

体験発表3-

内観で気付いた病気と向き合うことの大切さ

E.F.(20代女性、摂食障害)

10年以上前から摂食障害(過食嘔吐)に悩まされている。中学生位から体重を意識し始め、常に痩せたいと思っていたため、好きなだけ食べることは快感だった。初めのうちは週に1~2回程度だったが、だんだん過食嘔吐の回数が増え、日常化するのに時間はかからなかった。気付いた時には制御できず、意志の弱さに落ち込む毎日だった。毎食、普通の食事量をとるも、食べ始めると我慢できず、家にあるものを食べ尽くした。更に購入するため、収入のほとんどは食費に消えた10年だった。生活の中心は過食嘔吐で、「食べたい気持ち」や「太りたくない気持ち」に支配された状態だったように思う。昨年、症状が悪化し、会社を休み毎日食べて吐くことを繰り返した。休職したが、会社に戻れるとは思えず、全てから逃げるように引きこもり過食を続けた。結局は家族が当時住んでいた市へ来て、全ての後始末をした。過食し続ける毎日から解放された。

実家に戻り、専門的な治療を受けるため札幌太田病院を受診した。過食嘔吐について初めて人に話したが、話を聞いてもらえることが嬉しかった。両親には素直に話せないことも医師やケースワーカーにはすんなり話すことができたと思う。主治医からは初診時に内観療法が有効と説明を受けたが、すぐには決断できなかった。しかし、実家で静養しつつも過食欲求はおさまらず、親の目を盗んで食べ吐きをする状態であった。少しでも変わるには、何かに挑戦しようと考えが変わり、集中内観を受けるために入院した。

入院中、食事以外の時間は全て内観に費やされ、長く感じた5日間だったが、テーマ毎にたくさんの発見があった。特に「養育費の計算」では、本当に親不幸だと思った。何不自由なく育ててもらったのに、その恩を忘れ、仕送りを過食に費やしたことを実感できた。どのテーマも書くべきことが次々と浮かんできて、あっという間に記入用紙がいっぱいになった。それくらい恵まれて育ったのだと思う。ささいなことに幸せを感じられず、いつも周囲と自分を比べては卑屈になり自信を失ってきた。そんな人生は、損だったと思えた。内観中、落ち込んだり幸せな気持ちになったりと喜怒哀楽を様々感じたが、終わってみると達成感に満ち、少し自信が持てたことも大きなプラスであった。

現在、退院して1年弱だが、周囲の理解や支えにより社会復帰をすることができた。今後の人生を有意義なものにするため、病気と向き合うことをあきらめず生活しようと努力しているところである。両親は時に厳しい時もあるが、長い目で見てくれている。病気と向き合うために継続していることは、自身の病状や心理状態の客観視と、自助グループ『アマリリスの会』への参加である。体調や病状には波があるが、どんな時も手帳に記録し、辛い気持ちや悩みは、会で吐露するようにしている。特に、週に1度の会で話すこと・聞くこと・メンバーに会うことは大切な時間である。時に気持ちが引き締まり、時にホッとさせてくれる、そんな癒しの場となっている。今後も参加を継続し、いつか回復者として同じ症状で悩む人に希望を与えられれば、と思っている。