

## 自分を見つめ直す

A 氏（10 代 女性）

私は小学生の冬頃に摂食障害になりました。その頃の私は自分の体型を気にして、痩せる方法をネットで調べたりしていました。ある日、拒食症の人の記事を見つけて、「この人たちの食事を真似したら痩せられるのではないか」と思い、食事の量を極端に減らし始めました。初めは、少し体重が減るだけで嬉しかったのですが、段々もっと痩せたいと思うようになり、体重が増えることが怖くなっていきました。しばらくして、私は太田病院へ通院することになりました。栄養士さんにいろいろとアドバイスをしてもらいましたが、実践できず、結局入院することになりました。このとき、強く反抗したことは何となく覚えています。ほとんど記憶がありません。意識が朦朧としていました。

入院してからは、毎日お見舞いに来てくれる母に対して、私が一方的に怒鳴っていました。「どうして入院させたの」「早く退院させて」と、何度も言いました。

気持ちの面では、浮き沈みが激しく、一日の中でころころと変わりました。自分でも少し変だなと思うほどに、感情のコントロールができなくなっていました。

入院中の食事は、最後まで食べることに抵抗があり、トレーの上にわざとこぼしたり、お皿の下にお肉を隠したりと、悪いことだと理解しながらやっていました。そんな時、看護師さんがその行動に気付いて、私に注意してくれました。私はそれが嬉しかったです。家族は私に気を遣い、注意なんて出来なかったからです。身近にいる人よりも、他人に言われるほうが、私にとって効果はありました。家族以外の前では、いい子でいようとしていたから。

心理士さんとのお話は、自分を見つめ直す良い機会になりました。摂食障害に対する正しい知識を学んだり、いろいろな相談をすることができて、自分の現状について理解することができました。それらを通して、気づいたことがあります。人は人、自分は自分だと。私は、人からどう思われるか不安でいつも周りと同じでいようとしていました。でも実際は、人って自分が思うほど他人に興味がなく、ただ私だけが気にしていただけだったのです。それに気づいた瞬間、驚くほどに気持ちが軽くなりました。主観的に物事をとらえるよりも、客観的に物事をとらえるほうが視野は広がります。だから、もし同じようなことで悩んでいる人がいるのなら、他人の意見を聞いてみてほしいです。自分だけでは気づけないこと、大事なことに気付けるきっかけになると思います。それから、自分を大切にしてほしいと思います。自分の個性は、何にも代え難い宝物だから。

現在、私は退院して、元気に暮らせています。まだ治りきってはいませんが、以前よりも食事が楽しいと感じるようになりました。体重も標準に近くなりましたが、意外と見た目って変わらないものです。身長も少しですが伸びましたし、良いことだらけだな、と前向きに考えられるようになりました。完治までの道は長いと思います。でも、家族と一緒にものを食べられるという当たり前の幸せを、私は守っていきたいので、これからもこの病気と向き合うことを忘れず生活していきたいです。