

# お約束

## ざわざわルールとざわざわテーマ

**\* 症状、食や体重の話は一切しないこと**

**\* 今の時間軸で、自分を知ること**

講習会、セミナーや母親の集い、またメール日記心理療法、面談で、食の話をしなさい、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なさいこと。ご本人はご本人、親御様は親御様それぞれの「今」の自分を知ること。

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ね。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ね。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。

「知る」に取り組んでらっしゃる方は、今、何に困っているのか？を捉えることができますね。問題をすり替えて表現しているともいえる摂食障害の症状に捉われている時期を脱すると、光は見えてきますが、しんどさも増していきます。同時に症状は増幅します。それでいいんですよ。岡本も長年摂食障害と歩んできました。それらがあったので、生きることができました。今の躓きは何か？今、何から逃げているのか？「知る」という本質に触れる動きには、感情は要りません。「知る」をしなさいから、体が納得していないのですね。反省をしなさいのですね。反省は、頭ではなく体が知る動きなのですよ。

もう一つ。ざわざわにメールを下さる方へのお願いです。タイトルに、あなたのお名前を書いてくださいね。自分だという感覚を掴んでいく、まず第一歩ですよ。私は私という感覚を掴みながら、大人への階段を、自分が自分の足で、自分のためにゆっくりと上がっていくことが回復であり、答えはすべて自分の中にあるのですね。

