

摂食障害非当事者（パートナー）のための サバイバル・マニュアル

彼女の「デジタル全自動孤立マシーン」と共倒れしないための取扱説明書

本マニュアルの対象読者

恋人が摂食障害当事者で思い悩んでいるパートナーの皆様。

特に、カウンセラーや周囲の人に「あなた自身を守るため、彼女と距離を置くべきだ」と助言されてもなお向き合おうとする皆様。

本マニュアルは、専門家による医学書ではありません。筆者は、かつてあなたと同じように、愛する人の底なし沼に共に足を踏み入れ、密室の中で「どうやったら一緒に幸せに暮らせるのか」を探し続けた、一人の一般人（元パートナー）です。

本マニュアルは、あなたの彼女の症状を治療する方法は示しません。パートナー側の生存のための見取り図です。

はじめに：治すことを諦めるという、最大の愛情

具体的な行動を知る前に、あなたが絶対に自覚しておかなければならない冷酷な、しかし救いのある事実があります。それは、「あなたはこの病を治すことはできない」ということです。

専門家ですら治せない病と戦おうとしない

摂食障害という病の根源は、多くの場合、幼い頃に形成された「自他の境界線の歪み」という非常に深く複雑なものです。専門医ですら、数年、あるいは20年以上かけて伴走するような難題です。ただの「常人」であるあなたが、愛情や努力だけで治せるようなものではありません。まずは「自分が治して幸せにするんだ」という気負いと全能感を捨ててください。

暴走は「受け流し」、ただ愛する

「この病を治すことが幸せだ」と気負わず、どっしり座って彼女の暴走を受け流してください。彼女のマシーン(後述)が起動し、理不尽な怒りや拒絶をぶつけてきても、論破したり

直そうとしたりしないでください。嵐が過ぎ去るのを待ち、ただ愛してあげること。それがあなたにできる最大の支援です。

「破局」を恐れない強さを持つ

もしかしたら、どれだけ受け流しても破局するかもしれません。しかし、気負う必要はありません。大学生の恋愛なんて、75%が半年以内に別れている、そもそもそんなものです。その「最悪別れても、お互いの人生が終わるわけじゃない」という適度な肩の力の抜け具合こそが、彼女の重圧に潰されずに一緒に歩き続けるための防御力になります。

1：目の前で起きている「バグ」の正体を知る

あなたが「自分の接し方が悪かったのか？」と自責する前に、相手の脳内で起きているシステムエラー（バグ）の構造を理解してください。これは彼女の性格の悪さでも、あなたの愛情不足でもありません。

デジタル全自動孤立マシーンの起動

彼女らの人間関係は「100点（完璧な味方）」か「0点（敵）」しかありません（白黒思考）。グレー（曖昧さ）を保持できないのです。あなたの表情が少し曇った、あるいは一言謝れば済むような些細な行き違いだけで、彼女の脳内では「見捨てられた（0点）」と変換されます。そして、これ以上傷つけないために、自分から全自動で関係を爆破（シャットダウン）しようします。1 or 0の判断によって自ら勝手に孤立していく、いわば「デジタル全自動孤立マシン」を彼女たちは持っています。理不尽に謝絶された時、それは病気がマシーンを自動作動させているだけです。

見えないスタジアムでのヤジという恐怖

彼女たちは時に「一度褒められてもたまたまだよ、次うまく行くかなんて分からないよ」と恐怖を口にします（インポスター症候群）。あなたにはこの真意が分からないかもしれません。「今日上手くいっても明日うまく行くか分からない」のは当たり前の人間の理であり、普段意識する人は稀でしょう。

分かりやすい事例としては、スポーツ選手でしょうか。

例えば野球選手。彼らは高校野球からドラフトで期待の新人として選ばれ、結果を積み上げていきます。しかしひとたび外角スライダーが弱点であることが知られ、これを克服できず結果が出せなくなると「扇風機」「外スラブンブン丸」などと蔑称を付けられ、「無能」の烙印を押され沈んでいきます（決して褒められた文化ではありませんが...）。

「いやいや、野球でご飯を食べている選手と違って、我々はただ生きているだけではないか。失敗1回で無能なんて思わないよ。」その通りです。あなたは、今日友人のヒゲが伸びていても別に気にならないでしょう。他人は自分が思う以上に自分を見ていません。

しかし彼女たちは違います。見えない満員の観客から一挙手一投足を監視され、一度でも外角スライダーを空振りすれば無能のレッテルを貼られ、社会から抹殺されるという極限の恐怖（インポスター症候群と白黒思考の悪魔合体）の中で生きています。「今日たまたま褒められても、明日一度でも失敗したらおしまいだ」という絶望の世界にいることを知っておいてください。

2：パートナーを飲み込む「密室の沼」の罠

なぜ、彼女を支えようとしたあなたまで心が壊れそうになるのか。

「誰にも言わんといて」という呪い

彼女たちは極度に見捨てられることを恐れるため、あなたに秘密の共有を強要します。これを受け入れると、あなたは外部にSOSを出せなくなり、2人きりの密室に引きずり込まれます。

その沼、足は着きます

深夜に彼女がパニックを起こし、底なし沼に沈んでいくように見えます。そのとき、一緒にパニックにならないでください。寛解には時間がかかりますが、「大丈夫だ、その沼、入ったら出られないように見えて、実は足は着くから死なないぞ」と構えておくこと。根本的な引き上げができなくても、あなたが落ち着いて「息ができる状態」を保てば、最悪の事態は防げます。そして、あなた自身も「誰か（駆け込み寺）」に頼って、自分が息をすることを忘れないでください。2人して孤立する必要はありません。

3-1：NG 行動（踏んではいけない地雷）

あなたが気をつけるべき NG 行動は、実はそれほど多くありません。

分かった気にならない（あなたは当事者ではない）

あなたは彼女が抱える地獄の本当の深さを理解することはできません。分からなくていいし、無理に分かったふりをする必要もありません。分からないことは分からないと断言していいです。

茶化さない、他人に軽々しく言わない

彼女の極端な思考を、気の利いた皮肉で茶化さないことです。「希望と絶望の相転移が困難な、キューベえにもっとも選ばれないタイプ」などと絶対に言ってはいけません。また、彼女の症状を周囲に軽々しく漏らすことは、最大の裏切り行為になります。

彼女たちは好きでやっている訳ではありません。あなたから摂食障害の話題を出すのは避けた方がよいでしょう。

自傷行為を「悪い癖」と責めない

もし彼女があなたの家のトイレでリストカットを始めても、「そんな悪い癖は直した方がいい」などと正論で責めないでください。それは彼女がギリギリで精神を保つための行為です。

同じ食生活をしない

一緒に過ごす時間が増えると、食事を共にする機会も増えるかもしれません。同じものを食べて同じ時間を過ごしたいと思うのも無理はないでしょう。

しかしながら、彼女たちの食生活に合わせて、あなたの身体は確実に壊れます。

3-2：食べ物の支配から「物理的」に引き剥がす

彼女たちの脳内は、朝から晩まで「食」に支配されています。

「外的刺激」で上書きしろ

一人で部屋にいと、朝から食べ始め、そのまま昼まで過食嘔吐のループから抜け出せなくなります。彼女を助ける最も効果的なハックは、理屈で説得することではなく「物理的に外に連れ出すこと」です。別の刺激を与え、脳内のループを強制的に上書きしてあげてください。

4：彼女を愛し、あなたの人生も愛する

確かに彼女は病であるかもしれません。しかしその前に、あなたのかわいい恋人です。

あなたにしか見せない表情を大事にする

不安定さの裏側には、あなたにしか見せない無防備で愛らしい表情が必ずあります。孤立しているように見えて、実は意外と交友関係が広がったりもします。あなた自身が、その時間を楽しんでください。

女に現を抜かさず、単位も集めろ

彼女を支えることに没頭しすぎて、自分の学生生活を破綻させないでください。試験勉強は一緒にやればいいのです。あなたが共倒れしないことが、彼女にとっての一番のセーフティネットです。

おわりに：

もしかしたら今、あなたは「自分の接し方が間違っていたのではないか」「見捨ててしまう自分が冷たいのではないか」と、深夜の密室で一人、底なしの罪悪感と孤独に震えているかもしれません。

しかし、あなたが感じているその途方もない疲弊と恐怖は、決してあなたの愛が足りないからではありません。法的な家族ではないという壁によって、最前線で血を流している恋人（あなた）に届く支援の枠組みが、社会システム側に存在しないのです。

あるいはもしかしたら、あなたは恋人の病について知ろうと図書館で本を取り、「境界性パーソナリティ障害によるスプリッティング」という一文を見て、分からないことが10倍に増えて挫折した直後かもしれません。世の中の良書は多くが基礎知識を持っている前提で書かれており、理解が困難と感じるかもしれません。

この一文は、「幼い頃に形成された「自他の境界線の歪み」による「白黒思考」」のことで、支える側のポイントだけ押さえて翻訳しておいたので、今読んでみると20%くらいは理解できると思います。

筆者は、愛する人を救えなかった後悔と共に、このマニュアルを残します。

筆者ができなかった「自分が息をする」ことを、あなたにはしてほしい。あなたが壊れてしまえば、彼女を繋ぎ止める最後の錨も失われてしまいます。

もし彼女の「デジタル全自動孤立マシーン」が暴走し、どうしようもないと感じた時、この手紙を思い出してください。「その沼、足は着くぞ」と。

あなたは一人ではありません。筆者は、かつて同じ沼に入りもがいた者であり、あなたの同志です。気負わず、あなたの人生を大切にしながら、彼女との時間を生きられることを、心より願います。