令和５年度　港北区普及啓発事業　「生きづらさを抱える本人と家族の体験談」

「娘の１３年にも及ぶ自傷行動のほんのいったんを実感として私が理解するに１３年もかかった。」

Ｂさん　６０代　女性
（自傷、過食嘔吐、救急搬送を繰り返す２０代女性の母）

Ｂと申します。どうぞよろしくお願いします。今日のこの集まりの前に読み合わせをしましたが、そのあと状況があまりにも変わっていて、ちょっと私も胸がいっぱいになっちゃって。。。。本当に胸がいっぱいです。ちょっと一呼吸をおかせていただきます。

当事者の母親として体験談を話してほしいとのことで、今日の登壇となりましたが、昨年の同じ頃にも体験談をお話しする機会がありました。

去年の今頃の娘の状態は極めて不安定で、娘のことで登壇できないことになるのではないかと私自身もヒヤヒヤの毎日を過ごしていました。無事に登壇できたものの、その直後に一週間近く行方不明となり、捜索願いを出そうと警察に連絡したら、措置入院となっていることがわかり、ひとまずひとまずは事なきを得たということがありました。

去年の今頃に比べると、娘の状態はかなり改善しているように見え、私の心境も当時とは随分変化しているように感じています。今日は娘が大嵐の中にいたときから今までの私の心境の変化も交えつつお話できたらと思います。まずは当事者の娘のこれまでの経過についてお話したいと思います。

私は現在神奈川県内に住んでいます。今年 27 歳になった娘は今の自宅で生まれ育ちました。14 歳、中 2 の終わり頃から自傷が始まりました。学校の養護教諭の大きな配慮で滞りなく通学し、心配していた高校受験も成功し志望校へ入学しました。そのこともあってか、高校 1 年の頃は自傷も止まっていたようでした。今思い返せばその頃の自傷はかすり傷と言えるほどの軽微なもので、バンドエイドで事足りる程度でした。

高校 2 年生頃から自傷の頻度は増えていったようですが、それでも外科的処置が必要なほどではなく、通学もできていました。娘の進路の希望は、私の関西の実家に居候させてもらって大学に行くということでした。

自傷が少しずつ進行していっているのに本当に行かせても大丈夫なのかと思う一方で、良い変化をもたらすきっかけにもなるのではないかとも考えたりしました。

偶然にも志望校からの指定校推薦があり、関西の大学へと進学を決めました。大学入学後からさまざまな大きな変化が出てきました。大学のカウンセリングルームに入学直後から通っていたようでした。カウンセラーから、私に電話があって医療につなげた方がいいとの話がありました。

自傷が始まって以来初めて、19 歳で治療的行為につながりました。この 19 歳の 1 年間で自傷に飲酒と過食嘔吐が加わり、これらがみつどもえのようになって加速度的に進行しました。大学 2 年目からは登校できない日が増え、以後は休学と復学を 2 年ほど繰り返して、23 歳の秋に大学を自主退学し、自宅に戻ってくることになりました。

自傷が始まった中学から高校までは学校にも普通に通学し、生活面でも目立った乱れや不具合もなかったこともあり、私から娘に積極的に働きかけるようなことはありませんでした。娘に拒否感があり、カウンセリングや精神科への受診なども勧めなかったように思います。

これからどうなっていくのかとの心配はありましたが、なんとか自分で軌道修正できるようになるのではないかと楽観的な部分もありましたが、大学入学以降、私の楽観論を打ち砕くようなことが次々と起こり始めます。

最初はとにかく大学へ行けるように、と生活援助的な意味合いから娘のいる関西へと通い始めました。そんな中で娘の自傷行為は飲酒と合わさって益々激しさを増していきました。

娘が死んでしまうのではないかという恐怖がちらつくようになってきました。縫合が必要な自傷を繰り返しながら、とうとう大量出血による警察の介入で救急搬送となったのが大学 2 年生でした。関西の病院へ緊急措置入院となりました。その後、措置入院は必要ないとの判断が出ましたが、ヘモグロビン値が低く、主治医の判断で医療保護入院となりました。この時の主治医が、娘にとっての出会いだったかもしれません。以来、信頼を寄せて、現在も通院を続けています。

ここに至るまでの病院遍歴では、病院ごとにいろいろな診断名が付けられていましたがこの入院時の診断書には、アルコール依存症、境界性人格障害疑い、双極性障害、行動依存という 4 つの診断名が書かれていました。

令和５年度　港北区普及啓発事業　「生きづらさを抱える本人と家族の体験談」

約３ヶ月の入院を経て大学を自主退学し、神奈川県の自宅に戻ってきてからも、外出先での自傷による救急搬送と警察からの連絡が何度もありました。

自分で入院をお願いして、入院しても対応が気に食わないといって、あっという間に退院してしまうことも何度かありました。

娘自身もどうにかしたいという思いがあったのか、自分から主治医のいる関西の病院でアルコール依存回復のプログラムを受けたいと３ヶ月の入院をしたのが、コロナ禍の 2020 年の夏でした。この入院はある程度成功して、帰宅後は精神保健福祉士の資格を持つ看護師による週２度の訪問看護と断酒会への参加で１年半の断酒に成功しました。

これで自傷は少しは落ち着いていた一方で、外出先のコンビニエンスストアなどの店員の対応や病院窓口などで言いがかりをつけては感情を爆発させるようなことが度重なり、警察からの電話が何度かありました。私への叱責が始まったのもこの頃からです。

この頃は私もそうでしたが、娘も八方ふさがりのような心境だったのかもしれません。何をやってもうまくはいかず、どの方向に進んだらよいのかさえもわからないのです。

だからなのか、単に関西が好きなのかわかりませんが、「関西で一人暮らしをする。」と事あるごとに言い続けて、ついに一昨年の 10 月から私の制止を振り切って関西行きを断行しました。そして現在に至っています。

自宅にいる頃の娘の様子はうつ傾向が強く、やる気が出ない感じで、生活リズムもかなり乱れていました。こんな状態で一人暮らしなどできるわけがない、というのが私の意見でしたが、娘は信頼する先生のところに通院して好きな着物関連の仕事をする、というのが関西行きのモチベーションでした。

関西での一人暮らしには反対していたものの、一方では過食嘔吐が止まらない娘の姿を見る辛さや腹立たしさ、普通の生活からどんどん逸脱していく様子を見続けることは苦しくて、このままずっと娘とここで同じことを繰り返していくのかと耐えがたく、娘と離れたいという気持ちもあったと思います。だから結果的に承諾したのです。

また、娘の言葉を信じたいという気持ちもあり、自立達成がモチベーションになって何とか自傷とも折り合いをつけて生活を回していくようになるのではという淡い期待もありました。

けれどその期待は関西移住からひと月も経たないうちに吹き飛びました。夜中に関西の警察から自傷して、急遽、搬送されたと引き取り依頼の連絡がありました。関西移住にあ

たって私が決めていたのは、何かあってもすぐには駆けつけないということでした。命に別状ないことを確認して関西には行きませんでした。とは言うものの、私の衝撃はこの時が最大級でした。自分の気持ちの置き所を見つけられず、話せる人もいず、自分の気持ちに折り合いをつけることはできませんでした。

「関西行きはどんなことをしても阻止しなくてはいけなかったのではないか？」せっかく成功していた断酒継続も水泡にきしていました。

「自宅にとどまっていれば、せめて断酒だけでも継続できたのではないか？」「断酒が継続していればそれにつれて少しずつでも自傷が軽減していったのではないか？」「自分の苦しさから関西行きを容認したのが間違いではなかったのか？」こんなことを考えている間にも警察から同じ内容の電話が何回かあったように思います。すがる思いで家族会に繋がったのがこの頃でした。

このことがあって以来、関西の数か所の警察署から、かなりの頻度で電話がありました。娘から「明日、自殺する。」という LINE が来たこともあり、その時は関西に駆けつけましたが、娘の部屋に行っても応答はなく、警察立ち会いの下、鍵を開けてもらうというような大騒動もありました。

この頃の私の自問自答は、本当にこのまま関西で一人暮らしをさせていてよいのか？警察の人が言うように神奈川県の自宅に連れ戻した方がいいのではないかという答えの出ない堂々巡りのものでした。

家族会で話すと本人が自分から出て行ったのだし、すでにいろいろとしているはずで、これ以上親ができることはいはず。自分で頭を打って社会に育ててもらうしかない。
というのが、家族会の心理師や嘱託医、参加者からの助言でした。

当時の私は半信半疑でした。でも今振り返ってみると、その助言がなかったら自分の安心のために首に縄をつけるようにして連れ戻していたのではないかと思います。

昨年１年、娘は同じことを繰り返し、私も同じことを繰り返し、家族会で話していました。

そして年末近くに冒頭でお話しした行方不明事案が勃発しました。措置入院先の医師から呼び出しがあり、医師との面談のためだけに関西へ行きました。年末に退院した直後に神奈川県に帰省したいと娘から連絡がありました。本人はけろりとした様子ですが、こちらの気持ちは複雑です。

ここで拒否して新年早々に大阪でまたとんでもないことをやらかされても困りますが、1年間散々切って貼ってを繰り返してとどめが行方不明で1週間の措置入院。私はどんな顔をして娘を迎えればいいのかと思いが交錯しました。

結局、娘は帰省してきました。様子に不安定なところもなく、ごく普通に穏やかなお正月を過ごしました。今度は「このまま関西には戻らない」と言われたらどうしようかと思いましたが、そんな様子もなく、1週間ほどで関西に戻っていきました。

身構えていた私にとっては嬉しい肩透かしだったようにも思います。「今年1年で、とにかくこのような状況を落ち着かせたいと主治医に話す。」と言って、娘は関西に戻りました。本気ならそれに越したことはないけれど、私は期待せずにおこうと思いながら聞いていました。

けれど、今回ばかりはかなり本気度が高かったのか、今年に入って警察からの電話は7月までありませんでした。

実生活を見ることはできないので、一体どういうふうに暮らしているのかは分かりませんし、決して自傷が止まっているわけではないようなのですが、昨年のような大嵐は今のところおさまっているように見えます。

家族会での助言に最初は自分なりの落としどころを見つけることがなかなかできませんでしたが、今は連れ戻さなくてよかったと思っています。

大嵐の一年も娘には必要なものだったのかもとふと思ったりもします。昨年までの大嵐の中にいた娘と接してきた私は、次々と娘が引き起こす自傷をともなった事案対応に、今思えば必死だったように思います。その時は親の役目を果たさないとならないという責任感と不安な気持ちを怒りに変えることで、対応の原動力にしていたように思います。

娘が自傷を始めたのが14歳ですから、今年で13年ということになるでしょうか。

その間、「なんでこういうことになったのか？」「なぜそんなことをするのか？」と思うばかりで、腹立たしい気持ちの方が先に立っていたように思います。

今年に入って娘の依存行動がかつてないほどに極端に落ち着いたこともあり、私にも過去のことを振り返る余裕が出てきたように思います。今までのあらゆることが私の中で未解決なように思えてなりません。大流血の部屋の光景が思い浮かんで胸が締め付けられるようになることもしばしばです。自分の中で消化できずに今も抱えていることに気づき

ました。自傷関連の本を読むと、自傷者は切ることで生きていると書いてありますし、娘も何度もそんなことを口にしていました。でも、私はそんな言葉がストーンと腹に落ちませんでした。そういう人の気持ちが実感できなければ理解もできませんでした。けれど、今はちょっと違った心境です。

やはり、娘は自傷することで何とか生き延びてきたように思います。娘のことを理解できたとは思いませんが、13 年にも及ぶ自傷行動のほんのいったんを私が実感として理解するにも 13 年もかかったのだと感じます。

家族会の会報誌のタイトルは「覚悟せんかい」です。初めて見たときは、一体何をどんなふうに覚悟したらいいのかと、怖いような気持ちがしました。

娘に向き合うのに都度都度こちらの覚悟を試されてきたように感じています。今は多少落ち着いているとはいえ、今後のことは分かりません。常に覚悟の二文字を心に留めておきたいと思っています。ありがとうございました。