

🌻 高嶺の花を羨むより足元の豆を拾え

～回復から克服へそれは大人への道のり～



【動くことで知る】

頭を下げることを知る。自分の位置を知る。

永遠はないことを知る。グレーを知る。捨てることを知る。自分で知る。

【基本】

焦らない、慌てない、諦めない、アイメッセージでありがとう。

【継続】

コツコツと日常の生活を丁寧に過ごすこと。これがすべての答えでした。

岡本理香メッセージ 日刊メルマガやメール療法返信で反響が多かったもの

1 摂食障害の症状を口に出す人は、まだ赤ん坊で、一番楽な時期。症状を抱えながらも、それに隠れた本当の逃げを知った時期が次にしんどい、そして症状を手放し現実逃避をしなくなった時期が苦悩する。そして、お尻に火を付けた状態は、責任を自分で背負い、自分で歩く、頭を下げることを知る時期は苦しみもがく。一番しんどいのは、完治宣言した位置にいる人。摂食障害に逃げて、他人のせいにして、人生甘く考えていたころは楽だった。それを、皆さんも、知ってきたね。治るとは、一步引く、待つ、見て見ぬふりする、頭を下げる、自分のお尻は自分で拭く、自分として、自分の靴を履いて、転びながら怪我をしながら、歩くってこと。そう大人になることね。

2 自分の位置を知る。知ることをコツコツです。コツコツとメール療法に取り組んでくださっている方々の確実な歩みは、素晴らしい宝。経過を大切にされている気持ちが伝わってきました。そして、素直に「大人になりたくない」と言葉に出せる方は、最高に素晴らしい向き合い方をなさっていると感じます。お仕事のストレス、母親との葛藤などなど。誰もが持って抱えて悩み苦しんでいます。向き合う選択道を知った皆様は素晴らしい。プライドの高さ、負けん気の強さは、必ずあなたの味方になりますよ。

3 現実を知っているから理想を描くことができる。現実を受け入れているから妄想で楽しめる。

4 一つ一つの行動が、自分のために自分がしているんだと掴めると、感情に振り回されることはなくなります。現実って、嫌なもんなのよ。大人でも現実逃避をしながら、見て見ぬふりもしながら、上手に自分と付き合っています。自分を守ってくれるのは自分なんですよ。親の保護下から卒業して自分で歩く。精神的な自立ですね。母親との葛藤は、自分がいくつになっても続きますよ。永遠の親子なんですよ。これらが、グレーの感覚なんです。それを抱えて歩く。現実を知るから、今の自分に必要な現実逃避の仕方もある。自分のものは、自分で動いて探す。これですよ。誰も何ともしてくれないって、これを指します。

5 他人が思うどおりに動いてくれるという固定観念って、その相手に失礼ですよ。そして、それで傷つくのなら、自分で自分を傷つけているのですから、自分の責任ですよ。わがままというのは、傾聴しないからで、傾聴ができると自己主張と言えます。他人の中に

入り込むという癖があることを、まず知ることですよ。荷物を持っていることを知っているんだね。すごいことですよ。それを観たということ。現実に向き合ったってことだものね。荷物、抱えて歩いていい。持てない？捨てるか、持つことができる自分を育てるか。

6 完ぺき主義とは、一つのことを丁寧にきちんと最後までできることを言いますね。100個のことを完ぺきにしようと思うとは、まったく異なりますよ。一つでもできないから、すべてしなくなるのは、面倒くさがりなんですよ。

7 日々、思うどおりに進まないことや予想しなかったことが起きますね。それがあからこそ、生きているのです。何かが起こるから、揺れて、動いて、知っていくのです。

8 何も知らなかった頃は、自分がどこを歩いているかは気になりませんでした。知りたくないのに、自分が空っぽだと知った頃、どうにかしなくては、闇から抜けなくてはいけない気がしてきました。空を飛べない自分に、「焦り」を覚えました。焦ると、次の焦りを呼んできました。焦りは、自分の視野を狭くしていき、焦りは、妄想を巨大化していきました。そして、耳も閉ざしていました。前を見ることを忘れていたのです。負けないように、遅れないように、バレないように、横を見てばかりでした。周囲の顔を何う良い子って、本当は自分を守るだけを一生懸命踏ん張った怖がりだったのです。自分の動きと自分の思考と自分の視線の先が、バラバラの状態。これが「焦り」だったのです。

ある日「財布の中身が空っぽ」になっていることを知りました。「空っぽ」だから何とかしなくてはいけないと思うと焦るので、「空っぽ」だと観念したのです。そこに留まり「空っぽ」を噛み締めました。知ると、焦りはなくなりました。財布の中身が「空っぽ」。これが現実だったのです。現実を知ると、焦らなくなりました。焦らなくなると、大人になりました。

24時間という平等の一日を、勘違いしていました。早くしなければ、なくなってしまうと思込んでいました。いつも慌てていい加減に走っていました。何も見ずに「空回り」の自分が、慌ててフライング。「空回り」と思っていました、頭の中が妄想に取りつかれていただけでした。体は回っていませんでした。「空回り」だと観念した日が、ゴールでもあり、スタートでした。ゆっくりと言うのは、24時間を積み上げることだと、知ったのです。時間は使うと増えるのです。どんどん増えていきました。始めていないのに、「諦める」のが得意でした。動いていないのに、諦めることは素早かったのです。10÷2は好きですが、7÷3は嫌いでした。行列に並ぶのは大嫌いでした。頭の中のスケジュールは、日本の電車の時刻表よりも、緻密で正確でした。始発電車が10秒遅れると、その日は運休。乗客が多くて全員が乗るまで待つことはしない電車の速度は、100か0。「空想」の電車は、誰かがまっすぐ引いてくれた線路が必要でした。美しい景色を見ながら、毎日快晴。新快速でするので、途中で止まる駅は不必要でした。

ある日、線路がなくなっていることを知りました。誰かが線路を引いてくれるのを、待つしかないと思いました。ジーンと待っていました。誰か来ないかなと周りを見渡すと、その誰かをジーンと待っている私の横で、私をジーンと待っている人がいました。

「終わりは次の始まり」デコボコ道で、しんどかった若い頃。もがいていました。今は、懐かしく思います。「めっちゃ、視野が狭かったな」ってね。デコボコ道ばかりを見ていたのです。耳も閉ざし、全身が固まっていた。柔らかくするヒントをくれたのは、主治医でした。そして、柔らかくしたのは、自分自身でした。柔らかくするヒントを贈ってくれて、ジーンと待ってくれた存在。その視野の中で、もがいていた自分。今はヒントを贈る立場になりました。ジーンと待っています。

9 迷いは欲望の執着から生まれるといわれます。あれもこれもと忙しい。思い出してくだ

さいね。コツコツは一つだけでいいんですよね。丁寧に。

10 自分が、本当に「ムッ」とするのは、一つか二つ。傷つくとも言えますが、自分が自分で触れずに「そっ」としておきたい部分ですね。意外にもそれらに気づいていない方が多いのです。自分を知る。「ムッ」とした時が、自分が何に拘っているのかを知るチャンスですよ。

11 ある日「自分のプライドを守ることが大事なのか？それとも自分の日常の生活を守ることが大事なのか？」と鏡を見て問いかけたことがありました。20年前は、「プライド」でした。10年前は「日常の生活」でした。5年前は・・・それとこれを比較する考えもありませんでした。比較できないものを比較するのは、どちらにも失礼なことだと、若い頃は気付かなかったのです。

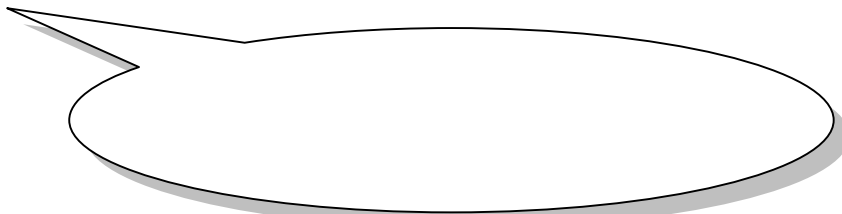
12 人との境界線を知っている人や、苦しめない人や、嫌いな人がいない人や、悪口を言わない人などなど、そんな完璧な大人に逢ったことがない。この世にいないと思う。そんな人、人じゃない。ロボットだな。皆、苦悩してモヤモヤして、誰かのせいにして、八方美人で、何かに依存して、ぐちゃぐちゃ言いながら、生きている。だから人なんだよね。ただ違うのは、いつも悲劇のヒロインになって、私だけ不幸だと言って、誰かに何とかしてもらおうと甘えている人と、人生そんなもんだよ、しゃーないわって、モヤモヤを抱えて歩いて、やるべきことだけは、何とかこなしている人の違い。前者は、自分で責任を背負って歩くのが嫌な人。後者は、自分という責任を背負って歩いている人。渦中より完治したら、しんどい。治りたくないよな、大人はいやだよな。責任を背負って歩くんだから。

13 回復とは、大人になることなのです。大人とは、諦めではなく、納得が増えることであり、好い加減を知ることなのです。そう固定観念の枠が柔らかいってことですね。焦らず、諦めず。コツコツと。まず自分で知ること、気づくこと、それを行動すること。大事なことは、転ぶことなんですよ。たくさんたくさん転び、痛くて辛くて泣く。そして、いろいろなことを体得し、体で掴んでいくのです。曇りの日が多く、雨の有難さも感じながら、時折現れてくれる晴れ間に感謝できる、穏やかな自分が誕生です。

摂食障害の回復とは？ 大人になること

理解、認める、受け入れるはできなくていい、まずは、知ることから、始まります。

1 心ざわざわのルール



症状（拒食過食など）、体重、食の話は一切しないこと

2 回復とは

何らかの症状が出た時点が回復ラインスタート。ゴールは後で気づく。アイデンティティの確立。

3 克服ライン

回復過程は大人になる成長の時期。克服すると、渦中の時より、苦悩する。生きている証。

4 ご本人さん

体で知る。現実を知る。自分という一人の人間がいて、肩の上に摂食障害という転ばぬ先の杖をキープしている。責任を背負って生きるからこそ自信が生まれる。

5 親御さん

「何とかしてあげる」は捨てる。アイメッセージを知る。誰の問題かを知る。私という一人の人間の生き方を問う機会。目に見えない信じることが愛。摂食障害の娘、息子ではない。ごく一部分にそれがある。一人の「娘、息子」としての人間として捉える。どーんと構えて、一緒に揺れない。待つ。『信じて待つ』

6 他者との境界線

私は私を知る。比較しない。グレーを知る。パーソナリティを活かす。共依存と繋がりの違いを知る。「自分のフルネームを堂々と書く、言う」。

7 五つの「A」と、三つの「K」

五つの「A」。焦らない、慌てない、諦めない、アイメッセージで、ありがとう（寄り道しながら、時間と仲良く、足元を知りながら、自分と仲良く）
三つの「K」。コツコツ・経過・継続（小さな一つのことの始まり～経過～終わりを自分の体で知る）

岡本理香の克服は？

1 初期～中期段階

両親には告知せず、一人の主治医との付き合い。傾聴、待ってくれる、いつも変らぬ態度と揺れない姿勢。褒め言葉は印象にないが、叱られた言葉は今も良い意味で残っている。

名前で呼んでくれたこと。スキンシップでのコミュニケーション 言葉でのコミュニケーション 見えない「信じる」を知る。

2 後期（主治医から卒業し自分でもがいた時期）～克服

お尻に火が点いた（経済問題、人依存からの脱出、離婚、一人暮らし）

頭を下げることを知った（看護師の仕事は辞めたことがなかった、責任という意味を知る）

呟き「何様でもあるまいし」（自分を知った・アカンたれ、ええ格好しい）

パーソナリティの発達が未熟だったと気付く。

毎食、お米を食べることで回復。

3 克服してからの気づき

友人からの言葉「冗談や男の話もできなかったお堅いお嬢様、気を遣った」

現在のパートナーには、いろいろな私を見せることができる。

母親ともう何年も逢っていない。母親は何とかしてくれるという甘えから卒業。両親の伝書鳩からの卒業「そういう話は、二人で直に話し合ってくれへん」と言える。

段階を知ってください

1 食、症状（過食拒食など）体重の話はしないこと

ざわざわの摂食障害の講習会、座談会や学習会そして、母親の集いやグループワーク、またメール日記心理療法、面談で、食の話をしては、拒食過食嘔吐などの症状の話は一切しない、体型や体重の話をしては、

普段から、親御さんも、ご本人さんも、食べ物や症状にばかり注目して、摂食障害の娘ではなく、摂食障害の私ではなく、一人の私という人間だということを見逃してしまっているのです。食や体重にこだわるのは、何かを誤魔化しているためで、症状への逃げ、いわゆる現実逃避ですね。諸々の裏に隠れた部分、自分でも知りたくない部分。分からなくていい、理解も認めることもしなくていいので、まず知るだけでいいのですよ。知るとは、感情は入りません。知ると、後悔ではなく、反省に繋がっていきます。

頭ではなく、体で掴んでいくのです。理由付けも何かのせいだと責任を他に押し付けなくて、素直に歩むことができる自分を、根底からゆっくりと育てていきましょう。コツコツと継続するには、比較しないことが何よりです。おかげさまでと呟きながら、足元の豆を拾う姿は、あるべきようですね。体重は、自分の精神年齢を主張しているのです。

2 まず知ること（知るとは感情は入らない、体で得る）

親御さん 今のご自身を知る 今の子供さんの段階を知る

本人さん 今の自分の段階を知る

親御さん、本人さん 今、誰の問題かを知る

3 学童期、思春期、拒食期、回復（症状出現）初期段階の方

1）前熟考期

自分の行動に問題があるとは考えていない。叱らない、無理強いをしない。日常生活で、今何が困っているかを観る。

2）熟考期

食行動を含めて、自分が問題を抱えていると考えるようになるが、建設的に向き合うことはない。葛藤が激しい子供に寄り添い、焦らないで、どーんと構える。

3）準備期

変わりたいという気持ちで、援助を求めているが、変わるのが怖くもある。病気について、分かりやすく説明をする。

4）行動期

変わろうと行動を起こし始め、自分でも対処方法を考える。支えと励ましが必要であり、周囲がチームを組んで協力する。

5）維持期

再発を防ぐ。過保護、過干渉にならずに、本人の力で回復するサポートをするのが基本。

4 基本はコツコツ・グッドイナフ（ほどよい）母親と騎士的な父親

1）焦らない、慌てない、諦めない。成長過程であり、「言うは易し、行うは難し」を踏まえて、どーんと構える。長い目で見守る姿勢が大事であり、一喜一憂しないで

信じて待つこと

2) 摂食障害の子供ではなく、自分たちの子供であり、その一部に病気を抱えている。摂食障害は、心の病であり、体にもいろいろな影響を及ぼすことを理解する。腫れものではなく、人格を尊重した対応が必要になる。

3) 周囲の一貫性のある協力が必要。両親の十分な話し合いが必要であり、自分たちの人生に向き合う機会でもありと捉えても過言ではない。しかし、反省は必要だが、原因追求はしない、責任を押し付けたり、過度に自分を責めないで、親として、今、何ができるかを考え行動すること。

4) 一人で抱え込まない。医療機関に必ず相談すること。母親だけではなく、父親も必ず治療に参加すること。信頼関係が治療には必要。両親の支えになる存在や家族会などを利用すること。

5) 素直に傾聴する姿勢を持つ。今を知ること。今、ここから、できること。今、何が問題で、それは誰の問題なのかを知ること。今を丁寧に生きる見本を、まず両親が見せる。

6) 子供のペースに合わせる。出来ている部分に目を向けて、「そのままのあなたがいい」と受け入れていくこと。世間体ではなく、他の何とも比較せずに、両親の「アイ（私）メッセージで「うれしい」「がんばったね」と伝えていくこと。

自分の気持ちを知る。相手の反応を気にしない。言葉を出すこと、線引きをする。「私は、こう思う。あなたはどうか？」感情は堂々と抱いていい。たっぷり浸る。それを放置して、すべきことを行動できるのが大人。

成長はゆっくり順序良く

生誕。立ちすくんだまま成長、比較癖が生まれる、不安が強く怖がり、一人で何もできない経験が不足、自信がない＝自分の感情を出さなくなる＝自分の感情がわからない

症状出現(回復ラインスタート)。外見と自分の精神レベルを同じにしようと体重にこだわる。食の我慢は無意識の抑制、抑えがきかなくなり過食症状へ移行は自然な流れ。拒食や食事の制限＝脳の飢餓状態が常にある、血糖値との関係＝体が過食を呼ぶ。子供のままの大人は、甘えたい（依存）を、知恵（情報）が絡むので、攻撃を同じ対象に向ける、理屈っぽい、優位に立とうとする。プライドが高く、失敗をしたくないので、自分で動かない。白か黒、すぐに答えがほしい、グレーは許されない、うまくいかないと人のせいにする。現実感を体で掴んでいないために、いつもフワフワした夢見る夢子ちゃん＝理想の世界で生きる＝空想家、表情が乏しく、実際のところ協調性がない

変化 現実が意識され始めると同時に、自分の感情のブレーキが外れて、感情が一気に出る。不安で怖くて、現実逃避を図る（倒錯）＝食への拘り、過食、嘔吐など、怒りの感情が常にある＝心、体、脳が常に飢餓状態。達成感や満足感の体得がないために、何をしても楽しくない＝自分の腫で世間を見ていない。

変化 （摂食障害を治したくない、誰かが何とかしてくれる）原因を母親のせいにし、自分が怖がりで自信がないことを、自分では見て見ぬフリ、また環境が自分に優位だと、いつまでもそこに留まろうとする。親は、自分と同じ体力があり、経済力があり、親が老いることや死ぬことを認めていない、親は金を出してくれて当たり前。頭を下げない。経験が不足し、引き出しが少ないので、思い込みが激しく、予想のつかないことに対処できない。

症状がひどくなる。現実感の割合が高くなると、経済面、体調面、社会面などで、治した方

がいいと意識し始める。現実が怖く、逃避する手段として過食や攻撃、現実を知る、自分が何もできない子供だと気づく、体を動かして、経験を重ねていく。

症状がなくなるが一番辛い時期（回復ゴール、克服ライン）渦中のときよりも、苦惱で、モヤモヤが常にあり、しんどくて仕方がない＝再発が多い。症状がなくなり3～4年を乗り越えると、大人の感覚が生まれて、自分なりの生き方ができる。加齢を知る、グレーを知る、症状の有無ではなく、どこで「こんなもんかっ」と納得するかが克服。

完治ライン。生き辛さがなくなり、自分が生きている感覚がある。責任を背負う。

今、出来ることは、一つしかありません。一つ出来たらOK

1 お母さんへ。

世間体、父親や同胞の存在に関係なく、甘えさせてほしい。抱きしめてほしい。言葉の交流をしたい。比較しないでほしい。母親にも一人の人間としての生き方を知ってほしい（母親自身に、自分と向き合っしてほしい）。話を最後まで聴いてほしい。決めつけしないでほしい。

2 親御さんへ。

手を止めて、体に向けて、最後まで聴く、分かったフリはしない。わからなくて当然。わからないと正直に伝えて、わかろうとする努力が必要。一步引いて、わざと負けてあげる。

叱ると怒るは違う。叱ると躰は違う。お手伝い＝頼みごとをしてみる。最後まで手を出さない。時期をみて、背中を押す（母子分離をする）必要がある。現実を知らせること（特に経済問題）。話し合いをする。できること、できないことは伝える。「お母さんは、こう思うよ、あなたはどうか？」「お父さんの気持ちはこうだよ」。アイメッセージを知る。周囲の方は、同じ情報を持ち、同じ対応をすること。親御さん自身が相談できる方の存在。特に母親の負担は、相当のものがあることを教えてください、お父さん！

3 ご本人へ。脳の飢餓状態を改善することが必要。脳の栄養素はブドウ糖のみ、蓄積ができない、腹持ちがよく、カロリーの少ないお米を少しずつ食べることで回復する。体の飢餓状態改善につながる。他人は、自分以外の方が、食べる食べないなどに拘らない、気にもしない。嫌なものは要らない食べないときっぱり言えばいい。食生活は自己流でいい。ただし健康は自己責任。どんな食べ方でも、健康を維持すれば、誰も何も言わない。怖がり＝自信をつけるには、傾聴と頭を下げることを覚えること、視野を広げること。まず感情を放置して、現実を知ること、行動すること。失敗から学ぶことは多い。失敗ととるか、学びととるかは、自分次第。

アイデンティティ確立は思春期のもやもや時に誰もが経験している

「私は私だ」自信を持って下さい。「あなたはあなたです」自分という存在に悩む方が多くいらっしゃいます。自己同一性（アイデンティティ）の確立は、時間をかけ、段階を経て、ゆっくりできあがりますので、まず焦らずに、ゆっくり悩んで下さいね。自分は自分であるという感覚がしっかり存在し、それは過去から現在の自分が、連続性を持って存在していることを認識して、そして、～としての自分という感覚と、それがうまく統合されていることが、つまり、主観的な自分と社会的な自分、この二つの感覚が安定して結びついていることを、

自己同一性(アイデンティティ)と言います。社会の中で「~としての自分」(アイデンティティ)を獲得していきます。

良い子とは、誰に対しての良い子だったのかを知る

「思い込み」の色を、真っ白にすること

今を知る。

操作しないかわりを知る。

周囲が「一貫性」を継続する。

今の状況の話し合いをする。

約束は守る。

叱ると怒るの違いを知る。

コントロールを知る(今のままのあなたではいけない、親がいないと生きていけないという思考から脱出)



大人への成長過程であること

自分で選択、自分で行動、できないことを知る。

失敗することで体得する。

知識を知恵にする。

温かい無関心。

責任を持つこと。

誰も何ともしてくれないことを知る。

何でも他人のせいにしない。

丁寧に意識することを知る。

一喜一憂しないで、長い目でかかわること

互いが操作されない適度な距離を知る。

経過をコツコツ重ねる大切さを知る。

食事体重について、指示しない監視しないこと。

食や体重の裏に隠された苦悩があることを知る。

一人に押し付けないこと

原因探しをしない。

それぞれがアイメッセージを知る。

世間体を知る。

言葉を出す、聴く姿勢を養う時間、空間を作る。

ネットワークを利用する。

自分に向き合うこと

本人だけでなく、周囲の方々、それぞれが自分と向き合う機会だと知る。

誰の問題かを知る。

選択肢を増やすこと。

他者性 = 境界を形成することが重要。

私たちは、命をかけて、
摂食障害をしています



NPO 法人心ざわざわの岡本理香は、あなたの少し先を歩いています。
いろいろな経験をしてきました。世間に向かって大きな声で自慢はできないこともたくさんありました。自分を壊してしまうのも、そこに辛いまま踏み留まるのも、自分次第でした。切れそうなロープの上を、目隠しして這っている日々でした。
今、気づくこと。それらの行動は、自分でちゃんと選んでいたことと、その時はそれが必要だったんだということ。
諸々の気づきは、すべて後からやってきました。
答えはすべて自分が持っていました。
そして、今、あなたと心でそっと繋がっていることを、心からうれしく感じます。あなたを信じることができ、あなたを愛することができる自分が自分として堂々と存在しています。いつものコツコツの言葉です。愛するあなたへ贈ります。

きちんと自分で歩いて大人になろうと、摂食障害とい
う道を選んだあなたたちは、素晴らしいのです



NPO 法人 心ざわざわ
理事長・精神作家・正看護師 岡本理香
神戸市北区東有野台 4 丁目 15-
<http://kokorozawazawa.org/>
078-987-2036 080-1479-6058