10年間、私にとって食べ物は敵でした。

食を見つめる癒しの瞳 ／41期卒

渡部 麻実

ASAMI WATANABE

制作：北星余市 PTA 東日本 OB 会

「10 年間、私にとって食べ物は敵でした。」

都内で働きながら、食べ物と健康を関連づけるマクロビオテックという分野の料理について、熱心に学びを続けているなべちゃんこと渡部麻実ちゃん。大きな瞳を輝かせながら、楽しそうにお話ししてくれる彼女の口からふいに語られた、それは意外な言葉でした。

摂食障害という深く長い苦しみ。それを克服させ、料理の学びへと向かわせたものとは、いったい何だったのでしょう。
2014 年 10 月5日の日曜日、渋谷区内のレストランでお話を聞きました。

（聞き手／ PTA 林田真理子）

― 摂食障害になってしまったきっかけは？

「中学の時、ボーイフレンドから体型のことをちょっと指摘されて、無理なダイエットをしちゃったこと。でも、それはあくまでもきっかけで、原因ではないんです。よく言われる原因は家庭環境のストレス。私の場合、小さい頃から父親の愛情を感じられずにいました。母親は仕事が忙しくてなかなか帰ってこないので、兄や弟が出来ないことを真ん中の私がやらなきゃいけない、完璧ないい子でいなきゃいけないという意識がずっとあって…。摂食障害になる子たちって、完璧主義な子が多いんですよ。完璧でない自分が許せなくて、体型のことを言われたら『私は太ってるんだ、このままじゃ生きてる価値がない』みたいになる。」

高校は地元茨城の進学校に進み、完璧主義ゆえに成績もよかったなべちゃんでしたが、少しでもできないことがあるとメンタルが崩れ、結局退学せざるを得なくなりました。

その後、北星余市へ編入したのはお母さんの提案だったそうです。通信ではなく、本当の学校生活の楽しさを味わってほしいと、お母さんは思ったようです。その頃、ご両親の離婚があり、お母さんの実家がある福島に引っ越すという選択肢もありましたが、最後は彼女本人が親元を離れる道を選んだのです。2年

生からの2年間、北海道での生活が始まりました。

― 北星余市在学中は摂食障害の方はどうだったの？

「実は、その状態が摂食障害ってわかったのは北星余市高校に入ってからだったんですよ。一般の進学校にいると、精神科に通ってますとか、鬱ですとか言えない。偏見の目で見られるのが怖いから。それで自分の状態を知らないとか、認めたくないっていうことがよくあるんです。

私の場合、単にダイエットのし過ぎっていうことになっていた。でも、北星ではいろんな子がいるという前提があって、精神科に通ってますっていうのもごく普通のこととして受け入れられている。だから、自分とちゃんと向き合えて、病院にも行かせてもらえて、自分が摂食障害だと初めて知った。そのことを、先生や寮のおばちゃんや、近い友達に言えたし、周りの人たちにきちんと理解してもらえた。北星では、みんながまるでチームのように自然に機能して助けてくれたから、摂食障害も孤独じゃなかった。」

完璧主義のなべちゃんは、ひとつのことに集中し過ぎて周りが見えなくなってしまうこともしばしばありました。そんな時でも必ずセーブしてくれる友達がいたといいます。

「学園祭の準備でも『そんなに一人で突っ走ったら、皆がついて来れないよ』と止めてくれたり、『今日は終わりにしよう』って優しく促してくれたり、いろんな個性を持った仲間たちが、うまくバランスをとってフォローしてくれていた。合唱でピアノ伴奏を

北星余市は、失敗しながら成長できる場所ですよね。

担当したんですけど、四部合唱をやろうということになって、私が楽譜起こしからやったんですよ。北星じゃなかったら、自分の完璧主義に潰されてましたね（笑）。」

3歳から習っていたピアノが、学園祭で初めて楽しいものと思えたそうです。

「北星余市は失敗しながら成長できる場所ですよね。やり直せばいいと背中を押してくれるし、だめなところはきちんと叱ってくれる。見放さないで見守ってくれる。北星は、本当にあったかい場所でした。」

かけがえのない思い出を胸に、北星余市を卒業したなべちゃんでしたが、その後には以前にも増して辛い試練が待っていました。進学した専門学校では、完璧主義に拍車がかかったようになり、少しでもできないところがあるとそれを許せない状態の再発。それを周囲に打ち明けられない中で、自分を追い込み、食事も乱れて、学校も続けられなくなりました。泣きながら食べては吐き、体重は30kgまで落ち、1日の過食嘔吐に費やす金額は1万円を超える日もあったといいます。気が付けば、摂食障害は国からの補助金の対象になるほど悪化していたのです。

— 専門学校を辞めた後はどうしていたの？

「親からも『このままじゃだめだから』と言われて入院したんです。心療内科の閉鎖病棟で、とにかく外には一歩も出られない。荷物もチェックされて誰にも会えない。毎日 20 錠もの薬を飲んでも治るきざしが感じられない。『さすがに無理』と、最終的には自分の意思で退院しました。担当の医師からは『許可はしたくないけど仕方ない。ただ、君はいつ死んでもおかしくないんだよ』と。入院した時点から『完治はあり得ない』と言われていて、未来が見えなかった。
自宅に戻ってからの生活では、親子関係がどんどん悪くなっていきました。同じ屋根の下で、食べては吐いての繰り返しだか

ら『あんた、いつになったらよくなるの?自分で退院していつまでたってもこの状態で』と親がいらいらしてしまうのは当然だと思います。私は私で『こうなったのは家庭環境のせいなんだ』っていう言葉をぶつけてしまったり。」

— 辛かったね。北星余市のことは思い出してた?

「北星に帰りたいって、ずっとずっと思ってました。でも、今の状態では胸を張って帰れないっていう思いも同時にあって。ただ、１回だけ我慢できずに２年後輩の卒業式に行ったことがあるんです。下宿の後輩で、入ってきた時には今にも死ぬんじゃないかっていう雰囲気で、自分のことを『嫌い』と言ってた子が、卒業する時には自分のことを『今は結構好き』だって。やり残したことはある?って聞いたら『生徒会をやりたかった』って。目の離せない妹分だったその子の成長を見て、やっぱり北星はいいなって改めて思いましたね。こんなにも人が変われる場所なんだって。卒業証書を一人一人受け取る後輩たちの晴れやかな姿に拍手を送りながら、涙が止まりませんでした。後輩たちのためにも、次はきっと、ちゃんとした状態になって帰って来たいって強く思いました。」

母校にまた違う形で帰る。これはもしかしたら、今の私の一番の夢かも

— ちゃんとした状態になるために、どんなことをしてきたの?

「22 歳の誕生日に上京したんです。東京では、寮生活をしながらなんとか収入を得て自分で食費をまかなう、という形はとれるようになりました。ただ、摂食障害の症状がなくなった訳ではありませんでした。どうすればその状態から抜け出せるのか、考えて考えて考え抜きました。辿り着いたのは、自分を苦しめてきた食べ物から目をそらすんじゃなく、逆にしっかり向き合おうっていう発想の転換でした。まず、食に関する本を読みあさりました。同時に、それまで飲んでいた薬を完全に

やめたんです。『これがあれば大丈夫』という精神的な薬への依存。これが抜けるまでは大変なんですが、逆にやめたことで薬の管理から解放されて、ある意味楽になったんですよ。

人間のカラダの細胞は半年で生まれ変わります。食べ物のことを勉強して気をつけながら半年たった頃、ココロの状態も安定してきていると自覚できたんです。食べ物でこんなにも変わるんだ、ということを身をもって体験できたんですね。

はじめは独学で、１日に１～２冊ひたすら本を読んで、また読んで。こっちの本はこう言ってるけど、あっちの本はこう言っているというようにバランスを取りながら、失敗もしながら自分の生活に取り入れやすいものを選んでやっていくうちに、いい方向に変わってきた。

スクールにも以前から単発的には通っていて、いろいろな実習や座学に参加して、その業界の先生方の中でも自分と考えの合う先生と出会うこともできました。」

― 本当にすごく頑張ってるんだね。これからの目標は？

「私は食べ物のチカラの素晴らしさを体験できましたけど、まだまだ無理なダイエットやココロの病気で悩んでいる人は沢山いる。そういう人たちのためになれるような仕事をしていきたい。自分が苦しんできた分、今悩んでいる人たちのことも理解してあげられるんじゃないかと思うし。

将来は『たべものセラピスト』として料理教室を立ち上げて、単にレシピを教えるっていうだけじゃなく、メンタルケアとかダイエットに特化した教室があったり、摂食障害や鬱の人に向けたカウンセリングも出来るような場所にしたい。長い間、食べ物は私の敵だったけど、今は食べることを味方につけて、きれいに健康になりましょうって、みんなに伝えたい。」

― きっと出来るよ。応援する！

You are what you eat（あなたは食べたもので出来ている。カラダもココロも）
これは、今のなべちゃんがモットーにしている言葉だといいます。『食べることは生きること。丁寧に食べられる人は人生も丁寧に生きられる。食べることを大切に出来る人は、自分の人生も大切に生きられる。そして周りの人も大切に生きられる。』
食べ物に心底苦しみ抜いた経験があったからこそ、学べたことなのかもしれません。

「北星余市は、完璧じゃなくてもいいって気づかせてくれた場所でもありますね。

実は、私の北星卒業と同時に両親が復縁したんですよ。離婚の直接的な原因になった問題が解決した訳じゃないのにって考えると不思議な気もしたけど。反抗期だった弟が、また一緒に住んでもいいっていう意志表示をしたことが決め手になったらしいです。私は長い間、父親からの愛情を感じたことがなかったけど、本当は子どもへの愛情はあるんですよね。不器用だからそれを表現できないだけで。

私が退院した後、どこの病院へ行っても断られて途方に暮れていた時、父親がカウンセリングだとかいろんな所に連れて行ってくれたんです。といっても、『ここ本当に大丈夫?怪しい』みたいな所ばっかり。やり方がわからなくて不器用過ぎて方向性がおかしいんだけど（笑）。でも、『何とか治してやりたい』という想いは伝わってきました。それまでは、娘とも思われてないと感じていたから、嬉しかったですね。不器用っていうのは欠点かもしれないけど、それも父親の特徴なんだって今は思えます。それは、遠い北海道の北星余市で離れて暮らしたから気づけたことなんですよ。」

★ その後のキラ星 ★

インタビューから約1年、髪を短めにカットして、ますますキュートな笑顔を見せてくれたなべちゃん。聞けば、あの後久しぶりに母校北星余市に帰ったそうです。

「６月の強歩遠足に合わせて『元気になったよ』って報告がしたくて行ってきました。楽しかったし、すごく気づかされることもあったんです。現役 PTA の人達だけでなく、自分の子どもが何年も前に卒業した親の人達がびっくりするくらい大勢駆けつけて手伝ってくれている。これってすごいことじゃないですか?。親子で救われる北星の特色が表れているなぁって、あらためて感動しました。」

一方、料理の勉強も充実しているようです。

「目標だった講師養成クラスの卒業生たちと『and MACROBI』というチームを組んで、暮らしに気軽にマクロビオテックを取り入れられるように、SNS やブログで情報を発信したり、ワークショップイベントを開催したりしています。今年（2015 年）の年末からは、表参道にオープンする『カフェ and MACROBI』で、インターンとして働かせていただいて、半年後には講師デビューの予定もあるんですよ。いつか、北星余市で授業が出来たらいいな。後輩たちのために何か出来たら嬉しい。母校にまた違う形で帰る。これはもしかしたら今の私の一番の夢かも。」

ココロの故郷、北星余市を胸に、なべちゃんの夢への道は続いています。

最後まで読んでいただきありがとうございました。
北星余市高校 HP でも、卒業生や在校生・保護者のメッセージやインタビュー動画を見ることができます。
アクセスしてみてください。

http://www.hokusei-y-h.ed.jp