



何処までもやせたくて①

エフ／宝泉薫

第1話

ちゃんと食べない！

「ちゃんと食べてる？」

母からのメールに、そのフレーズを見つけた瞬間、浮き浮きしていた気持ちが一気に落ちた。
ちゃんと食べたくないから、一人暮らし始めたのに。

何も新生活がスタートして早々に、そんなこと言ってこなくてもいいじゃない、って。

でも、メールだけならまだマシか、と思い直してみる。

かれこれ二年以上も、そういう言葉、聞かされ続けてきたから。

ちゃんと食べてる？

ちゃんと食べたの？

ちゃんと食べなさいよ！

そのたびに、私は不機嫌になり、ときにはケンカした。

きっかけは、高1の冬に始めたダイエット。

生まれて初めて、50キロを超えたのがショックで、必死に頑張った。

おかげで、夏休み明けには35~6キロになり、

友達からは「すごいやせたねー」と言われた。

中には、心配する人もいたけど、生理が止まったこと以外、体調は問題なし。

むしろ体が軽くなって、いっぱい動けたし、勉強もはかどった。

身長は160センチだから、雑誌のモデルとかなら十分いそうな体型だし、

ガリガリって感じではなかったと思う。

だから、もっともっとやせるつもりだったのに・・・

母は私を、無理やり病院に連れて行き、入院させて、強制的に太らせた。

三ヵ月後、46キロで退院。

しかし、やせていった頃が天国だとすれば、それからの日々は地獄だった。

どれだけ食べたか、体重が減ってないか、母に監視され、

やせたい気持ちを押し殺しながら、デブになった自分を鏡で見ては、泣いた。

そんな日々にかすかな光明が差したのは、東京の大学に行こうと思い立ったとき。
実家を出て、一人暮らしを始めれば、自由にやせることができる。
母は当然のように反対したが、東京の大学にしかなさそうな学科を探し、
懸命に説得、というより、懇願して、認めてもらった。

本当の狙いがバレないように、やせたい気持ちがなくなったように演技して。
母の前ではなるべく食べるようにしながら、学校では絶食、ときには下剤も使って、調節した
。

もっとも、母が全面的に騙されているとは思えない。
一刻も早く、やせる生活を始めたくて、
私が三月初めから東京に住むと言い出したときも、難色を示していたし。
新しい環境に慣れておかないと、四月からのことが不安で、と、
これも懸命の説得と懇願で、しぶしぶ認めてもらった。

食べることにうるさいことを除けば、けっして嫌いではない母を騙していることに、
後ろめたい思いがないわけじゃない。
でも、私には、やせることのほうが大事。

だから「ちゃんと食べてる？」のメールは、削除することにした。

ちゃんと食べていたら、やせることはできないのだから。

第2話

やせる街で、やせる生活。

東京に引っ越して、初めての日曜日。

生活に必要なものを買うために、渋谷に出た。

大学の下見や受験で来たときも思ったことだけど、東京のコって本当に細い。
春物の薄いコートをきゃしゃな感じで着こなしてる姿を見ながら、
自分がますますデブに思えてきて・・・
短めのスカートをはいてきたことを、後悔した。

でも、その分、やせなきゃっていうモチベーションも上がるから、
私にとってはちょうどいい。

甘いもののお店もいっぱい、誘惑も多いけど、それさえ断ち切ってしまうと、
きっとやせられる、そういう街だ。

それに、一人暮らしって、やっぱりいい。

太りそうなものは食べずに済むし、一食二食抜いたって誰にも文句は言われない。
おかげで、四日で体重が2キロ落ちた。
といっても、上京する間に、母を安心させるため、無理して食べていたから、
少し増えていたのが戻ったという、レベルにすぎないのだけど。
増えるより減るほうがいいに決まっているし、減れば減るだけ嬉しくなる。
このペースで、好きなだけやせていいんだ、と思うと、
もう、それだけでワクワクしてしまう。

入学式まで、あと一ヶ月。

42キロぐらいには、ならなきゃいけない。

そのためには、運動もしなくっちゃ。

だから、明日、ジムに入会することにした。

けっこう高くつくけど、バイトも始めるから、大丈夫。

なるべくカロリー消費にもなりそうな立ち仕事を選べば、

ダイエットにもプラスだし。

渋谷では、何かおいしいものでも食べようと思っていたけど、やめにした。

帰宅後も、そんなに空腹を感じなかったから、水だけ飲んで寝てしまおう。

せっかく自由になれたのだから、それを生かさなきゃ。

一人暮らしだと、やっぱりやせられる。

やせる街で、やせる生活。

あまりイケてないキャッチコピーだけど、ノートに書き出してみたら、

これからいくらでもやせられそうな気がした。

第3話

栄光の記録

新生活も少しずつ落ち着いてきて、今日の午後はまったりと過ごした。
自分の古い日記を読み始めたら、つつい惹きこまれたりして。

日記をつける習慣は小4のときからだけど、その頃から「やせたい」とか、
「ダイエットしなきゃ」という言葉が出てきて、我ながら、
根の深さに感心してしまう。
子供なのだから、体重が増えていくのは当たり前のことなのに、
身体測定で、数字が大きくなっていくのが、いやでいやで仕方なかった。

だから、本格的にダイエットを始めて、どんどんやせていった時期の日記を見ると、
それだけで、ウキウキしてしまう。
体重の変化を記録した折れ線グラフなんて、見事なまでの右肩下がり。
特に、夏休みの落ち方がすごい。
約四十日間で、6キロ近く減らすことができた。

なんの取柄もない私にとっては、ちょっとした栄光の記録だ。

なぜ、夏休みにやせられたのか、といえば、話はカンタン。
親にも先生にも友達にも、誰にも邪魔されることなく、食事を抜いたり、減らしたりできた
から。
学校のある時期はそれができず、ストレスがたまった。
朝と夜は親が一緒だし、昼は友達が目気になって。

でも、夏休みは違う。
うちは共働きだから、平日の昼は何も食べずに済んだし、
夕方からバイトを入れたので、夜は外で食べてきたふりもできた。
日記のページをめくると、
「今日は朝、サラダを食べた。あとは、水を飲んだだけ。この調子で頑張ろう」
「今日は寝坊したおかげで、朝も抜けた。野菜ジュース1本で、一日乗り切ったぞー」
なんて文章が残っていて、あの頃は頑張ってたんだな、と懐かしくなる。

ただ、懐かしがってばかりもいけない。
もう一度、ダイエットを成功させなくては。

家にいた頃と違って、一人暮らしの今は、なんでも自由にできるのだから、
失敗は許されないし、できれば、もっと成果を上げたい。

前回の最低記録は、35.2キロ。

今回は、30キロ台前半が目標だ。

(さすがに、20キロ台まで行くと病気だと思うから・・・)

前回同様、いや、それ以上に頑張らなくちゃいけない。

そういう意味では、前回のやり方には反省すべきこともある。

夏休み中、一気にやせたせいか、周囲には病気っぽく映ったようで、
それが、病院に連れていかれるきっかけとなり、
強制的にリバウンドさせられてしまった。

そこで、今回は「サラダのみ」とか「野菜ジュースだけ」といった、
極端なことはなるべくしないで、体力を維持しながらやせるつもり。
それができれば、前回、私を病人扱いした人たちを見返せるし、
自分にももっと自信が持てる。

誰よりもやせた体で、普通に生活すること。

ダイエットに興味のない人にはどうでもいいことかもしれないけど・・・。

私には、それが至上の夢なのだ。

第4話

ダイエットが友達

バイトが、決まった。

近所のファミレスで、週三日。

うち二日は深夜から早朝にかけてだから、時給も悪くない。

それに、体重を減らすには睡眠時間を短くすればいい、ということも、経験としてわかってる。

ジムにも通い始めたし、やせるためのルールもいっぱい作った。

一日の摂取カロリーは、1000キロカロリー以内。

夜八時以降は、食べない。

お菓子も、禁止。

食卓の上には、食べていいものと食べてはいけないもののリストを置き、何があっても守る。

部屋の壁には、スレンダーなモデルさんのポスター。

イメージトレーニングというか、モチベーションを高めるために。

今朝の体重は、44.9キロ。

久しぶりの40キロ台前半突入で、飛び上がりたいほど幸せを感じた。

なのに・・・

昨日ぐらいから、よくわからない淋しさが心につきまとして、離れない。

家族、特に母親の声が聞きたくて、何度も電話しそうになった。

これが、いわゆるホームシックってやつなのかな。

ひとつ思い当たるのは.....

おととい見たテレビが、きっかけかもしれない。

今は亡きダイアナ妃についての特集だ。

謎めいた死の真相についても触れられていたが、それよりも興味深かったのは、彼女が十代前半から、摂食障害に悩まされていたこと。

原因は、男の子を望んでいた父親の無関心だったり、両親の不和、ひいては新しい母親とのぎくしゃくした関係だったり。そこから来る淋しさから、過食になり、嘔吐などもしていたらしい。

そんな境遇が、ふと自分に重なった。

彼女ほど複雑な家庭で育ったわけではないけど、疎外感というか、自分はちゃんと愛されているのだろうか、という不安が常にあって。テレビを見てそんな不安が甦り、家族の愛情を確かめたくなくなってしまったのだろう。

思えば、以前、太ってしまったのも、家の中のゴタゴタや、高校によく馴染めなかったことで

、
疎外感にさいなまれ、過食っぽくなったからだし。

私には、淋しくなると太ってしまう傾向があるようだ。

それから逃れるには・・・やはり、ダイエットしかない気がする。
淋しさを忘れるくらい、カロリー計算や運動を頑張って、
どうしても淋しくて食べ過ぎても安心なレベルまでやせれば、
誰かの愛情を確かめたい、なんて気持ちもなくなるはずだから。
前回、やせたときだって、体重が減るのが嬉しくて、
自分をコントロールできていることが誇らしくて、
淋しさは、そんなに感じなかった。

そうだ。

ダイエットを、友達にしてみればいい。

頑張れば頑張った分、ダイエットは嬉しさや自信、幸せをくれるから。

たとえば、体重計ってやつも、ときには残酷な目に遭わせてくれるけど、

減らす努力さえ怠らなければ、素敵な数字で安心させてくれる。

やせるために一人暮らしを始めたようなものなのに、なぜ、このことに気づかなかったのだろう。

私の友達は、ダイエット。

他の女の子は仲良くできずに苦労してるけど、

私は一度、大親友みたいになれたから、今回もきっと大丈夫。

せっかく再会できたのだから、とことんつきあって、もっともっと仲良くなりたい。

彼女（いや、彼氏なのかな）さえいてくれれば、淋しくなんかないもの。

これから、生活のすべてを、キミに捧げてもいいって思うよ。

第5話

減る体重、増える自信。

食べていいものだけを、食べていだけ食べる、という生活を続けるうち、あの頃の感覚が、甦ってきた。

高1の冬から、高2の夏にかけて、15キロ以上のダイエットに成功したあの頃の感覚。

「やせたね」と言われ、注目を浴びるスターのような気分はもちろん、体重計の数字を減らして、記録を更新していくアスリートみたいな達成感や、理想の体型をデザインできているという、アーティスティックな陶酔感、などなど。

そして何より、素晴らしく思えたのは、自分で自分をコントロールすることで得られる自信だ。

ダイエットすると言ってはすぐに挫折する友達を尻目に、ひとりだけ、みんながびっくりするようなペースでやせていくことに、私って、けっこうスゴイかも、と恍惚とした。

勉強もスポーツも、そこそこはできたものの、そこそこでしかなかったそれまでの私。
性格も、特別明るかったり、面白いわけじゃなく、中途半端に真面目だったから、
友達も少なかった。

美人でも、可愛くもないから、恋のほうも今ひとつ。

家では、活発で積極的な妹ばかりが目立って、私の居場所なんてない。

だから、ダイエットがうまくいき始めて、これだ、これしかない、って思った。

自分が決めたルール通りに、食べて、運動して、
そのうち、どんどんルールを厳しくして行って、
それでもクリアしながら、やせていく自分。

体重が減れば減るほど、自信が増え、自分のことを好きになれた。

ときには、自分より細い人を見て、嫉妬したりすることに、自己嫌悪することもあったけど、
自分をもっと頑張ってその人よりやせさえすれば、済む問題だったから。

空腹感に堪え、むしろ前より動けることが誇らしくて、
そのうち、空腹感もほとんどなくなった。
それでも、夏休みにはバイトもして、
「そんなに細いのに、一番働いてて、すごいね」
なんて、褒められてたっけ。

そう、あの頃の私の気分は、
スターやアスリートやアーティストのそれ以上に、
厳しい修行に堪え、自分を高めていく求道者の精神に近かったかもしれない。

だからこそ、新しい自分に、自信が持てたのだ。

そんな自信も、恍惚とした日々も、
入院して無理やり太らされたことで、すっかり消え去ってしまったけど。

ダイエットを再開して、あの頃感覚が甦ってきたことで、
もう一度取り返せる気がしてきた。
いや、絶対に取り返さなくちゃいけない。

今の私は、どこから見ても、普通で平凡な存在。
新しい生活で自信を持つていくには、まず、やせることだ。

一番やせていた二年前の夏。
あの自分に戻れば、きつとうまくいく。

そして、できれば、あの自分を超えたい。

第6話

守れない約束

東京には、大好きな伯父・伯母が住んでいる。
母の姉と、その夫にあたる人。

二人とも、子供がいないせいか、私のことをすごく可愛がってくれていて。
伯父は、最初の姪の私に我が子のように接してくれるし、
伯母は、妹にひげ目を持つ私に、同じ姉の立場から理解を示してくれる。

上京が決まったときには、すごく喜んで、
「落ち着いたら、絶対、遊びに来なさいね」
と、言ってくれた。

それが昨日、実現したのだけど・・・

なんだか、複雑な気分。

会えたのは嬉しかったし、ふたりの優しさもいつも通りだったのに。

伯母の手料理に、あまり手をつけず、おしゃべりばかりしている姿が、
ふたりを不安にさせたみたいだ。

「食欲ないの？　そういえば、ちょっとやせたみたいだけど」

「まさか、ダイエットじゃないよね」

「んー、お昼にちょっと重いもの食べちゃったから。

ダイエットもしてないよ。体、もたないからね」

とかなんとか、言ってごまかしたけど、もちろん、ダイエットはしているし、ふたりに前に会ったときと比べたら、やせたことも間違いない。

じつは、東京の大学に行って、一人暮らしをしたいと言い出したとき、しぶる両親を説得してくれたのが、ふたりだった。

「入院までするようにつらい経験して、体重戻せたんだから、もう、大丈夫だよ」

「私達もまめに会うようにして、何かあれば、すぐに連絡するから」

そして、伯母は私に、

「あんな危険なことは、もうしないって、約束してね」

と、真剣な顔で言った。

思わず「うん」と答えたけど・・・

「守れない約束」をしてしまったことは、その時点で後ろめたく感じていたし、こうなることはわかっていたはず、なのだ。

でも、実際にこうなってみると、やっぱりつらいし、申し訳ない。
私はたぶん、というより、絶対にやせるから。

せめて、会わないようにするしかないのかなあ。
そうすれば、私のダイエットを、伯父・伯母は知らなかった、ということになる。
うん、そうしよう。
どっちみち、悲しい思いはさせてしまうけど。
つらいとき、会いたくなるような予感もするけど。

愛してくれている人を騙してしまったことの、これは罰だ。

でも、やせるためには仕方ない。

実際、伯父・伯母の家で、箸が進まないことを指摘され、
無理して食べたこと、帰ってから後悔した。
体重計に乗ったら、500グラムも増えていたから。

学校が始まれば、誰かと食事をする機会が多くなるから、
いろいろ言い訳したりしなきゃいけない。

ダイエットを成功させるには、嘘つきにならなきゃいけないのかな・・・

第7話

草食？肉食？

東京で、初めての友達ができた。

同じファミレスで、ほぼ同時期にバイトを始めた子。
年齢は1コ上だけど、一浪してるから、彼女も春から大学生だ。

火曜の深夜に、ローテーションが一緒に、すぐに意気投合した。

というより、私が彼女のファンになった、という感じかな。

なみ（ホントは漢字だけど、平仮名のイメージなんだ）ちゃんは、
とにかくきゃしゃで、可愛い。
身長は155センチで、体重は37キロらしいけど、
骨格が細いのか、ギスギスしてないし、私の理想そのもののやせ方。

しかも、うらやましいことに、
ダイエットは生まれてこのかた、一度もしたことがないらしい。
むしろ「油断すると、すぐにやせちゃうから、やばいんだよねー」
なんて、マジに悩んでるみたいだ。

もちろん、ぜいたくすぎる悩みにはそれなりの理由がある。
一緒にいてわかったのだけど、びっくりするほど、少食というか・・・
野菜はけっこう食べるのに、太りそうなものは全然食べない。
お肉とか、揚げ物とか、そういうものはよほど調子がよくないと、
「お腹壊しちゃうから・・・」
口にしないんだって。

休憩時間に、ドレッシングもかけず、サラダを食べながら、
「高校の頃、草食動物みたいって、笑われた」
なんて言ってたっけ。
そういえば、容姿もうさぎとかりすみたいだ。

で、わかったことがふたつ。

ひとつは、やせる法則はちゃんと存在する、ってこと。

私が決めた「食べていいもの」と「食べちゃいけないもの」のルールを、
彼女は、ごく自然に実践できてる。

逆にいえば、そのルールさえ徹底できれば、きっとやせられるはず。

そう、私の考え方は間違っていないんだ。

それともうひとつは、人間って二通りなのかも、ということ。

それは、肉食か、草食か。

ファミレスに来るお客さんは、大半が肉食だけど、

彼女みたいに草食で生きている人だっている。

私も・・・たぶん、本来は草食のはずだ。

生臭いものって、昔から好きではないし、

最初にダイエットしたとき、お肉を食べないようにしたら、すごく快適だった。

その後、親から「太れ、太れ」と言われて、お肉も食べさせられたけど、

苦痛で仕方なかったもの。

そんな「肉食」時代の名残で、今も時々、お肉を食べてしまう私。

でも、本当にやせたければ「草食」に生まれ変わらなくてはいけない。

美容のためには、お肉も食べたほうがいいっていうけど、
それはちょっと信じられない。

たんぱく質なら、大豆から摂ればいいんだし、
脂質は・・・そんなもの、摂らなくたっていい！
現に、お肉をほとんど食べなくても、
こんなに魅力的ななみちゃんみたいな人もいるのだから。

骨格が違うから、やせても彼女みたいにはなれないかもしれないけど、
せめて、体重だけでも、勝たなきゃ。

そうじゃないと、せっかくできた友達に、嫉妬ばかりするイヤなコになっちゃいそう。

だから、草食動物になる。
うさぎやりすみみたいに。

第8話

見えないライバル

また、デパ地下に行ってしまった。
これで、三日連続。

理由は、なんとなく落ち着くから、かな……

二月まで実家でしっかり食べさせられていた私は、
一日千キロカロリー以内という食生活にまだ慣れていなくて、
時々、空腹を感じてしまう。

そんなとき、デパ地下をぶらぶらすると、空腹がまぎらわせる。
カラフルなデザートや、季節感もあるお惣菜を眺めているだけで、
いろいろなものを食べた気になって、お腹がいっぱいになるから。

地元には大きなデパートなんてなかったから、
前回のダイエットでは、料理本とかを見て、まぎらわせていた。
そこへ行くと、東京はありがたい。
同じ駅で、デパ地下をいくつもハシゴしたりできるし。

でも、ちょっと困ったこともある。
それは、必ずといっていいほど、すごくやせた人を見かけてしまうこと。
そのたびに、なんだか、不安になってしまう。

というのも、彼女たちは、バイト先のなみちゃんとは違って、
病気っぽいやせ方をしているから。
それに、決まって、試食に夢中だったりする。

その姿が、以前、入院中に見た、摂食障害の人たちと重なるのだ。

もちろん、細いことにはうらやましさもあるけど、
何か、痛々しくて、気の毒で、体力もなさそうで、
ああいうやせ方はしたくない、って思う。

でも、入院中、見舞いに来た友達に、
「ここでは、私なんて、普通の体型でしょ」と言ったら、
「似たようなもんだよ」って言われたっけ。

だとしたら、私もああいうやせ方をしていたの？
ううん、絶対、そんなはずはない。
体力だってそんなに落ちてなかったし、まだまだ余分な肉がついてた。

だけど・・・

病的なやせ方と、そうじゃないやせ方って、どこが境目なんだろう？
その一線を超えたら、デパ地下で見かける人みたいになっちゃうのかな。

同じことを、ネットを見てるときも、考えてしまう。

最近、家にいると、パソコンでダイエットサイトを覗いたりするのだけど、信じられないほど、細い人がいる。

私と同じ160センチぐらいの身長で、体重が30キロ台前半、いや、中には20キロ台の人とか。

摂食障害なのかな、とも思うけど、

ちゃんと学校や会社に通ってたり、意外と元気そうな人もいて。

ネットの場合、その人の姿が見えないだけに、困ってしまう。

さすがに、20キロ台の人をライバル視しちゃいけない気もするけど、本当にやせた人になるには、

それぐらいを目標にして、頑張るぐらいじゃなきゃ駄目なのかな。

とりあえず、これ以上、考えないようにしよう。

私は今、やっと42キロ台になれたところ。

デパ地下やネットにいる、すごくやせた人と比べたら、ただのデブだ。

今はとにかく、やせることだけ考えていればいい。

まずは、二年前の最低体重をクリアすること。

見えないライバルと勝負するには、それが前提だから。

第9話

オバサンのボディイメージ

「あなた、やせたわねー。ガリガリじゃない。
ダイエット、もう、やめたほうがいいわよ」

スポーツクラブでいつも顔を合わせるオバサンに、突然、そう言われた。

ウォーキングをして、プールで泳いで、サウナで温まっていたときのこと。

「そうでもないですよー。まだまだって感じです」
なんて、適当に答えたけど、内心、ちょっと嬉しかった。

一人暮らしを始めて、ダイエットを再開してから、一ヶ月。
それなりに、順調に進行している。

実家で母親を納得させるために、無理やりキープしていた体重からは、
約四キロ減ったし、空腹感もなくなってきた。
一応、一日千キロカロリー以内って決めているけど、五百でも平気だったりする。

その成果が目に見える形であらわれてきたと思うと、ワクワクしてしまうのだ。

でも・・・

オバサン世代の基準って、アテにならないからなあ。

母親なんて、46キロの私のことを「ガリガリ」って言ってたし。
大抵のアイドルは「やせすぎ」に映るみたいだ。

そういえば、前に入院させられたとき、
「キミは、ボディイメージが狂っているんだよ」
って、担当医に言われたけど、
オバサンたちのほうこそ、感覚がおかしいんじゃないか、って思ったりもする。

そうじゃなかったら、たぶたぶの二の腕や象みたいな脚を露出して、
街を歩いたりなんて、できないはずだから。

その、スポーツクラブのオバサンは、そこまで行ってなくて、
ちょっとぽっちゃり、というレベル。
それがキャラクターにも合っていて、魅力的な人だけど、
だからって、ああいう体型になりたいとは思わない。

私になりたいのは、オバサンから見て「細い」体型ではなく、
たとえば、モデルさんたちの中に混じったとしても「細い」という体型なのだから。

サウナでは、オバサンにそれ以上言われることはなかったけど、ロビーで水分補給をしていたら、お茶に誘われた。

「私達、これから甘い物でも食べに行こうかって言ってるんだけど、あなたもどうかしら？　そこ、ケーキがおいしいって評判なのよー」って。

もちろん、
「すみません、これからバイトなんで」
と、口実を作って断ったものの・・・

そう、彼女たちは、運動のあと、そういうものをすぐに食べたりするのだ。そんな行動パターンも、信じられない。せっかくカロリーを消費したのに、それが無になってしまうというか、かえって太るんじゃないだろうか。

私は逆に、運動の前に食べることにしている。ヨーグルトとか、バナナとか・・・
そうすれば、ウォーキングをしているときとかに、それが胃の中で燃焼している感覚が味わえて、満足感や安心感が得られるもの。

とにかく「オバサン基準」を気にしては、ダメだ。それよりも、モデルさんたちが日頃どんな生活をしているかを知りたいし、真似してみたい。
きっと、私なんかより、もっと自分に厳しくしてるはずだから。

身の程知らずと言われてもいいから、私は「モデル基準」で生きていきたい。

オバサンみたいにならないために、もっともっとやせなくちゃ。

第10話

ダイエット向きの性格

テニススクールは、中高年の人が主体だった。
正直言うと、ホッとした気分。
同年代の子がいると、いろいろ気をつかってしまうから。

なぜ、テニススクールなのかというと・・・
先週、大学でテニスサークルに入った。
理由は「大学生っていえば、やっぱりテニスかなあ」という、かなり安易なもの。
それと、中学のとき、本当はテニス部に入りたかったのに、
定員オーバーにともなう抽選にはずれ、陸上部になってしまったから、
そのリベンジ(?)というところもある。

だから、ほとんど初心者のようなものだ。
それにひきかえ、他の一年生は、
中高時代にけっこう本格的にやってきた人も少なくなさそうで。
見栄っ張りな私は、ちょっと不安を感じてしまった。

自分だけ、極端に下手だったらどうしよう、
それこそ、ダブルスとかで足を引っ張ることになってしまったら・・・って。

そこで、秘密特訓をすることにしたのだ。

実際、初日は散々だった。

中高年の人が主体だから、体力的にはきつくないものの、技術的には全然ダメ。

サーブでは何度も空振りするわ、バックハンドはことごとくネットに引っかかるわ・・・でも、実力がわかっただけでもよしとしなくては。

週二回、たとえ付け焼刃でも、頑張っていれば、少しはマシになるはずだ。

カロリー消費にもなることだし。

今の私にとって、マイナスになることはひとつもない。

そして、あとふたつ、気付けたことがある。

試合形式の練習でペアを組んだ中年のオジサンに、

スクールに通い始めた理由を聞かれ、正直に話したら、

「へえー、完璧主義者なんだね」

と、言われた。

そっかー、見栄っ張りなだけだと思ってたけど、そういう見方もできるのか、って。

いやな気はしない。

それに、以前、ダイエットに関する性格診断テストをしたら、

こんな結果が出たっけ。

「完璧主義者のあなたは、ダイエットには最適の性格です」

こっそりテニスの練習を始めたことに、後ろめたさも感じてたけど、

何事も完璧にやろうとすることは、悪いことじゃないんだ、って思えた。

週二回のスクールを入れたことで、今後の私はかなりのハードスケジュール。

バイト友達のなみちゃんに、心配されるほどだ。

でも、授業もサークルも、バイトもダイエットも、完璧にこなしたい。

それって、絶対に自分を向上させてくれるはずだし、

何より、ゆる～い生活をしていたら、やせることなんてできないもの。

もっともっと完璧主義になって、ダイエット向きの性格を極めたい、

そんな決意を、新たにすることができた。

でも、そのオジサンからは、こんなことも言われた。

彼は中年太りを気にしているらしく、ちょっと出たお腹をさすりながら、
「ここを引っ込めようと思ってね、学生時代にやってたテニスを再開したんだけど」
なんて言うから、
「私もですよー。もうちょっとやせたいんで、ダイエットが目的でもあるんです」
と、話したのだけど・・・

「えーっ!? 十分やせてるし、スタイルも完璧だよー。それ以上やせたら、
ガリガリになっちゃうんじゃない」
なんて、ひとことが。

ほめてくれてるのかな、とは感じつつも、ちょっとガッカリしてしまった。

だって、私はガリガリになりたいんだから。
このあいだ、スポーツクラブのオバサンに「ガリガリ」って言われたけど、
そうでもないみたいだ。
「それ以上やせたら、ガリガリになっちゃう」ってことは、
まだまだ普通レベル、ということだもの。

自分を甘やかしちゃいけない。もっともっと、頑張らなくちゃ。

そう思いながら、家に帰って、体重を計ったら、40.8キロだった。
今朝までは41キロ台だったから「よしよし」って気分。
せっかくだから、増やさないために、水だけ飲んで寝ることにする。

やっと、30キロ台が見えてきたのに、夕食なんか食べてはいられない。
完璧主義というのは、あらゆることに万全を期すということ。
もう、1グラムも太りたくはないし、
やせるための努力は、一切惜しまないでいこう。

第11話

昼食の憂鬱

いよいよ授業が始まって、
怖れていたことが、現実のものになりつつある。

それは、お昼のこと。
二日続けて、しっかり食べてしまった。
食欲に負けたわけではなくて、クラスの友達数人と一緒だったから。
すぐに友達ができただけは、喜ぶべきことなのだけど、
ダイエットには、正直、邪魔かもしれない。

最初、コーヒーだけにしようと思ったら、
「もしかして、ダイエット？ そんな必要、全然ないじゃない」
「そうだよー。自分だけやせようなんて、ずるーい」
とかなんとか、いろいろ言われて。
付き合いが悪い子に見られたくないから、
一番カロリーの低そうなざるそばにしたんだけど・・・

他の子が、ラーメンやらカレーやらなんとか定食やら、平気で食べてるのを見て、
信じられないような、後ろめたいような、虚しいような、変な気持ちになった。

そして、
あー、こんなことしてちゃダメだ〜って。

でも、次の日もコーヒーだけにはできず、また、ざるそばを食べた。

今度はそれとなく、
「学食のメニューって、ボリュームありすぎじゃない？
定食とか、絶対、食べきれないよー」
と、言ってみただけど。

つまり、これは、
「ダイエットじゃなく、無理して食べてるの。だから、もっと少なくていいんだ」
っていうアピール。

でも、友達の一人はあっけらかんと、

「だったら、残せばいいじゃない」って言った。

それができれば、苦勞はしないんだよねー。

って、心の中でぼつり。

じつは、親がきびしく教育してくれちゃったおかげで、

私は「残す」ことができない。

特に、誰かが作ってくれたものは。

少し前に、伯母の家で食事をしたときも、メインがお鍋だったのをいいことに、

なるべくおかわりしないようにしていたのに・・・

悲しそうな顔をされたから、無理に食べて、太ってしまった。

だから、外食は危険なのだ。

実際、上京してから、外食は数えるほどしかしてないし。

よく食べる友達と一緒に、なんて、もっと恐怖。

せめて、バイト友達のなみちゃんみたいに、少食でヘルシー志向の人となら、

それほど苦痛ではないし、ペースを乱されることもないのに。

そういえば、高校時代にダイエットしたときは、自分でお弁当作ってたから、

食べていいものを食べていい量だけ、詰めておけばよかった。

思い切って、朝と夜を減らす手もあるけど、それもちょっとなあ。

朝を抜くと、かえって太りやすくなるみたいだし、

夜は、好きなものをちょっぴり食べることを自分へのご褒美にしてるから、

これをやめると、ストレス溜まっちゃいそうだし。

結局、この二日で、体重が1キロ近く増えた。

こんなんじゃ、当面の目標にしてる35キロどころか、40キロを切ることもできない。

なんとか、対策を立てなくては。

そうだ、お昼をクラスの友達と一緒に過ごすからいけないんだ。

そういうのは週一回ぐらいにして、あとはサークルのほうにでも顔を出すとしよう。

「サークルが忙しくてさあ」とでも言って。

もし、そっちでもお昼に誘われたら、

「さっき、食べちゃった」とでも言えばいい。

ますます嘘つきになってしまうことが、ちょっと憂鬱だけど・・・

ダイエットのためだから、仕方ない。

やせたい自分に、嘘はつきたくないから。

第12話

30キロ台！

一昨日の夜、30キロ台を記録した。

39.8キロ。

それから5回計ったけど、一度も40キロは超えてない。

今朝は、39.2キロ。

このまま、30キロ台でいられそうな気がする。

約一年半ぶりに、体重計の数字の左端が「3」を示したときは、感激で、涙が出そうになった。

達成感？ いやいや、まだまだ通過点にすぎないけど、これで、自分のこと、少しは好きになれそうで。

前回、ダイエットしたときもそうだったなあ。

30キロ台だと、なんか、落ち着く。

鏡を見た印象では、まだまだ太ってるけど、とりあえず、40キロ台よりは30キロ台のほうがやせてるはず、だし。

まわりにも、30キロ台の人は、バイト友達のなみちゃんぐらいしかいないから。

それにしても。

私って、本当に「やせること」が好きなんだなって、つくづく実感。空腹を我慢することや、友達の誘いを断ったりすることはつらいけど、体重が減ることは嬉しくて仕方ないし、他のどんなことよりも楽しい。

大学は、一人暮らしをしたい一心で、東京にしかなさそうな学科を選んだから、授業内容にそれほど興味があるわけじゃないし、サークルも、経験が浅いスポーツにしたから、経験者と話が合わなくて、ちょっと浮いてる感じ。

ファミレスのバイトは、けっこうやりがい感じてるものの、高カロリーー高脂質の料理に囲まれてるのが、なんか、苦痛だ。

男性との出会いも、そんなに期待してないっていうか、交際自体、両親にずっと禁止されてきたせいか、「やってはいけないこと」っていう、変なイメージがある。

あっ、ダイエットだって、両親にすれば「やってはいけないこと」なんだろうけど・・・

こちらは、一度やってみて、すごく楽しいことがわかったから、全然平気。
いくら禁止されても、やり通せるだけの魅力を、私は知ってしまった。

ドキドキしながら体重計に乗って、数字が減ってるときの喜び。
服が少しずつゆるくなっていく、誇らしさ。
まわりから羨望の視線や言葉を浴びせられる、優越感。
ガツガツ食べる動物的なあさましさから解放され、体が軽くなっていく心地よさ。

それに何より、楽しいだけじゃなくて、自信もつく。
目標を決めて努力して、欲望を抑えながら、自分を高めていくことは、
有意義なことだから。

もちろん、勉強やサークル、バイトも頑張るつもりだけど、
何より頑張りたいのは、ダイエット。
もっともっと、学んで工夫して、ときには自分をいじめながら、
限界に挑戦したい。

そうだ、ここからは体力も大事だから、ジムでのノルマも増やすことにしよう。

30キロ台突入は、通過点にすぎない、
いや、出発点なのだ、あくまでも。

何処までもやせたくて①

<http://p.booklog.jp/book/63557>

著者：エフ／宝泉薫

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/yfujiwara/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/63557>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/63557>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ