

摂食障害女子学生に対する心理療法的アプローチ

小林 良夫
神谷かつ江

1 まえおき

最近、摂食障害 (eating disorder) に悩む若者の増加現象に加えて、その低年齢化傾向¹⁾が憂慮されている。

そんな中で筆者は、過食、嘔吐^{おう}を繰り返す所謂神経性過食症²⁾ (Bulimia Nervosa) の女子学生を、主として non-directive counseling の継続実施により快癒させることができたので、今後の学生指導に役立てることができればと考え、本人の了解を得て発表することにした。

なお、生育歴等については本人のほか母親の供述を参考にするなどその記述には正確を期したが、プライバシー擁護の見地から部分的に迷彩を施してあることを了とされたい。

2 来談者の生い立ち

来談者 (以下C子と略記する) は、当時18.5歳。都市近郊の山村で木型業を自営する実父母の第3子三女として出生。熟産。歩行、言語始期ともに普通。幼児から元気はよかったが神経質な方。4歳時脱毛症に罹患した以外著患なし。

中学2年ころまでは、本人が意識して努めていたこともあるが、家庭では良い子でとおっており、学校でも問題行動なく成績も良い方であった。

中学3年になって部活動をやめて以来体重が51kgに増量。そのことが気になっていた矢先高校進学に伴う両親とのトラブル等があって、高校2年生の半ばころから過食、嘔吐が始まる。来室当時は〇〇専門学校の1年生で、自宅から通学中。

なお、生育時の家族構成は祖父母、父母 (52歳、49歳)、長女 (25歳)、次女 (23歳)、C子の7人であったが、途中祖父死亡 (平成元年4月)、次女結婚 (平成元年11月) のため施療時の同居家族は5人。

3 筆者がC子とかかわりを持った経緯

C子は、母親に嘔吐の現場を発見されたところから、嘔吐を続けていては健康にも、また、学修にも支障を来すのでなんとかせねばと思っていた。

たまたま入学した学校に学生相談室があったので相談してみることにした。が、その日はどうしても入室することができなかった。思い立てから3日目、前日同様相談室の前の廊下を行ったり来たりしているところを相談員のKに見つかったことから相談の糸口が得られた。

悩みを告げられたKは内容の特殊性等を考え、かねてから知合いであった筆者 (以下Tと略記する) を紹介。以来Tは、平成3年1月までの約1年半C子とかかわりを持つことになった。

なお、来室時におけるC子の接遇等には神谷かつ江、小林朝子の両名があたった。

4 嘔吐経緯の概要

C子は中学2年の終りころまで、自分の方が2人の姉よりスマートだと内心想っていたが、体重が増加するにつれてその自信がゆらぎ始めた。そんな時、同級生や叔父から「最近肥った」「姉によく似てきた」等といわれ、しかも親の反対で、熱望していた私立高校特待生としての進学が実現しなかったばかりか、入学した県立

高校には自分の望む部活がなく、友人も得られなかった。

2年生に進級したところから親の期待に応えられそうにないと意識しはじめ、そのイライラの解消を喫食に求めた。当然に体重は増加した。そこで減食を決意し食事の量を減らすことにしたが、その辛さは想像を超えるものであったので食べた物を吐瀉することにした。

その方法であるが、最初は喉に指を押しこんで食べた物を吐き出すというものであったが、次第に鳩尾に手を添えるだけで可能となり、その状態は快癒するまでの約3年間続いている。

以上が嘔吐に至った経緯およびその方法であるが、このような抽象的記述のみでは、悩むC子の心理的メカニズムを知ることは容易でないと思われる。そこで煩瑣・重複を承知の上でCounselingの過程を回を追って記述することにする。

なお、理解の便を考慮し、快癒後C子に書いてもらった手記（以下手記と略記する）の中から、記述内容の補足に役立つと思われる事項を抽出して（ ）内に記載しておいた。

5 治療経過の概要

第1回 H1. 6. 28

（印象）

こざっぱりした服装。顔色は冴えず、貧血気味。どちらかというところボーイッシュな感じ。身長158cm、体重48kg。便秘がち。生理は不順ながらもある。質問に対する応答は遅く、構えは防衛的。

（供述概要）

父は無口な方。母は口うるさい。特に母はC子たちに対して、本家の娘だからとの理由で礼儀作法に関しうるさくいう。C子に対する両親の期待は大きく、本人も親の期待に応えようとしている。（学費も、親に迷惑をかけたくないので日本育英会の奨学金を借りている）異性の友人はいない。嘔吐開始後の昭和63年6月から1年1か月間生理がとまる。ボーイフレンドを欲しいと思うときもあるが怖いのでいらない。

体重がふえはじめたところからスマート願望強まる。理想の体重は47kg。昭和63年6月ころから過食に次いで嘔吐が始まる。（夕食は19時ころ。喫食量多い。嘔吐時刻21時ころ。場所は浴場。喫食した物をすべて吐瀉。嘔吐後は気持が落ち着き、勉強にも精が出る）

平成元年6月10日ころ嘔吐の現場を母親に発見される。（母は1か月前から知っていた。嘔吐の現場を発見されたときもう逃げる所がなくなってしまった。自分の見にくい一面を見られてしまったようですごく恥しく、嫌だったが、その反面、やせていく自分の姿に気づいてもらえたのでうれしかった。）

母にも知れてしまったことだから、思い切って自分の悩みを話してみても水を向けると、怖いのでできないという。（これ以上弱い自分をさらけだしたくないし、仮りに説明しても親にはわかってもらえないと思った）

このままでは健康にもよくないし、家族との関係も平行線をたどるばかりと思い相談室を訪れる気になった。（決心がつくまで2週間ほど迷った）と相談の経緯を語る。

思春期拒食症に関する本（「鏡の中の少女」）も読んでいる。

（所見）

異性に対する関心が弱い、生理が止まるなど神経症的傾向および成人性拒否がみられる。理想体重に対するこだわりが異常に強い。良い子として認められていたいこともあって思い切った行動がとれないとか、独立はしたいが依存できる対象は失いたくないというアンビバレンツな傾向が目立つ。

よって、自己に気づかせる必要がある。方法はnon-directive counselingが適当。

（アドバイス）

Tと一緒に、悩みの解決に努力しよう。来週もこの時間に来室しようアドバイス。本人了解。

第2回 H1. 7. 4

（印象・供述概要）

指定の時間に来室。前回より明るい表情。嘔吐状況に変化なし。在学中の学校は必ずしも本

人の希望と合致しないらしいが毎日登校している。昼食はいかに多く食べても嘔吐しない。

(友人と話をしたりしていると気がまぎれる)

嘔吐していることや、それに関連する悩みを母に話していないというので、勇気を出して話してみるよう口添えすると力なくなづく。すぐその後で、母に話す場合そばに長女（以下長姉と略記する）がいると怖いので次女（以下次姉と略記する）の援助が欲しいと真剣な顔でいう。また、母に話すことができて父には話せないし話したくもない。そのことを想像しただけで緊張するという。父は物事の決定に際し、親戚に相談する位だから話しても無駄だ。母もそのような父の言に従うので嫌い。（高校進学の時も、全く上記のようであった）と、父母への不満を述べる。

(所見・アドバイス)

父に対する不満および長姉に対する恐怖がともに強い。嘔吐の原因は家庭における人間関係によるものと思われる。

母にだけでも、嘔吐しているということを話してみても、アドバイスしておく。

第3回 H 1. 7. 11

(印象・供述概要)

定時に元気よく来室。嘔吐に変化なし。一昨日の夜、2人でいるとき、母に嘔吐の理由を聞かれたので少し話し合った。聞いてもらえてうれしかった。（悩み苦しんでいることを自分から言い出せないで、母の方から聞いて欲しいと思っていた）。しかし、「先生に相談できるのに母に相談してもらえなかったのが残念」といって泣かれたのには閉口したと真顔で話す。

そして、長姉は怖い。長姉と母が親しそうに話し合っているのを見るとうらやましくなるというので、思う存分母に甘えたらという姉の目が気になる（長姉に、いつも母に甘えているくせにといわれそうでならない）し、今まで親に与えてきた良い子イメージをこわしたくない。そんなこともあって家にいると暗い気持ちになるという。両親および長姉に対する要望はと聞くと、母に対しては一度OKしたことを父の言によって変更しないこと。姉に対しては私のことに余

り干渉せず、やさしい言葉をかけて欲しいという。（長姉の前では緊張し体が硬直する。会話もスムーズにできない。注意されたとき反発もできず自分を抑えてしまうので、余計に嘔吐がひどくなる）

なお、父に対しては要望しても仕方がないという。

(所見・アドバイス)

ようやく周囲に対する不満や要望が語られるようになった。長姉に対する恐怖の理由を解明する必要がある。在宅時のプレッシャーを軽減させるため、母や姉の協力を得たいものだ。

母に来室してもらうよう要望しておく。

平成元年7月15日 母来室

夫も来ているが、車の中で待っているという。面接時知り得たことは次の通り。

- a 食べたい盛りの娘に嘔吐をさせねばならない自分が不甲斐ない、と泣きながら語る。
- b C子はカリエスを患う夫と、恵まれない家庭に育った自分（3歳時実母に死別、以後義母の手で育ち大変苦勞した）との間に生れた末っ子。
- c 夫の妹が近くに住んでおり、子どもを連れてよく実家に帰ってくる。私と祖父母との折合いがよくなかったこともあって遠慮しながらC子を育てた。その点わが子が不憫だといってた泣く。
- d 4歳時C子が脱毛症を患う。主治医によると心因性のものである。だから夫の妹の子ども同様C子をかわいがってやるよういわれた。
- e 夫は温和。病氣勝ちということもあって、祖父の指示には極めて従順。そればかりか、重要なことも親戚に相談してきめるくらい慎重。もっとリーダーシップを発揮して欲しいと不満をもらす。
- f 祖父の看病のためここ数年間、余りC子に手をかけてやれなかった。
- g 長姉には意中の男性がいるが、婿養子として来てもらえないこともあって悩んでいる。そのため最近、C子より長姉に声をかけてやる方が多い。
- h 会話の少ない家庭である。

(所見・アドバイス)

母に対し、嘔吐の原因が愛情飢餓、長姉との相剋など家庭内の人間関係にあるらしいこと、また病根も深いようなので会話の増加、スキンシップに努めるなどする一方、C子と父および姉との橋渡し役になって欲しい旨要望しておく。

第4回 H 1. 7. 18

(印象・供述概要)

明るい表情で定時に来室。Tとの面接を終えて帰宅した母に「私が悪かった」と泣いて謝られ困ったという。嘔吐に変化なし。

家の中でどんな風に振舞いたいかと聞くと、「姉たちのように気楽に振舞いたい。羽根をのばしたい。母に甘えさせて欲しい」という。思い通りにしてみたらいとうと、「自分の本当の姿、情けない姿が親にわかってしまう」など防衛的な、あるいは矛盾した言葉がはね返ってくる。長姉が怖い理由を聞くと、よくわからないという。長姉の職業は看護婦。勝気。年齢は7歳はなれている。6歳ころから怖かった。長姉と一緒にいると緊張して疲れるという。(姉2人とも眞面目。自分も姉たちのようではなくてはと思っていた) S C T実施。結果の概要次の通り。

- a 感情および価値観のアンビバレンツ顕著。
- b 几帳面で融通性に欠ける性格。完全主義者。弱少感が強い。
- c 父および姉に対して極度に防衛的。
- d 子どもっぽい考え方に加えて、空想への逃避も目立つ。

(所見)

家族に対する不満や要望が前回以上にスムーズに語られるようになってきた。長姉に対する恐怖は、姉に母を独占されるのではという不安によるようである。父に対する悪感情は、母がもらす父への不満に左右されているらしいのに加えて、食わず嫌いな点もある。父がC子に語りかけてやってくれるといいのだが！

自縄自縛の現状から脱出させるため、自己の客観視および周囲が正しく見えるようにしてやりたい。

(アドバイス)

夕食時間の繰り上げと、夕食後の気晴し策を

考えてみる。なお、鳩尾の圧迫を中止するように努めてみてはとアドバイスする。

第5回 H 1. 7. 31

(印象・供述概要)

夏休み中であつたが、治療の中断を避けるため来室してもらい面接。前回アドバイスした夕食喫食量の減少、鳩尾圧迫中止は守られていないが、友人と水泳に行ったりはしている。

7月22日から31日までの間に3回嘔吐なし。理由を聞くと、アルバイトの関係で夕食を早く食べたからという。過食は、一人で家にいたり、自分は一人ぼっちなどと思ったときに多い。気晴し策のひとつとして水泳にいたり、夏休み中に高山市へ友人と旅行する予定だ、などと楽しそうに計画を披露する。

結婚については傍観的。大人にはなりたくない。といって子どもに戻りたいとは思わないという。理由を聞くと、結婚相手が父のような人であっては困るし、母のように苦勞したくないからだという。(母は私を相手に父のことで愚痴る。長姉はそんな母に逆に注意する位だが、私にはそれができないので黙って聞いてやっている。私は気持ちが減入るので嫌だが、私が聞き役になってやらないと母はもたないだろう。だからいやいや聞いてやっている)

なお、T A Tを行ったところ上昇志向は見られるが、弱少感が強く、従って将来に対する明るい展望もない。父および長姉に対する構えは防衛的。問題への取り組みは空想的で現実性に欠ける。異性および結婚への関心は低い等のことが知られた。

(所見)

Identityを獲得させる。ひとりぼっち意識の解消。すなおに自己表現させる。などのことが必要と思われる。

(アドバイス)

現時点においてTが思っている嘔吐の原因を簡単に説明し、夏休みの期間を利用して

- a 私とは。女とは何かについて考えてみる。
- b 思いきり気晴しをしてみる。
- c アルバイトのない日に自分で食事を作り、それを家族に提供する。

d 友人との会話や旅行を通して、わが家および自分を外から眺めてみる。

等のことをアドバイスし、その結果を次回の面接時Tに話して欲しい旨要望。

第6回 H 1. 9. 19

(印象・供述概要)

表情明るく、落ち着いている。宿題になっていた「私とは何か」についての結論はまだ得られていないと報告。夏休みに入って今日まで週1回ほどは嘔吐しなかったとうれしそうに話す。その時はおそく夕食をとったときと、友人と遊んでいたときだったという。旅行中は思う存分友人と話ができたし、嘔吐しないという自信の如きものがあつたと強調する。(在宅時、手持ち無沙汰になるとつい過食してしまう)

このごろは父、姉へのこだわりも少し和らいだように思うという。異性への関心は依然として低い。旅行中は家族からのプレッシャーがなかったのととても楽しかったと繰り返すので、思い切って下宿をしたらというのできないという。その理由として、親が許可しないだろうとか、マイカー通学を続けたい、などの点をあげていたが最後には、一人でやっていける自信がないのでと、ちょっぴり本音をもらす。(高校時代は親許を離れたいと思っていたが、過食や嘔吐をするようになってからは家を出たくなかった)

(所見・アドバイス)

自立できない理由がわかり始めてきたようだ。長姉へのこだわりも少し和らいできている。感情発散のため友人と車で外出するなど、ひとりでいる時間の短縮や喫食時間を遅らせるなど、自分なりに努力しはじめている。

両親に入室してもらおうよう要望しておく。

第7回 H 1. 10. 6

(印象・供述概要)

元気に入室。10月2日からアルバイトのない日には習字塾に行っている。その日は帰宅後、また、アルバイトに行っている日は出かける前にそれぞれ喫食していることもあって嘔吐なし。

両親は次姉が近く結婚するため忙しいので、入室は12月初旬にして欲しいといっている由。

なぜ家族がいる時に嘔吐すると思うかと尋ねると、私は腹が立っても口に出せない。だからいつまでもわだかまりが残る。そのわだかまりを、自分の体をいじめることによって発散していたのだと思うと話す。口に出さないといえどもらっているアルバイト料のことも親に話していない。理由を聞くと、もらっている金額がわかると何に使っていると聞かれそうだからとにが笑う。

帰りぎわに、父を除く家族の者との関係も若干ではあるが良くなってきたように思うとささやく。

(所見・アドバイス)

良い子でありたい。親から見放されるのが怖いという意識が極めて強い。従ってC子の嘔吐は、依存願望と独立願望の狭間にあって、幼児っぽく振舞う無意識的行動と理解される。このことは当然成人性の獲得を拒否する。だから自己同一性も得られないということになる。

そこで、自己を見つめる一助にするとともに、努力の跡を知らせる一策として星取表を作成して持参するよう要望。本人快諾。

第8回 H 1. 10. 13

(印象・供述概要)

前回同様明るい表情で、定時に入室。体重のことを話し合っているとき、今まではほんの少しでも体重が増えともうだめだと悲感したり、固苦しく考えたりしていたが、もっと自分にすなおで、自然であればよいのだと思えるようになった。特にこのごろは、スタイルの良さは体型や体重でなく、バランスだと思えるようになったという。

次いで、拒食症に悩む友人のことを話す。その友人と話合っているとき、なぜ彼女はこんなにひがむのか。なぜあんなに完全を求めるのだろうかと思ったといった後で、自分ももっとフランクに親や姉と付きあわなくてはと思うのだが自信がないとしょげる。帰りぎわに、前記友人の相談にものってやって欲しいという。

(所見・アドバイス)

面接を重ねる中で、また、自分と同じ悩みを持つ友人との会話を通じて自己洞察が得られつ

つあるようだ。友人の件 OK。

時間的、経済的余裕ができれば、かねての計画通り友人と水泳教室に行ってみたらとアドバイスしておく。

第9回 H 1. 10. 20

(印象・供述概要)

元気に来室。Tに話を聞いてもらおうと気分が安まるといいながら、星取表を差し出す。ここ2週間の結果は成否半々。

子どもに戻りたいかと聞くと戻りたくない。といって大人になりたくもないという。そこで成人性獲得拒否者の心理を説明してやるとなづきながら聞いている。その後で「思いきって飛び立ちたいが飛び立てない」と真顔でいう。その理由を考えてみてはというと、自分でも考えてみるが、Tも考えて欲しいと依存的。

(所見)

好転の兆が見られる一方で、Tへの依存傾向が強まりつつある。

(アドバイス)

星取表の成績も良くなってきたことから、Tは当分の間見守ることにしたいと提言。³⁾C子了承。なお、星取表は引続き作成するよう要望。

第10回 H 1. 11. 8

(印象・供述概要)

C子の方から会って欲しいといって来室。理由は、定期的に来室しないと元に戻ってしまうようで不安だという。星取表は忘れてきたが、このごろ嘔吐しない日が多くなったとうれしそうに語る。

(アドバイス)

拒食症の悩みから立直った高校生の手記と、Tの好きな須永博士^{ひろし}氏の詩「だれに与えてもらうでもなく」のコピーを渡し、励ましておく。

なお、次回来室時その後の星取表を持参するよう要望。本人 OK。

第11回 H 1. 11. 24

(供述概要)

C子の希望により面接。持参した星取表を見たとこ嘔吐しない日が多くなっている。

開口一番、次姉の結婚式に出席した模様を語

りだす。感想を求めると、白無垢姿に感動したが結婚したいとは思わなかったという。結婚式前後に嘔吐多し。(一番親しく、そして頼りにしていた次姉がいなくなると思うと気分が暗くなって、無茶食いをしてしまった)

親に、学校企画の語学研修(短期外国留学)に参加したいと話したところ、父に「嘔吐が止まれば OK」と条件をつけられたと不安そう。もう一度頼んでみたらというと、失敗した時が怖いのでそれ以上強く頼めないと弱気。

(所見・アドバイス)

次姉の結婚は、本人の心情を相当不安定にしている。姉たちと比較しては自信を失っている。「完全を求めないようにしては」とアドバイスしておく。

第12回 H 1. 12. 1

(供述概要)

C子の希望により面接。第1表のような星取表を持参。表からも知られるように11月中全然嘔吐なし11日、少々嘔吐8日、失敗11日という成績。

第1表 星 取 表

11月	日	月	火	水	木	金	土
				×	△	○	○
	△	×	○	×	○	○	○
	×	△	×	×	△	○	○
	×	○	△	×	×	△	×
	△	×	○	△	○		

注 ○……成功 △……少々嘔吐 ×……失敗

失敗は次姉の結婚式前後と、日曜日に集中している。最近気分安定しているし、心配ごととも頭の一部分を占めるだけになったとうれしそうに話す。完全主義の利害や、美しいこととはについて話しあう。

(アドバイス)

帰宅したら父母に、語学研修出発までに「嘔吐を止めてみせる」と宣言するようアドバイス。加えて、最近血色もよく、また目の輝きもきれいになったと激励しておく。

H 1. 12. 2

両親揃って来室。父は素朴なタイプ。母はよくしゃべるが夫をたてている。

親は娘の嘔吐理由を意志が弱い。無茶食いをするからもどすのだという程度の認識しか持っていない。そこで、過食の理由を説明すると同時に、中学生の心情が表れている詩「先生、聞いてください。ぼくらの悩み、不平、不満を。……以下略」を渡して、娘の言い分や悩みを聞いてやって欲しい旨要望。特に父に対して、禁煙したときの辛い体験を思い出し娘にやさしく接してやって欲しいことと、長姉とC子の人間関係調整方を強く希望しておく。

父母退室後本人来室し、昨夜嘔吐中止の宣言をするつもりだったが、母が長姉と遅くまで話しこんでいたのでできなかったと報告。そして12月8日に面接を頼むと予約して帰る。

第13回 H 1. 12. 8

(印象・供述概要)

顔色もよく元気そう。父母は帰宅後、Tと面接したことに関連しての話をしなかったというので、父は「C子が話しに来てくれることを待っていたよ」というと涙ぐみながらうなづく。

(このころから、頼り甲斐のない父と思う気持ちがうすらぎ始めた)

母がC子に話しかけてくれるのに、なぜC子から相談しようとしなくて聞くと、母をオロオロさせるだけだからと答える。

嘔吐は週2回位に減少している。理由を聞くと、嘔吐の心理をTに説明してもらい気持ちが楽になったからだという。(先生との面接を重ねるうちに、本当の自分の姿を見せてもいいのだと思えるようになり、そうこうするうちに肩の力も抜けて楽になった)

(所見)

相当自己洞察が進んだ。これからはこの洞察および意欲の持続補強が中心課題。

その旨C子に話したところ、自分なりに努力してみるという。頑張るよう激励して帰す。

第14回 H 2. 1. 19

(印象・供述概要)

心配そうな表情で来室。外国留学までに、嘔

吐中止の宣言ができそうにないので学校企画の方をやめて、3月実施予定の業者企画の方に変更したいと思う。決断がつかないのでTの意見を聞きたい。自分としてはTのOKが得られればそのようにしたいと思うという。

そこで最近の嘔吐状況を調べてみたところ、冬休みの終りころから失敗日が増加している。理由は、語学研修に参加すべきかどうか、参加することについて親の了解が得られるかどうかという点にあるようだったので、嘔吐中止に対する自信の程度、必要な研修渡航旅費、親の了解を得る方法などを中心に話し合う。帰るとき、2月2日に相談に来たいがどうかという。T、OK。

(所見)

不安になると逃避しやすいので、自己決定できるまでにはまだ時間がかかりそう。

しかし、外国留学は心的離乳の促進、自己の客観視、自信獲得など、またとないチャンスと思われるのでなんとか実現させたい。

(アドバイス)

留学先での嘔吐の心配はないと思うので、実行してみてはどうか。その場合親に計画を説明して了解を得ること。業者の選定は慎重にすることの2点をアドバイス。

第15回 H 2. 1. 27

最近業者企画の語学研修において、トラブル多発との報道があったので、面接予定日ではなかったが連絡の上来室してもらい、Tが知り得た情報を提供。

退室時、拒食症に悩む友人がいるので治療してやって欲しいと要望。本人が来室すればOKと答えておく。

なお、今一度学校の留学係に相談をするようアドバイスしておく。

第16回 H 2. 2. 2

(印象・供述概要)

元気に来室。語学研修について検討した結果、今夏行われる学校企画の方に変更した。それまでに嘔吐を止めるよう努力すると力強い。しかし、このことは父に話してない。最近における嘔吐の失敗率は20%。

会話の途中、体重は50kgまで増えてもかまわないことにしたという。次いで、美しさはプロポーションだけではないと思えるようになった。自分にこだわらず、周囲が見渡せるようになった。物事を考えるとき気楽にできるようになったとうれしそうに話す。

拒食症の友人に、相談室に行くよう奨めたが、ありがたいけど決断しかねるといっていた。「あれでは余計だめになってしまうのに」と独り言をもらす。

(所見・アドバイス)

他人のことが考えられるくらい心に余裕が出てきた。今日帰宅したら父に、研修に要する経費などのことを説明し実現方依頼すること。そのとき嘔吐状況を星取表を見せて行くとよい。これらのことを片付け、気楽になって後期の試験に臨むようアドバイス。

第17回 H 2. 5. 11

(印象・供述概要)

予告なしに来室。健康そう。3か月近く会っていないので、元気な姿をみてもらおうと思って来室したという。嘔吐状況を聞くと、4月からは週1回程度の失敗。体重の方も気にしなくなったら逆に減ったと屈託なく話す。

現在は、7月から始まる留学のことと就職のことで頭がいっぱいという。

星取表を見ると、3月の春休みに嘔吐回数が増えている。その理由を聞くと、家にいて親と向い合っていると自分の考えが否定されるように思えるので、つい先廻りして親との会話を避けてしまう。そこで不満がたまる。いつも悩みを聞いてくれていた次姉がいないので協力も得られない。だれかにこの悩みを知ってもらおうと思って自分をいたみつける。しかし、4月になって学校にくと友だちもいるし、自分のように悩んでいる人にも会えるので嘔吐回数が減ったのだと思うと整然という。頑張るよう激励して帰す。

第18回 H 2. 6. 15

(印象・供述概要)

1か月以上会っていないので、自己発見、自己成長の補強をと考え来室してもらう。元気そ

うで安心。

このごろ語学研修の近づいたことを実感し始めているとのこと。嘔吐の原因が自分の几帳面で融通に欠ける性格と、親子関係の不良によるのだということがわかってきたと話す。嘔吐も月1～2回に減少している。

(所見・アドバイス)

自分なりに嘔吐の原因を理解しているので、留学を機に好転が予想される。

留学出発前の心情安定に役立てばと思い、Tの体験を話す一方、ホームステイにあたり留意すべきこと、留学先から父、母、姉の順に日をおいて便りを出すようアドバイスしておく。

平成2年7～10月までイギリスで語学研修、帰国後現場実習に参加。

平成2年9月8日登校してみると、研究室のTの机上に、次のようなメッセージとともに土産の菓子がおかれていた。

「おかげでイギリスで楽しく過ごせました。体調も良好です。ありがとうございました。これはイギリスの名物クッキーです。お口に合うかどうかわかりませんが召上って下さい」

第19回 H 2. 11. 19

(印象・供述概要)

就職が決まらなくてイライラしていると連絡してきていたので面接する。血色良好。よく笑う。Tに風邪気味らしいのに面接してくれてすまないという。体重は47kgで安定。最近は嘔吐なし、それは留学および現場実習を通して視野が広まったこと。ひとつのことにこだわらなくなったこと。気にしていた就職先が過日決まったことなどによるのだと思うという。

留学時の状況を聞くと、ホームシックにならなかった。家との連絡は同僚たちのように国際電話は使わず、専らはがきによった。渡航費は貯金とアルバイトの収入を充てた。(旅費64万、小遣い30万、ほかに父から10万円もらった)嘔吐ゼロ。土産は父にシステム手帳(横文字ばかりで困るといいながらも現在使用している)、母と姉には頼まれたものを買ってきたと話す。

決定した就職先は社長も良い人なので、満足している。親は公務員か銀行員になってほしかったらしい。(親の期待に応えられず気にしていたとき、母が「私たちは気にしていない。一番大事なことは、お前が思う存分働くことができ、色々な体験をしたり、楽しく遊べるなど充実した生活が送ればそれで満足」といつてくれたことはなによりもうれしかった。肩の荷がおり、とても楽な気分になった。そのころから自分の相談相手は次姉でなく、母だと思えるようになった)

これからのことであるが、卒業に必要な単位は1年生の時とれるだけとってある関係上暇もあるので、友人とテニススクールへ行くことにしている。また、留学のため貯金もはたいてしまったので収入を増やす努力をする予定と明るく話す。

嘔吐をしていたころの気持ちを聞くと、はじめだった。しかし馬鹿らしいことをしていたものだとも思う。だから拒食症で悩んでいる人には、友人を持て。そして語れ。ひとつのことにこだわるな。自信を持て。いい子ぶるなどアドバイスしてやりたいという。そして周囲の人に対して、当事者は悩が打明けられなくて苦しんでいるのだから、そのことを知って対応してやって欲しいともらす。

なお、長姉にはまだ威圧を感じているという。(所見)

上述のように自己を客観視できるようになってきているので、よほどのことがない限り再発の心配はないであろう。

(アドバイス)

新しい年になったら、都合の良い日に来室するよう指示。

第20回 H 3. 1. 11

(印象・供述概要・アドバイス)

元気に来室。異性への関心も少しは出てきたが、交際できる自信はない。生理も順調という。

嘔吐再発の心配はないと強く暗示し、激励しておく。

自己洞察を一層深め、しかもそれを強固なものにさせるため、自分の生いたち、嘔吐の原因、成功に至った理由等をまとめて記述し、持参す

るよう要望。平成3年1月25日手記持参。

6 結果と考察

過食、嘔吐を3年近く繰り返していたC子は、20回に及ぶTの Counseling によって快癒した。治療経過は既述した通りであり、また、快癒に至ったプロセスも、Rogers がいうように……自己の当面する問題や状態の説明→自分の過去の行動を現在との比較において洞察し始める→自罰的あるいは他罰的な供述が肯定的な方向に変わり始める→表現内容が当面する問題から離れて自己の内面的傾向に転換してくる→肯定的な感情に満ちた客観的な態度が見られ感情的にも、中立的な要素を持つようになる……という段階をたどっている。

しかし、前記記述からは、C子が示した心の動きの断片を理解することはできても、快癒に至ったダイナミックスの理解は容易でないと思うので、問題点を整理し、しかもC子の手記を引用しながら快癒に及ぼした諸要因を明らかにしようと思う。なお、手記の中で〔 〕を付して記述してあるのは、Tの所見である。

1) C子は、なぜ過食した上で嘔吐したのか

C子の行動目的が、仮りに不快物の排除あるいは訴求効果 (appeal function) を期待してのものであるならば、それは嘔吐のみで十分だったはずである。ところがC子は、過食した上で嘔吐するという幼児的な、あるいは不合理ともいえる行動をしている。

このことの解明は、本ケースの本質究明につながるはもとより処遇 (治療) を進める上での鍵でもある。そんなことから面接の都度いつも考えていた。そして得た結論は、「摂食障害は本人の自立をめぐる葛藤の所産であり、その深層は「破局の予感である不安が動機となって、それから免れようとしてとられる心のからくりである」⁴⁾ということであった。

ではC子がいなく葛藤、わけても不安は何であろうか。その答は次の手記に求められそうである。すなわち (母が甘やかしてくれたり、声をかけてくれることは私にはとてもうれしいことだ。

だから素直にその好意を受けたかったが、長姉に一番下の妹ばかりかわいがるといわれそうで怖いし〔不安その1〕、また、小さいころから真面目な、そして評判のよい姉たちを見たりしているうちに自分も、姉たちのようにしなくてはならないと思って親たちに優等生のイメージを与え続けてきた。

〔投影性同一視〕が、高校に入ってからそれが困難のように思われだした。〔不安その2〕

そのころから親との間に、しこりのようなものができ、溝が広まっていくように感じだした。〔不安その3〕特に一人でいるときは不安やあせりが強まるので、それを紛らすために過食するようになった。そのうちに体重が増えだしたので〔不安その4〕減食を試みたが大変だったので食べた物を吐き出すことにした。）

更に（母は「どうしてそんなに食べたいの」と聞いたり、「もったいなくないの」などと愚痴る〔不安その5〕。そんなとき私は心の中で、私だってこんな苦しいことはしたくない。お母さんは泣きながら「どうしてそんなに吐くの」というけど、泣きたいのはこっちよ　といつも訴えていた）と述べている。

このようにみえてくると、過食も嘔吐もともに上記5つの不安を解消するためのもので病根は同じ。つまり、嘔吐は過食の延長線上にあるということになる。ここに摂食障害の心理的・生理的原型が「快のとりいれ」と「不安の排除」にあるといわれる理由がある。

なお、C子も手記の中で嘔吐の文字をほとんど使わず、過食の文字を多用していることを付言しておく。

2) 嘔吐がなぜ自宅で、しかも夕食後になされているのか

上述したことからも知られるように、C子の心の中に渦巻く欲求は、自分の苦しみを知って欲しい。母に愛されたいということであり、その欲求を阻止するのは母をはじめとする家族の人々である。だからそれらの人々が集まる自宅の、しかも夕食後が選ばれるのも当然といえよう。

なおこの他に、ダイエットを意識して昼食量を減らしていることによる夕食量の増加や、在

宅時における孤独感などが与かっているかも知れない。

では、なぜ嘔吐が同じ時刻に繰り返えされているのであろうか。その理由としては、母親などが自分のとっている行動に気づいてくれないばかりか、愚痴をいうなど心的圧力をかけているとか、嘔吐が習慣化してきていたということもあげられよう。C子も手記の中で（他人からの注意は、いつもうっとおしく感じていた。そしてそんな時は、きまったように調子がおかしくなって余計に過食した。反対に母との関係がうまくいっている時や、学校で楽しいことがあった時は過食をしなかった。）といい、更に（過食を繰り返すようになってからは、自分は一人ぼっちだと思うようになった）〔孤独感〕と述べているのである。

3) C子の愛情欲求はいつころから強まったのか

愛したい、愛されたいという欲求は基本的欲求のひとつであり、それは相互の交流を通して強められていくものである。ところがC子の場合それは十分にでなかった。その好例を4歳時の脱毛症罹患にみることができる。病氣治療のため母がC子連れてかかりつけの医院を訪れた時、母は医師から「この子も、親戚の子のように可愛がってやってね」と言われている。C子はその時の言葉を今も覚えており、（あの時は本当にうれしかった）と述懐しているのである。

フロイト（Freud）は、摂食障害と養育とのかかわりについて、口愛期と呼ばれる乳児期を強調しているが、もしその通りだとするとC子の愛情飢餓は4歳以前にまでさかのぼって考えねばならないことになる。いずれにしても、幼児期の心的外傷体験が現在のC子に、大きな影響を与えていることは否めない。

このように考えたとき、C子が親たちに優等生イメージを与えねばならないと意識して行動した理由も了解できるのである。

4) 親子関係不良の時期とその原因は

親子関係がギクシャクしはじめたのは、中学2年のころのようであるが、高校受験のこともめてから一層その溝は深まっている。このこ

とについては1)のところで述べたが、次の手記も参考になろう。すなわち(過食するようになってから、今までおばあちゃん子だった私が、どうしたわけか母に甘えるようになった)と。

では、どうして親子関係が不良になっていったのであろうか。このことは当然に過食、嘔吐の動機とかかわってくるので、以下にそのダイナミックスを考えてみる。

5) 過食、嘔吐の動機は

端的に言って、過食、嘔吐の動機は愛されたという願望充足と、不安解消のためのあがきといえる。

では、C子が抱いていた不安や葛藤の内容とはいかなるもので、その程度はどのようであったのだろうか。概要については既に「嘔吐の経緯」のところでふれたが、今一度、心の動きを中心に記述してみる。

C子は、部活動を中止したところから体重の増加をみるようになった。このことは、スマートでありたいと願う乙女心を悩ませたが、それと同時に、今まで親に与えてきたかわいい子イメージを失わせ、ひいては親に見捨てられることになるのではないかという不安を抱かせたばかりか、不信や恐怖の対象である長姉の体型に似つつあるといういらだちさえ感じさせた。

そんな矢先、父母の反対で自分が希望する高校への進学ができなくなった。当然にC子の不満は強まった。しかも親の勤める高校は姉たちの出身校でもあるので、何かにつけて比較される虞があった。しかし、依存心の強い気弱なC子は親に反対することもできないまま進学した。ところがその高校には自分の希望する部活やクラブがなかった、友人が得られなかったなどのことから不満は内攻し、家庭はもとより学校や友人社会でも孤立化していった。そんな生活の中で、今までモットーにしてきた優等生イメージの維持はとても困難であると思いはじめた。

このようなC子とは反対に長姉は、家庭内で思いのままに振舞い、父母とも親しく話し合っている。これを見たC子の心の中は羨望感、卑屈感、弱少感、不安感などで占められ、遂には自己の安全を図るため、注意獲得あるいは退行

などの機制をとるようになっていった。C子も手記の中で(私はどうしても、自分というものを素直に出せないの、やせたりすることで周囲の者に自分の気持を知ってもらいたい、と思うようになったのであろう)と述べている。

以上がC子にみられた嘔吐のメカニズムの概要であるが、このほかに、成人性獲得拒否や自分のやせた姿を美しいと愛でる自己愛の作用、更に養育の過程において形成された弱い、未熟なパーソナリティ。自己同一性の未獲得。本家の娘なるが故の家庭的、社会的要請などの諸点の存在も見逃すことはできないであろう。

6) 快癒できた要因は

快癒の要因としては、C子の能力が高く、わけても治療意欲があったこと。嘔吐期間が概して短かったこと。嘔吐の現場を母に発見されたこと。自己洞察に必要な場面や時間が得られたこと。友人の存在。自信付与に役立った機会(外国留学、現場実習、星取表など)が得られたこと。就職先の確定。家族の協力が得られたこと。などがあげられ、しかもそれが有効に機能して、C子の非論理的思考や不合理な適応の仕方等に気づかせ、自己同一性の獲得を助けたからといえよう。

7) C子の予後は

C子は、平成3年3月所定の課程を終え、自分の希望する職場へと巣立っていった。

昨年20歳という人生の節目を迎え、また、人間的にも成長の跡がうかがえる現状よりして再発の危険性はないと思うが、人格的もろさを残していることや、就職後日が浅いなどの点よりして周囲の理解ある支持は欠かせないであろう。Tも引き続き支持してやりたいと思っている。

7 あとがき

本ケースについては、不適応要因の更なる解明や仮説の検証など多くの課題を残しているが、紙幅の制限もあるのでここではこれを省略し、TがCounselingの実施を通して感じた関連事項の若干を列記してむすびとしたい。

なお、()内は前記同様C子の手記である。

1) 早期に相談に応じてやること

灰谷健次郎⁵⁾はその著「砂場の少年」の中で、「苦しんでいる自分を、誰かに見守ってもらいたいという想いはどんな人間にもあるものだ」といっているが、C子も（相談室に通うようになってからイライラが減り、以前のように私はひとりぼっちという寂しい気持ちがうすらいだ）と述べている。おそらくこれは、来談者の多くが抱く感想であろう。

それだけにわれわれは態勢を整えて、「来談者が自らの力で自己の問題性に気づき、これを改善する方法を学習することができるよう」⁶⁾援助する必要がある。

それにしても、人ひとり立ち直らせるには、なんと多くの時間と根気と愛情が必要なことよ、と思ったことではある。

2) 親がわが子の実態を正しく知るとともに、ボタンのかけ違いを早くわが子に気づかせること

C子が手記の中で（過食していることが両親や家族にわかってしまったからは、どうせ自分の本当の姿がバレてしまったのだからこれ以上、優等生のイメージを与えようと思っていても仕方がないとあきらめた）と述べていることから知られるように、家族の者は嘔吐の実際に早く気づき、その理由を正しく知る必要がある。

なお、注意や声をかける場合（過食が始まったころは、治そうという気持は全くなく、ただ体重を減らしたい一心だった。だから母に注意されると、余計に過食するようになった）と述べていることに留意したい。

3) 幼児期における母子関係を大切にしたい

人間は、だれかに依存しないと生きていけない動物である。20歳になったC子も（今でも母には、自分が失敗したとき温かく迎え入れて欲しいと思っている）と述べている。

4) 摂食障害者の性格特性を考え、友人を得せるとともに友人との語らいを奨めたい

C子も（友人とおしゃべりしたり、一緒に旅行したりしているうちに、依存心の強い自分の姿がだんだん見えてきた。そして親に依存したいがためにいい子ぶる。が、そうではなく、肩の力を抜

いて楽に振舞えばいいんだと思えるようになった。そう思いだしたころから過食しなくなった）と述べている。

悩める人のすべてが、一日も早くこのような気持ちになってくれることを望みたいし、援助の手をさしのべたいものである。

5) 年齢のかけ離れた姉妹間の相剋は、見かけ以上に大きい。

6) 子育てというのは、本当にむずかしいものである。

7) 飽食の時代が続き、また、女性を取り巻く社会文化的背景⁷⁾が存在する限り、摂食障害に悩む女性は今後更に増加する虞がある。などが感想の主なるものである。

最後に、摂食障害に関する学説や、最近の研究動向等に関する記述は、本発表の趣旨よりして割愛させていただいたことを付記し、筆を擱く。（H 3. 3. 23）

引用文献等

- 1) 名古屋大学精神医学教室児童部発表
（平成元年8月30日 朝日新聞掲載）
- 2) 高木州一郎「青年期の摂食障害」臨床精神医学第19巻第6号
氏は、摂食障害の用語を、神経性過食症と神経性食欲不振症を合せたものとして使用している。
- 3) 「当分の間見守る」と提言したのは、カウンセラーに依存的になりすぎると、クライアントは自己決定が困難となると考えたからである。
- 4) 井村恒郎「現代病」 光文社
- 5) 灰谷健次郎「砂場の少年」 新潮文庫
- 6) 春口徳男「役割交換書簡法」 創元社
- 7) 社会文化的背景の内容については、前掲2)の文献に詳しい。