

私は臨床心理学や人格心理学を教えております。臨床心理士でもあります。大学の授業を進めると並行して教育相談室も行っております。その中で、様々なことで生きていくことが大変になってしまった子供や、本来なら勉強やスポーツに夢中になっているはずの中高生達と出会います。元々、その子達は頭もよかったし、あることに優れていたり、足が速かったり、ピアノが大変上手であったり、遊ぶことが大好きだったり、食べることが大好きだったりしたのですが、あるときポコーンと落ちた状態になってしまって、それからどんどん苦しい状態を経験している。臨床心理学は、それを引き上げて、元々持っていた状態まで復活させるということを心理学的にサポートする学問です。学問なので、昔からの研究者の理論を学生に教えたりもしますが、理屈だけではなくて、ひとりの人をもう1回復活させることができなかつたらいくら知識を持っていても意味がないと随分昔から考えており、20年以上にわたって公立の教育研究所と大学を行き来してきました。つまり地域に密着しながら、たくさんの家族、たくさんの子供達と接するということをしてきたわけです。

“食”は心を繋ぐ媒介物

今、食事と関係ないことをずっとしゃべってますでしょ？でも、実はすごく関係あるのだということに、私は途中から気がつきました。心を正したり、心を豊かにしたり、心が楽になったり、そして何か新鮮な、新しい活動に向かっていくときには食卓状況が根っこになっていたのだということをつくづく感じるようになったのです。それで食卓からみた心育てとか、食卓からみた臨床心理学、食卓からみた家族関係論、こういうことをみていきますとピタとはまるのです。全然栄養学の勉強とは違うことですが、食卓状況は人間関係にも繋がるということだったのです。栄養学の問題ではなくて、「ちょっと味見をしてみる？」とか分け合うような何でもないこと、「味見してみる？」って言われたとき、「味見をするという近い近い関係に私を選んでくれたの？」ということ、「ちょっと笑話するわ」という心が生まれ人間関係が近くなる。同じお味のを「試しませんか？」と言ったときになんとか心が繋がる体験、こういうことを具体的に経験するんです。このことが大事。そして、「良かったわね。」って言ったときに、繋がるんです。人の繋がりがぐんと濃くなるんです。

私の相談室活動の中でよく出会うのですが、「ピター文くれてなんかやるもんか。」と、5000円もするくらいたくさんの食べ物全部囲って、兄弟にも親にも一欠片も渡さないで自分の部屋でガツガツ食べているという、“半欠けあげる”という気持ちもないときに浅ましい気持ちになるんです。そのような食事を過食症と言いますが、1人だけで貪って食べています。“貪食(ドンショク)”です。「彼らは何を食べているのだろうか？」と私は思いました。心が虚しいから、心の飢えを食で満たそうとしていたんです。食べても食べても、底なしのように食物を詰め込んでも、心が満たされないのです。食らいつくように食べます。そして、たくさん食べたあとに、今度は、ふと気がつくと、「これだけ食べて詰め込んだらメタボになる。人から『美しくない、格好悪い』と思われるに違いない。」という恐怖が生まれてきます。恐怖が生まれてくると、先ほどガツガツ食べた食物が毒物み

たいな感じになってくるんですね。あまりきれいな話ではないんですけど、夜中の2時から2時間かけて食べたものを排出にかかるんです。下剤をいっぱい飲んで、胃袋の中身が全部出てしまったと納得がいくまでトイレにこもってしまうんです。これを繰り返しているんです。これは格闘です。生理学的には何にも役に立たないでしょ？役に立つ栄養素を摂るということではないですね。道を歩いていてもこういう人とすれ違うと一瞬で分かります。皮膚につやが無くて、髪の毛がパサパサになるんです。拒食症までいけばすぐに分かりますけど、過食嘔吐でも、「心がこんなにくたびれて虚しい努力を延々としていくんだな。」と思います。この人は、食をどんなに食べても心の飢えが治らないと思うわけです。でも、こういうときに彼女達を大きく変えていく力になるのは、“半分こしよ”という、単純なことなんです。「ちょっと貰える？」なんていう、この人間関係なんです。「あなたのために1個だけとっておいたのよ。」そうすると、「覚えていてくれたの？」って、これだけで心がフワッと温かくなったりするんです。食というのは心と心を繋ぐ媒介物として、ものすごい力を持っているんです。欠けたりしてきれいなものがほとんど無いようなクッキーでも、「もっと持ってきてよ。」と言われた時にふっと温かくなりますよね。上等なクッキーでなくても十分に人と人を繋げるし、温めるし、心が沈んでいる人を回復させる力を持っているんです。