

まえがき

はじめまして。

この書を手にとっていただきありがとうございます。

わたしは現在、ピラティスインストラクターを名乗っている37歳未婚女です。

2017年の10月ごろから、当時資格取得したばかりのパーソナルトレーナーとしての集客、認知用には書き続けたアメブロと、試行錯誤して手作りしたウェブサイトからお問い合わせいただき、出版のお話があってから、何度か書き上げようとトライしたけど最後までまとめきれず今日この日になりました。

2020年5月10日。

2020年6月3日、推敲。

2020年11月、出版社様からのフィードバックを受けて再度推敲。

パーソナルトレーナーとしての初仕事は、同じくウェブサイトへお問い合わせいただいたもので、フィットネス情報サイトの執筆依頼でした。

読者の読みたいものを軽く指示されて、それに沿って知識をまとめる3000～5000文字程度のものでしたが、わたしの経験からすると、その尺で薄っぺらい情報をお届けすることに嫌気がさして、3本ほど提出して終了しました。

この本のタイトルから想定されたとおり、
いや……もしピンとこない方がいらっしゃれば、そういうものもあるのだなあ、と興味をもって少々お付き合いいただけると幸いです。

そうです、過食嘔吐をする摂食障害「過食症」です。「拒食症」のあとにくる過食でもなかったため、「治療」に3年半以上かけた経験を経てもいまだに「自分の意志の弱さ」という認識がぬぐいきれなくもあります。

過去のわたしのような、苦しいどん底にいる方たちの1mmでも希望になれる内容になれば、との目的をもっていて、だからこそ

「完治」して「成功」したわたしがお届けします。

というテイでいきたかったのですが、時間というものは必要で、その過程の中間報告のようなストーリーになります。

もし摂食障害や依存症に関係がなく、わたしに個人的に興味を持ってくださった方がいれば、わたしの人生黒歴史、闇部分の時系列ストーリーのあと、わたしが興味を持って学んでいるところのアウトプットを少ししています。

基本は、

昨日のわたしよりは1mmは良き。

3年前のわたしよりは、
3mm進み2mm後退しては1cm飛躍したりして……。

過去と比べればスピリチュアル(霊的?)にははるかに健康になったといえます。

スピな部分を抜きにして語れないのですが、この症状を「病気」と認識して、標準的な「治療」に取り組んだ方なら聞いたことあるかとは思います。

現在、医学的には難病指定されていて、「症状」をかかえながら社会生活を送っているお仲間さんがたくさん、「治療」に踏み込んでないグレーゾーンも含めたらかなりたくさんの方がいらっしゃいます。

誰がどこまで本当のことを言っているか、はかりようがありませんし、どこを切り取って信じるかはおのおのの自由なため、いわゆる自助グループで「もうしなくなった」を回復者とするかは微妙なところだし、それが希望になるかも謎です。

わたしは、これは医学の分野でないといま感じています。すべての医学的治療を終了したともいいませんが、そこに答えはないというのが個人的な意見です。当時たくさんググってみた情報にも「意

味がない」というものが多かったように思います。

そういった前提をふまえて、

わたしが最近気に入っているのが「トイレ掃除で開運」というものです。

もはやこのために食べ吐きをしてきたのか、とすら思うぐらいです。

どっぷりいった経験者ならわかるでしょうが、「素手で掃除する」ということに対して、「それが何か？」と言える特権階級ですらあると思っています。

まっとうに生きている潔癖主義者なら恐れおののく便器を素手で！なんてことも、ひきこもりでなく社会生活を送ろうとしていたら間違いなく時間の尺でそうせざるをえない清掃方法だったりします。自分の体から出たものですしね。上からも下からも。

普通の感覚でしたら「おえっ！」と食欲失せるような行為かもしれませんが、ミクロの視点に立ってみると菌なんてうようよしているし、むしろ「殺菌、除菌」のしすぎが腸内に共存している良い菌まで死滅させて人間本体の免疫力を低下させてすらいるのが現代です。

さて、詳しいことは本編にてお話しします。

それは、過去に目にした書籍やweb情報などと経験から考察して私が考える、個人的な主観です。

にしても、2020年の幕開けは東京オリンピックを目前にしてまさかの新型コロナウイルスによるパンデミック、緊急事態宣言です。

わたしの場合、自宅での自粛を余儀なくされ時間ができたことであらためて自分に向き合う時間となっています。

すべての事象にはあらゆる解釈が可能で、この物事はプラスにもマイナスにもとらえることができます。

「それがどうした!？」と、当時のわたしだったらこれを読んでいる時点で嘔みついていたらかもしれません。どうにもならない現状にただただ腹の底にメラメラ燃えたぎる怒りを抱え込んでいました。

26歳ごろには、自己啓発、引き寄せの法則などの本を読みあさり、「このままでは思うように生きられない」と休みの日には一度に10冊を超える本を新品または中古で買っては読みふけていました。そして、経済的な行きづまりを感じていたので、会計を学ぼうと専門学校に申し込み勉強をはじめましたが簿記3級を取ったとこで挫折しました。←のちに東大出の官僚の親戚が3級に落ちたと聞いて黒いわたしがニタニタしましたとさ（笑）。

しかしそれも無駄ではなかったという……。今流れるままにフリーランスになってしまったので、自分で財務諸表をある程度理解する必要が出てきたからです。とはいえソフト導入しているのでおかしなことが出てきたら考えて調整する程度のことですが。

まえがきがだらけてしまっても読みづらいので、このあと本編で章に分けてお話いたします。

※念のため注意書き

わたしは今でこそ、さまざまな経験をとおして、考えを改めましたが、本文中に、悪口や誹謗中傷と思われる表現が出てくることに関して、平均的に関わる人間関係の中で子ども同士や大人たちの（表向きには不適切であっても）聖人君主ではないゆえ軽く口にするネガティブな言葉も、あえて装飾しないからこそ共感を得られるように、当時考えていたままの少し誇張した表現にしている部分もあります。

育っていく中で、必ずすべて適切な正しい考えができるわけではないこと。それを経験で人々はある程度暗黙の了解をしているものですが、私はかつてはそのように道徳的に正しくない自分を繰り返し責めるということに苦しんでいた部分もあるので、あえて汚い表現になった部分は先にお詫びしておきます。

本文中の著者の主張に関しまして、直近に読んで影響を受けた書籍、webページにつきましては、参考文献として記載します。それぞれ読者の方の信じるものと、違う危険な考えだと思う場合は、スルーしていただいて結構です。あくまで、知らなくて困っている人が別の視点を持てることで、自己責任のもと人生が豊かになっていけることを応援したいと思っています。