

からだの声(ディスチャージ)を聞く

今から16年前、3人目の子供が生まれて5ヶ月のとき、メニエール病¹になった。最初に起きた発作は睡眠中で、自分では起き上がれないほどのめまいと、ひどい嘔吐だった。病院に行くと、めまいの時に飲む薬(向精神薬)と1日2回の利尿剤を処方された。この時、利尿剤は体のリンパ液をコントロールして、めまいを少なくする作用があると説明された。しかし、向精神薬のことは何も説明されなかった。その後聴力検査のときに、検査技師から向精神薬の本来の目的が知らされた。めまいを止めるのではなく、不安を感じさせなくして眠らせるための薬であることだった。なぜ自分にその薬が必要なのかと思ったが、発作のとき薬を飲むとよく眠れて目が覚めるとめまいが止まっていたので、基礎クラスを受講するまでの4年間、発作のたびに飲み続けた。利尿剤も毎日飲んでいました。

基礎クラスを受けている途中、ティーチャーのわこ²からめまいの時、薬を飲まないでその時の気持ちを感じるように勧められた。それに、「薬で体をコントロールしてまで、何をすることがあるの」と問われ、体が訴えることに耳を傾ける必要性を感じた。そして、めまいのたびに、名簿を手にしてたくさんの人に聞いてもらった。めまいが自分の意思にかかわらず起きることの恐怖、他の人に理解してもらえない苦しみと孤独感、自分ではコントロールできない体に対する嫌悪感などをディスチャージした。こんな風にして、向精神薬を手離すことが出来たのは、この薬がめまいをとめることに、なにも役に立っていなかったと気付いたからだと思う。

でも、向精神薬を手離した後も、利尿剤は毎日に飲んでいました。そして、あるW.Sに参加した時、遊歩³が「大切な赤ちゃんに飲ませることが出来ない物を、自分も同じくらい大切だから飲ませてはいけない」と言ったその言葉でやめること決断した。しかし、利尿剤はめまいを少なくする作用があると思っていたので、やめるのがとても怖かった。そんな時も、わこが励ましてくれた「大丈夫だよ」と。とても心強かった。やめた後からだがすっきりしたのを覚えている。最近解ったことだが、利尿剤は心臓にかなり負担をかけるものらしい。向精神薬は精神をコントロールしていたし、利尿剤もまた、からだをコントロールしていたことに気がついた。

私が一番大変だったのは、薬をやめることより、めまいの最中に電話をかけることだった。目は回っているし、吐きそうだし、その中で人を探すのはとて

¹ 目まい、耳鳴り、聴力低下を起こす耳の病気

² 小野わこ、北海道のARP(地域照会者)

³ 阿坂遊歩、日本のRRP(大地域照会者)

もつらかったし、孤独な作業に思えたからだった。それでも、めまいの発作が起きると、何度も何度もチャレンジして電話をかけディスチャージした。その内に私の話を聞き続けてくれている人が、何人もいることに気付き、ひとを、感じられるようになり孤独感がなくなった。今も、年に数回めまいが起きるけど、からだは私に“自分のことを一番大切にするように”と教えてくれていると思える様になった。

Listening To What My Body Is Telling Me

Recovery and Re-emergence 6号 31 ページより

佐々木 由美子 Yumiko Sasaki

この文章の著作権はラショナルアイランド社にあります（原文 2008 年）。

この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。