変に痩せることに依存して、自分はちゃんとしていると、なぜ
か思うようになってしまったんだと思います。

* * * * *

自己を客観的に見るようになった経緯

---あー、そうなんですね。今伺うと、そのころも今も辛い体験だと思うんです
が、結構客観的にそのころのことをお話ししていますよね。そうやって、そ
のころのことを客観的に見られるようになったのは、何かきっかけとかあるんで
すか？

客観的に？高校のときも同級生が自殺して全校集会になったり、同じことが中学
のときもありました。大学ときは学生アパートだったんですけど、隣に後輩が
住んでいて、その後輩も自殺したみたいで、救急車が来て消防車が来て、両親が
駆けつけるという状況を見てしまって。2年ぐらい前にも同僚が自殺したんです。

私の職場は病院だから睡眠薬もらいにくる患者さんもいます。前に働いていた病院では、東尋坊から飛び降り自殺しようとしたんですけど、死にきれなくて頭を打っちゃって、自分が誰だかもわかってないけど、生きている人とかも見てしまいました。

そういう人たちを見ていて、今生きて、睡眠薬をもらいに来ているような患者さんを、必死で助けようとしている自分に気づいたんです。

---へえー。

私は、今まで死んじゃった友達とかいっぱいいるし、死んじゃったんならともかく、東尋坊から落ちて生きているという一番かわいそうな状況の人も見てしまったから、周りの人より必死になっている自分に気づきました。だからせめて、今生きていて、睡眠薬や鬱の薬を飲む人を守らなきゃいけない、とにかく何でもいから死んでほしくないと思うようになりました。

---へーっ！

そう思って必死になるのは、私が今まで鬱になったり、友達が死んだり、摂食障害になってしまったり、そういう経験があるから、そういうふうに患者さんのことを助けようと必死になるんだと思って。

これは周りの人にはないものなんだと気づいたんです。そしたら私は落ちるだけ落ちて鬱になって摂食障害になったんだから、こういう経験を生かせばいいんだと。別に治ったわけじゃないけど、そういう経験があって、みんなに死んでほしくないって思うようになったんだから、これは弱点かもしれないけど、今までの経験を利用して患者さんを励ましたりすればいいんだって思うようになりました。

——うんうん。

そういうときに、あかりトークのファシリテーターの募集がありました。リストカットとかしている人もいっぱいいるかもしれないけど、摂食障害になった人は世の中にいっぱいいるわけじゃないし、経験を生かしてこれからちょっとでも、今まで死んでしまった友達の分の敵（かたき）を打ってやろうと思いました。そういう人が増えないように阻止してやればいいんだと、ちょっと開き直るようになりました。客観的に見るようになったといえば、そうなのかな。

---なんかすごい強い。たけさんが優しくて可愛らしい感じでいつもお話しになっているんだけど、今のは本当に熱い思いで話された。それはずっとお持ちなんですね。

そうですね、なんか悔しいから。同僚は自殺前日まで仕事してたのに気づかなかったな一と。なんか悔しいから、その悔しさをバネにこれから生きてやろうと思っています。

---そんなにたくさん辛い思いをしてきて、だからこそ、それを生かしてやろうと思っている。すごいパワーですね。

そうですね。私には能力はないかもしれないけど、何でもいいから生きていてほしいというのは、ありますね。死んじゃったら、周りの人がどれだけ後悔して悲しむかというのを、自分でも経験したし、死んだ人の両親とかが悲しんでいるのを見てしまったから、リスカしてでも、万引きしてでも何でもいいから、ホームレスになろうが何でもいいから、生きててほしいなって思います。

---すごい、願いですね。人々に対する願い！

そうですね。

---それはたけさんのすごい素敵なところだなと思って、今私も胸が熱くなりました。辛い思いをしているからこそ仕返しをするというか。

そう、仕返しをしてやろうと思ってます。

---すごい願いだな。聞いてるだけでも応援したくなりますね。

* * * * *

回復に向けての兆し

---じゃ、そんなたけさんが、今もまだ回復してないかもっておっしゃってたけど、こういうところが回復に向けての兆しかなと思うところって、どんなところですか？

自分は摂食障害かもしれないけど、それを生かしてやろうと思ったこととか、アクリルたわしを作って、みんなちょっとでも笑顔になってくれないかなと思えるようになったことですかね。自分の経験を生かして、自分が苦しんでいるだけじ

やなくて、苦しんでいたとしても、せめてちょっとでも人の役に立てればいいかなと。前向きなことも考えられるようになったのは、回復はしてないかもしれないけど、ちょっと前向きなことも始められるようになりました。

---それは摂食障害の症状が出てから何年後ぐらいの話ですか？

いつから始まったのかわからなくなりましたが、5年ぐらい前からかな。

---症状が出てからそんなには…。

5年ぐらい前に摂食障害になったのかな。ファシリテーターを申し込んだのは1年前でしたっけ？いつ申し込んだんだろう。

---それぐらいなのかな。

去年申し込んで、今年受けているんですよね。

---うん、去年の春とか夏ぐらいかな。

アクリルたわしを作ったのは、そのちょっと前ぐらいかな。じゃ、去年ぐらいかな。

---そうなんですね。発症して3、4年ぐらいでそういう気持ちになってきた？

そうですね。できることならアクリルたわし、このど田舎のお店に置いても売れないから、ネットで売ったりできるようになったらいいなと思いますけど、まだネットがよくわかってなくて、やってないんですけどでも。

---なんかそういう願いを持っているというのは大事ですね。

そうですね。今、勉強もあって忙しいんですけど、そのうち余裕が出たら、そういうのもしたいです。

画面でしゃべるんじゃなくて、手作りのものを見て、手元に置いてもらったら、辛いときがあっても、ニコちゃんマークを見たら癒されてくれないかなと、そういうことも将来的には考えています。

---あー、いいですね。

* * * * *

食べることを許す

---あと、先ほど食べるもののお話もされていまししたけれども、最近は食べることを許しているというか、そういう体験もお聞きしたいです。

食べ物は、自分が嫌いで自分に価値がないと思うと、レストランでおいしいものを食べたりするのも気が引けていたんですけど、でも自分が鬱になって摂食障害になって、睡眠薬にお金をかけたり医療費が高くなったりするぐらいだったら、自分で食べたいものをちょっとだけ食べればいいんだと思うようになりました。どうでもいいサラダチキンとかいっぱい食べるのは体にいいかもしれないけど、そんなものをいっぱい食べても満足感が得られないぐらいだったら、コンビニでおいしそうなデザートを買ってきて一個食べたほうが満足感もある。

今、食品には大抵カロリー全部書いてあるようになったので、それを見て、これなら食べれるなと思うものを買ってきて、食べるようにしたら、ストレスも減ってきました。

あと、口カボ商品も今いっぱい出回っているから選択肢もあるし、摂食障害じゃなくて糖尿病の若い女の子とかが、コンビニやスーパーの口カボスイーツ、ローソンのブランパンとかを買って食べて、「あーっ、これおいしい」と、すごい楽し

そうにブログ書いてるのを見たんです。糖尿病とかは別にその人のせいじゃなくて親の遺伝もあるし、体調、病気のせいで口カボの商品を買って食べている人もいるんだと思いました。

摂食障害になっているのは、自分が気が弱いからかもしれないし自分のせいかもしれないけど、口カボ商品を堂々と食べていいんだって思えるようになって、そういうのを買って安心して、「これだったら大丈夫」って自分に許す。安心して食べてたら、おいしいし満足するし、逆に過食も減るから、こういうものを食べて「おいしい」って喜んで食べていこうと思いました。どんどん良い商品が出てくるからリサーチして、摂食障害すればいいのかなって思ったら、ちょっとゆとりが持てるようになりました。

---すごく自分が楽しくなるような食べ物を見つけて、納得して食べてるんですね。すごく自分を許してるというか高めているというか、その発想の転換がたけさん、とってもお上手ですね。

そうですね、食べちゃダメだっというんじゃなくて、これだったらおいしいから食べようと思えるものが増えましたし、ちょっと自分でそれくらい許したほうが、落ち着くことがわかったので、高くても口カボの商品を喜んで食べて満足してい

ます。それでもコンビニに売っているぐらいだから普通なんだ、別に病気じゃなくて普通なんだと思うように努力してます。

---すごい、そのお話をしていると顔がニッコリと笑顔になりますね、ニコちゃんマークみたいに。

そうですね。

---わかりました。ありがとうございます。そういうところが回復の兆しなのかと思って、今お話を伺いました。ありがとうございます。

* * * * *

あかりトークに参加したい人に伝えたいこと

---これ、あかりトークに参加しようかな、オンライントークに参加しようかなという方がご覧になるんですけども、そんな方に何かお伝えしたいこととありますか？

そうですね、私、鬱とかで病院に行って薬もらったりしてたんですけど、医者は別にそういう経験があるわけじゃないし、薬を飲んでも良くなるわけじゃなかったんです。でも、あかりトークで同じような人の話を聞いて、「あっ、私だけじゃないんだ」と思ったら、薬飲むよりも気が楽になったりしました。

自分には生きてる価値がないと思っていても、あかりトークに出てる人は、時間を割いて自分の話を聞いてくれているんだし、みんな結局同じようなことを言っていたりします。子供のとき親が苦手だったとか、そういうことを言っていて、私だけじゃないんだと思ったら楽になることもいっぱいあります。医者に行って治る人もいるかもしれないけど、医者に行って治らないと思っている人もいます。ここ、あかりトークに出てる人たちは医療系じゃないかもしれないけど、しゃべって自分の居場所を作れたら楽になるかもしれない。そういう自助グループもありなんだよ。参加して嫌な人はいいかもしれないけど、参加したことのない人には、こういう手段があることも知ってほしいです。

---ありがとうございます。そうですね、本当にたけさんの心からの願いみたいなのを聞かせていただいたと思います。