

皆さまに募ったアイデアや意見を共有します！

作成日：令和2年4月21日

追記：令和2年5月20日

コロナ感染、外出自粛の時期を『こんな風に乗り越えています』というアイデアを多数お寄せいただき、どうもありがとうございました。長期化に伴い、ポジティブアイデアだけでなく「こういう苦しさがある」という声も多くなっております。これらのご意見も、今後の活動の参考にさせていただきますが、今回は、他の方が読んで元気になり、誰でも参考にできるポジティブなアイデアを中心に掲載させていただきます。

【5月20日追記】

- ◎ 元々歩くのは好きですが、消費するぞと動くのではなく日光を浴びようと軽い気持ちでお散歩をしています。少し100均に寄ってお買い物をして当たり前じゃない生活に前より感謝できるようになりました。（ニックネーム：なのみ様）
- ◎ 自分と向き合う。を大切にするために、Line 動画を使って【瞑想】をしています。一人でやるよりも誰かとやる。そんな時間も必要だと確信しています。あえて自分以外の人の波動を感じながら自分を感じる。私はこれを基本に摂食障害も手放しています（ニックネーム：葉音様）
- ◎ 手作りマスクを作って、友達や仲間などにプレゼントしています。お手紙書いています。喜んでくれると嬉しいです。何か人の役に立てることが今生きがいです。（ニックネーム：さくら様）
- ◎ 家族に「今日は〇〇と〇〇と〇〇を作っておいて」と言われると少し手間がかかるものでも“作らなきゃな”と思い過食を早く切り上げ、家族の夕ご飯を用意することが出来た。（ニックネーム：レイ様）
- ◎ 食料があると食べてしまうから食料を置いていない場所で作業するようにした・朝のうちにその日に食べる分を決めて別の場所に置いておく・どうしても食べなくなったら我慢せず、ただきゅうりやレタス等の野菜を食べることにした。無理な時は諦めて好きなものを食べるようにしている・1週間分の食料を買っているからその1週間は他に買わないようにしている・食料を買う時なるべく調理が必要なものを買っている（ニックネーム：響様）
- ◎ 摂食障害を30年以上(断続的)患った回復者です。下記のルーティンの行動を毎朝継続しており、それが回復の助けになっていると思います。- 自己流ストレッチ/ヨガ体操(30分~45分) - 静かな環境でお茶(日本茶、中国茶、紅茶)を淹れる。(自分の分、時には家族の分) ※忙しい朝は省くことあり。自分に「課す」ことはしません。何かのきっかけ、参考になりましたら幸いです。（ニックネーム：rimi様）
- ◎ 外出等の自粛中、過食嘔吐が悪化してしまっているため、飲み物以外ですぐに食べられるような食料・食材は買い置きをしない。極端な話、3回の食事の都度、買いに行っている。散歩がてら多少の運動にはなる。1回の食事につき2品まで買って良い、と決めている。食べ残してしまっても、保存はしないで捨ててしまう。一人暮らしなので、とりあえずは、この食生活で凌いでいる。（ニックネーム：しゃむりえ様）
- ◎ ①食に関する生活習慣や目標を立てない。②自宅に食べ物を置かず食事の度に買いに行く。③食べたとは“逃げたい何か”を抱えているサインなので、言葉にしてみる。（ニックネーム：えぶ様）

- ◎ 私の場合、栄養バランスの極端な偏りや食事リズムの乱れ、自責感が過食の一因になります。そのため毎日朝昼晩（その前後に過食したとしても）、定時に胃に食べ物を入れることを心がけています（質や量は定めず、ゆるい感じで）。「太ってもいい、食べてもいい」と自分を許し、寝る前は自分の体をさすって「ヨシヨシ」と慰めています。また体が冷えるとそわそわしやすいので、手足と首を温めるようにしています。（ニックネーム：もんすーん様）
- ◎ 無理やりでもカーテンを開けて日光に当たることを日課にして、不安感や寂しさにはぬいぐるみを抱きしめることで対処しています。苦しい時は摂食障害について医師の方が解説する動画などを見て心を落ち着けています。（ニックネーム：はな様）

【以下 4 月 21 日掲載】

- ◎ 軽い呼吸運動はとても役にたつようです（匿名）
- ◎ バス通勤のストレスは、家を早めに出て歩く時間をつくり身体も心もリフレッシュしています。健康にも良いです。（ニックネーム：しほ様）
- ◎ 友人とも会えないから LINE をよくしている。散歩も怖いから玄関にある椅子に座って外気にあたる。時間がかかる趣味（写経、裁縫）をする。日頃出来ない家の中の細かい場所の掃除。（ニックネーム：つくね様）
- ◎ コロナの影響で外に出て好きな音楽を聴いてウォーキングできない、カラオケにもいけない。考えて考えて…。今は自宅で好きな曲を聴きながらダンスをしたり、コロナが終息したら、カラオケに行き歌いたい歌を全て完璧に歌いたいと思ってエアカラオケをしていて過ごしています。コロナが終息したらたくさんやりたい事をする為に、今しかない環境を上手く利用して、自分と、食べ物と向き合っていきたいと思います。（ニックネーム：ちゃんま様）
- ◎ 過食スイッチが入ってしまいそうな時は、アロマを嗅ぐか、水回りの掃除をします。過食してしまったら、極端に自責しないように、現実逃避のためにアニメを観てキャラクターに恋をします。推し"がいると、少しだけ気持ちりが明るくなります。（ニックネーム：おとうふ様）
- ◎ 摂食障害を通して気づいた考え方、克服のポイントを YouTube で発信しています。一方的な発信だけでなく、ライブ配信で摂食障害とたたかうみなさんとお話したり、質問に答えたりしてます。自分は話すこと、表現が好きなので、好きなことで、みんなに元気を与えられるのが嬉しいです^ ^（匿名）
- ◎ 摂食障害患者さんの栄養指導をしている管理栄養士の立場からの情報提供です(当事者ではありません)。令和 2 年 4 月より、通信機器を用いた栄養指導が診療報酬算定対象となりました。受診せず電話やメールでの栄養指導が受けられます。受診が困難な状況の方、栄養指導だけでも受けたい場合は受診先にご相談すると良いと思います。（ニックネーム：aki 様）
- ◎ 今は外出しないのが正義状態なので、正々堂々と引きこもれて楽です。平時はなんとなく「活動しなければ」と焦りを感じてしまいます。不安を食べて紛らわしそうになるくらいはあります。それでも平時よりむしろ気楽なのが自分です。（ニックネーム：ヨウコ様）
- ◎ 毎日ランニングしてます。絵を描くことが好きなので初の絵本制作にチャレンジしております。絵本が皆の力になれること心より願っております。私の場合過食になる時間が夕飯後。ダメな時と大丈夫な時があります

す。先を考え過ぎると不安になるので目の前の事を一つ一つ丁寧にこなそう心に決めました→やれるかなではなくてやるときめたらやる←強い意志を持って最後は自分の力。自分のペースで。諦めないで。きっと大丈夫と信じて。(ニックネーム：くー様)

- ◎ 保育園児 2 人の育児中。GW まで休園となり一緒に家で過ごしています。「こうしなきゃ」という制限を外して、楽しければ OK で過ごしています。家の中にテントを張り♪庭にお花を植え♪ベランダでお弁当を食べ♪不安に押しつぶされることなく今を生きています。(ニックネーム：恵美様)
- ◎ コロナの影響で外出自粛するようになり毎日 5 回以上行っていたコンビニにも行かなくなりました。時間があるので自炊をするようになりました。おからなどを使ってお菓子も作っています。いつもより調子が良いです。(ニックネーム：キコ様)
- ◎ ①家族へ手作りの料理を振舞うことで食材への丁寧な気持ちを育み、恐怖心の解消する。②1 週間の中で ok デーを作り、その日の食べすぎは考えすぎないように。翌日以降で調整する。家族にも様子を見ておいてもらうことで、嘔吐の衝動が抑えられる③おうち時間でヨガや呼吸法を実践する。こうした方法で自律神経を整えることで過食衝動のピークを緩和させ、それを乗り換えられるとまた新たな成功体験となり回復への自信になる。(ニックネーム：mm 様)
- ◎ 【習慣の継続】①運動：通っているジムは休業中だが、並行して使っていた無料のトレーニング用アプリなどを継続して活用し、運動習慣を続けている。メンタルにもとても良い。②規則正しい生活を心がける：仕事の業態含め、これまでと生活形態があまり変わらないのが幸いしているが、それでも朝起きて夜寝るという基本的な生活習慣を心がけている。(ニックネーム：よっきー様)
- ◎ 買い占め問題や品薄問題等が浮上し私の買い物の仕方に対する冷たい視線を感じるようになり怖くなりました。しかし、症状に対して許しを意識するようになりました。社会状況と症状を比較し過ぎてはいけなさと意識するようになっています。(ニックネーム：ロレイル様)
- ◎ リズムを作るために朝の散歩と体操を心がけています。スマホアプリで瞑想や落ち着く音楽を聴いたりしています。暇な時間、料理をしていると少し空腹が紛れました。(ニックネーム：ヨクサル様)
- ◎ スーパーの食材の個数制限等は、食への拘りという症状をもつ私たちには試練であるように感じています。(ニックネーム：ゆっこ様)
- ◎ マスクをちくちく縫っています。集中すると気づかないうちに 3-4 時間経っているので、過活動せず、そわそわせずに過ごせます。(ニックネーム：きりこ様)
- ◎ テレビ電話しながらランチとディナー『オンラインご飯会』。誰かと時間を決めておくことで欠食やリズムの乱れを防ぐことができ、誰かと一緒に食べてる感覚のおかげで怖さがすこし紛れました。(ニックネーム：もあな様)
- ◎ できるだけコロナの情報はシャットアウトしてます。不安なことは考えないように。不確かな情報に左右されないように。そして頼れる人(旦那)に話を聞いてもらってます。(ロードバイクは個人的にお勧め)。今を乗り越えれば、きっとそのぶん強くなれる。みんな、頑張ってる生き延びようね。(ニックネーム：みせす様)