

B さん 過食症を克服するには失恋を恐れず、男性遍歴を続けること。しぶとく自己分析を続け、ようやく愛し合える対象を得られつつある・・・

今思うこと M さん

過食症で親に連れられて毛塚先生の心療内科に受診したのは22歳で、今はもう53歳になります。今は自分なりの幸せを見つけてのんびりと暮らしています。

つらく大変なことも多かったなかで、自分を見つけながら無事に生きてこれて本当に良かったと思っています。

過食症の症状は20代から10年ほどずっと苦しみました。食べては太るのがこわくて自己嘔吐が止められない状態でした。

受診したばかりの頃どうしたらいいのか分からないと泣く私に、毛塚先生から親がわりになるから大丈夫ですよと言ってもらえてものすごく安心したのを今も心に残ってます。生まれてから親にべたべた甘やかされるか親の価値観だけで叱られることはあっても、親がいるから大丈夫という精神的な安定をもらったことがなかった私はすごい安心感をもらった気がしました。

自立している大人が私の前に現れて親身になってくれたのは、毛塚先生がはじめてだったからなのかなと思いました。

たぶん過食症など精神的な病になる家には子供を親身になって導ける自立した大人がいない、だから精神的な自立を知らなかったんだと思います。

カウンセリングを受けながら、先生のアドバイスで親から離れて1人暮らしをはじめまし

た。

過食はしながらも少しずつ自分で自分の生活を整えることができるようになり、自分の人生にも向き合えるようになりました。

30歳のころ毛塚先生のすすめから看護師を目指すことに決めて看護学校に入りました。看護助手をしながら夢中になって看護師を目指して勉強している頃には、過食の症状がまったく消えていました。

過食症で辛かったとき、本など過食症は治らないことが多いと読んで絶望したり悲観的になりよく泣いたものでした。

それでも私は過食症が治りました。

治った今思うことは、毛塚先生のような専門家の意見をちゃんと取り入れてとにかく良いというものにはチャレンジしてみたことが良かったのではと思います。

もちろん失敗はたくさんありました。

でも、失敗を経験しないとつかめないものも人生にはあります。生きている実感はやってみないと味わえないと思います。そして、自分自身でやってみて試行錯誤することこそが自分にとってよい人生を知る方法なのだろうなと思います。

カウンセリングをはじめ良いという話はとにかくやってみることが、難しいと言われている過食症が治る道かもと治った実体験から思っています。

過食症で苦しんでいる方の回復へ、て少しでも参考になれば幸いです。