

摂食障害について考える 私たちの主張2020

2020年6月7日(日)に政策研究大学院大学にて開催予定でありました「世界摂食障害アクションディ2020」が、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、開催を中止することにいたしました。しかし、世界摂食障害アクションディにあわせて、摂食障害について考えるイベントを企画いたしました。

拒食や過食で困っているご本人とご家族、治療や支援に関わる人々など、様々な立場の方が「摂食障害」について自分の主張を發表します。日常生活の中で考えていることや困っていること、摂食障害について広く社会に伝えたいことなどを1人5分以内で發表して下さる方を募集します(下記募集要項をご参照下さい)。みんなで今困っていることや考えていることを共有し、世界にアピールしましょう!そして、摂食障害の治療・支援環境向上と誰もが生きやすい社会を実現するために、みんなの思いと願いを共有し、共に考え、力を合わせて行動しましょう。

【開催概要】

- ◆日時: 2020年6月7日(日) 13:00~15:00
- ◆参加定員: 300名程度
- ◆参加費: 無料(参加ご希望の方は登録フォームよりご登録ください。)
- ◆参加申込締切: 2020年6月1日(月) 17:00
- ◆司会進行: 一般社団法人日本摂食障害協会 フェロー 小原千郷
- ◆注意事項: 本イベントは、日本摂食障害協会がZoomというビデオ会議ソフトを使用して開催する初のオンラインイベントです。参加者には、参加のためのURL(本イベントへの招待状)をご登録されたメールアドレスへ開催日までに送ります。



エントリーNo.1 本城遥 様

【自己紹介】

現在は21歳の女子大生で、摂食障害の当事者です。

今は当事者ですが、将来は心理職で支援者として活動することを目指しています。

私の一意見が、一経験が、誰かの生きづらさを和らげることに繋がればいいなと思っています。

【タイトル】

強みが、弱みへ

【概要】

私の強みは、人に優しい、一生懸命取り組む姿勢、負けず嫌い、夢がある。みんなからそう言われつけ、だから私自身もそう思った。でも大学に入り、環境が変わり、少しずつ言われることも変わった。優しすぎる、めっちゃ真面目やね、もっと自分を優先したら?、夢あっていいよね。

「周囲から求められる私」でいたはずなのに、それは違うかったの?強みだと思ってたものは、全部弱みに変わった。

エントリーNo.2 kei 様

【自己紹介】

就職活動をきっかけに摂食障害を発症。その中でも、過食嘔吐に悩まれ、自殺未遂に至るも、「痩せたい」や「食べたい」とどう向き合うかを見つめ直すことで摂食障害を克服。その経験から摂食障害克服の経過やヒントを発信することで、摂食障害で悩み、苦しむみなさんをサポートしていきたい、と思い、發表を決意。一人でも、この苦しみから解放される方が増えることを期待しています。

【タイトル】

摂食障害は克服するのが非常に難しく時間がかかりますが、自分自身の中に必ず克服のヒントがあります。

【概要】

「完璧主義」「マイルール」「白か黒のグレーゾーンを許さない極端な思考」に、がんじがらめに縛られてしまって身動きがとれない状態になっていること、そして、その状態を自ら作ってしまっていることが克服のネックになっていますが、「縛り」を緩めるためのノウハウを持ち、実行出来るのは、自分自身なのです。ただし、自分一人の力だけでそこに到達するのは簡単なことではありません。そこで大切なのは「他者との関わり」です。

エントリーNo.3 ゆう 様

【自己紹介】

わたしは38歳、女性です。中1のときから摂食障害(過食嘔吐)です。週3日ペースで仕事をしています。

約3年前にクレプトマニア(窃盗症)になり、過食嘔吐用の食べ物を毎日のように万引きする生活を送っていました。入院治療を経て、現在は盗らない生活ですが、過食嘔吐は相変わらずです。

【タイトル】

摂食障害はクレプトマニア(窃盗症)予備軍です！早めに助けを求めましょう！

【概要】

わたしは摂食障害からクレプトマニア(窃盗症)になりました。

このパターンでクレプトマニアになる人は少ないのですが、クレプトマニアが1人では回復困難な依存症であることを知らず苦しんでいる人も多くいます。

早めに助けを求めることが、回復への近道です。クレプトマニアという病気があることを知っていただきたいです。

エントリーNo.4 さくら 様

【自己紹介】

38歳です。拒食傾向がで始めたのは7年前、結婚した頃、同時にアルコール依存症になりました。過食嘔吐に転じ、自殺未遂、自傷、処方薬依存にもなりました。集中内観により、過去に虐待歴があることを知りました。

【タイトル】

生きていくために痩せねばならなかった。安心できる場所へ。

【概要】

数字が減るのが楽しかった。自分をコントロールできる気がして、コントロール不能となる。お酒もやめなくなる。薄く消えてしまいたかった。措置入院して、過食嘔吐、処方薬依存が始まる。お酒と薬でボロボロになって、主人も病んでいった。断酒して、食べることも、なんとかできるような。主人が私の居場所になったのだと思う。

エントリーNo.5 みおえなじー 様

【自己紹介】

Hey my universal friends, how are you? 宇宙のみなさんHello!

Mioenergy(みおえなじー)といいます♪ダンス、外国語学習(五か国語)、海外(特にアメリカ!)が大好きです♥しかし、入社した会社での合わない仕事や、大好きな「アメリカ」が原因で拒食症となり、半年ほど仕事を休職していました。摂食障害を治してもう一度アメリカでダンスをすることが私の夢です！現在は摂食障害のみんながHappyになれるよう、noteやinstagram等のSNSで、世界に向けて活動してます(^ ^)

【タイトル】

摂食障害は目に見えない“Help me!”のサイン

【概要】

私の主張テーマは「摂食障害は心のSOS」と「摂食障害の飼いならし方」です。私が拒食症になった原因は、「夢とか離れた現実」でした。英語や海外の仕事をしたくて入社した会社はザ・日本企業でなじめず、仕事も苦手で全くやりがいを感じられませんでした。そして私は「痩せ」にやりがいを見出してしまい半年で15kgも痩せ、拒食症になりました。摂食障害という心の叫びにどう気付くか、どう付き合うかを実体験を交えてお話しします！

エントリーNo.6 NHK厚生文化事業団 チーフ・ディレクター 栗原佐代子 様

【自己紹介】

NHK厚生文化事業団制作・福祉DVD「摂食障害 理解と回復のために」担当ディレクター。
2006年NHK入局。盛岡放送局、制作局を経て、2019年NHK厚生文化事業団へ。現在は、福祉DVDの制作の他、関連するイベントの企画・運営を担当。

【タイトル】

「摂食障害 理解と回復のために 友人・同僚として 心がけたいこと」

【概要】

「摂食障害 理解と回復のために」の制作者としての気づきを中心にお話しします。
制作中はたびたび「友人や同僚が摂食障害とわかった場合」を想定し、家族や医療関係者ではない私自身ができることを模索し、考えてきました。制作を終えた今、「正解は一つではない」「可能性はいくつもある」と思うようになりました。制作を通して気がついたこと、そして今後も心がけていきたいことをお伝えします。

エントリーNo.7 こたやしや 様

【自己紹介】

高校で摂食障害になり約6年目になります。
最初は拒食、大学1年の夏に一人暮らしを始め、Twitterの“摂食アカ”という存在を知ったこと等がきっかけで、過食嘔吐を覚えます。
家族間のトラブル、万引き、入院、退院して就職するも症状が悪化し退職。
今年1月ようやく“自分の辛さ”知り、初めて自分と向き合う事になりました。
今はデイケアに通い、のんびり生きています。
(笑)

【タイトル】

ずっと嫌だった“私”へ

【概要】

治そうにも治せず退職、ドン底の中ステップあやさんの講演会にて初めて“自分の辛さ”に気づき、それを声に出すだけで涙が溢れました。
ようやく“私”と向き合う事ができ、治療にも“本当の意味で”意欲的になれました。
そして4月、デイケアで書いた自分への手紙。これが自画自賛する程感動する手紙で (笑)
誰かにとりあえず伝えたい！(九割)、誰かの治すキッカケになるなら(1割)の思いで発表したいです。

エントリーNo.8 まおまお 様

【自己紹介】

大阪で社会人をしている31歳です。
大学生のときに摂食障害を発症し、なんとか5年ほどで克服しました。
食べることで仲直りすると、本当に再度人生輝きます。
一人でも多くの方が、わたしの経験をもとに、再び人生をenjoyできますよう！

【タイトル】

周りの人と環境と、最後は自分次第！

【概要】

わたしは摂食障害になり、たくさんの友人、お医者さま、家族に恵まれ、サポートを受けました。
でも、やっぱり治った最終の理由は、自分自身の勇気と決断だと思います。
病院というおかげに飲み込まれそうになるけど、強い自分を思い出して、戦う力をみんな持っていると思っています。

エントリーNo.9 レインボー 様

【自己紹介】

高校三年生 女子です。
中学一年生の時に摂食障害になり、点滴治療のため入院しました。
現在は、摂食障害になる前よりも自分のことが好きになり、人生が楽しいです。
将来は、「みんながありのままの自分を好きになれる社会」を実現できるように様々な角度からアプローチしていきたいと思っています。
入院していた私が現在は幸せに暮らしているということが、少しでも苦しんでいる方の支えになりましたら幸いです。

【タイトル】

その美しさって誰が決めたの？

【概要】

自分自身や他者の「らしさ」を認めることが出来ず、生き辛さを感じる人が多くいる。では、そもそも私たちの「良さ」の価値基準はどのようにして形成されたのだろうか。一つの要因はメディアだと思う。美しい女性がもてはやされる光景を当たり前のように目にしていくのだ。また、SNSの普及により自分の評価を他者に依存しがちになっている。自分は何が好きなのか、自分自身に問いかけてみるのが幸せへの第一歩かもしれない。

エントリーNo.10 稲岡 加那子(canaan:カナン) 様

【自己紹介】

現在34歳。
16歳から過食嘔吐が始まり、約15年間苦しむ。
28歳で双極性障害と診断される。
30歳の時に断薬を決意し、同時に考え方や生活、習慣を矯正することで、過食症と双極性障害共に寛解状態となる。(個人活動) 2018年1月よりYouTubeで情報発信開始。2020年6月1日より「Diamond Rehabilitation」という気分循環性障害の回復プログラムをリリース。

【タイトル】

“敏感という才能”を活かす ～楽に・楽しく・大人の階段昇る～

【概要】

摂食障害克服のきっかけは、自分の敏感すぎる特性を「障害ではなく、才能だ」と捉え直したことでした。症状をなくすのではなく、自分が本当にやりたいこと、好きなことで自分を表現し、毎日楽しく生きよう！また、1人で頑張るのではなく、人をもっと頼りながら協力して生きよう！敏感さを補完する感情処理や対人スキルを身につけ、人と協調しながら自分らしく生きられる人間に成長することで克服できるようになりました。

エントリーNo.11 りと 様

【自己紹介】

普段は新しいお薬ができるずっと最初の段階に携わるお仕事をしています。当事者歴8年目。当時の交際相手から悪気なく体型のことを悪気なく言われ続けたことがきっかけで拒食が始まりました。通院歴は無く、症状は拒食→拒食+下剤乱用→非嘔吐過食+下剤乱用→現在非嘔吐過食時々拒食。(オプションで自傷行為。)下剤乱用やめ歴8ヶ月。克服に向けて試行錯誤中です。

【タイトル】

普通にご飯が食べられるようになりたいのに、1人で苦しんでいる人へ

【概要】

症状が様々であるということは、摂食障害に詳しい人達にとっては当たり前の知識かもしれませんが、私にとってはそうではありませんでした。それを知らなかった私は自分より症状が重い人と比較して「自分の努力が足りない」と思い込み、普通にご飯が食べられるようになりたいのに克服から遠ざかる毎日を過ごしていました。当たり前の知識であるからこそ、症状が様々で人と比較する必要がないことを改めて主張したいです。