

私たちの主張2021

「摂食障害のリカバリーのために 何が欲しいか、何が足りないか、何ができるか」

「私たちの主張2021」は、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、さまざまな立場の方が自分の主張を發表し、それに基づきご参加の皆さんとディスカッションを行うイベントです。今年度は、摂食障害協会と摂食障害全国支援センター共催のアクションデイイベント第2部の総合討論のテーマでもある、「摂食障害のリカバリーのために何が欲しいか、何が足りないか、何ができるか」をテーマに主張を募集しました。ここでは、当日發表される方と、応募者のうち掲載を希望された方の主張概要をご紹介します。

皆様からいただいたご主張は、午後に開催する「世界摂食障害アクションデイ2021」の総合討論でも議題として提議いたします。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：2021年6月6日（日）10:00～12:00 @オンライン（Zoom）

◆参加費：無料（事前申込制／定員に達したため受付を終了しました）

◆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

※發表者および掲載希望の方の主張概要は応募時の記載内容を転載しております。

それぞれ個人的な経験や判断に基づくご意見としてご参考にしてください。



発表者 あおい 様

【タイトル】

私が母に求めていたもの

【概要】

「受け止める」「本人を見る」よく聞くその言葉は曖昧で、私たち親子はそれらの言葉をそれぞれ違った捉え方をしている意思疎通がうまくいっていなかった。「楽にしたい」と思ってもらえるのは嬉しい。でも私はたぶん「自分」より「症状」に趣を置かれていると感じて寂しかった。「今私はこんなに辛いんだよ」という事実を肯定して欲しかった。この微妙なすれ違いがぴつたりと合わさった時、良い方向へ行くのだと信じている。

発表者 かずこ 様

【タイトル】

ボディポジティブ
～「自分と社会がありまの存在を肯定するには」

【概要】

私は19歳で摂食障害になりこの病気と20年向き合ってきました。摂食障害と向きあい、ありのままの自分を肯定する（ボディポジティブ）というメッセージが、当事者にはもちろん社会全体が信じていない難しさがあるのだと気づきました。これ以上痩せなくてもいいと言われても、この社会に「ありのままの自分を肯定する」というメッセージがあふれていなければ、私たち摂食障害者の当事者だけでは解決していけないと思っています。

私たちの主張2021

「摂食障害のリカバリーのために 何が欲しいか、何が足りないか、何ができるか」

発表者 かなこ 様

【タイトル】

「今の私」は自分はどこにいる？を知るための
「私の地図」づくりと安心できる人や場所の必要性

【概要】

摂食障害になって一番しんどかったのは、病気を理解されず、なぜこうなったのか、今自分がどうなってるのか、この先どうなるかもわからず、見通しが立たないこと。そして、どこに安心できる人や場所があるかわからなかったこと。そこで、私なりに18年の経験から今の自分の位置がわかるような「私の地図」をつくりました。今後、私自身も摂食障害への理解の促進や安心できる人や場所の存在をつくっていきたいです。

発表者 きなこ 様

【タイトル】

カミングアウトする勇氣

【概要】

摂食障害は恥ずかしいことと思っていた。親にさえも初めは受け入れてもらえず、世間からはガリガリの姿に好奇の目で見られる。そんな私が友人にカミングアウトできてどれだけ楽になったか。



発表者 サキ 様

【タイトル】

手を差し伸べてくれる人の重要性和
そのような人を増やすために必要なこと

【概要】

私は高校2年から摂食障害です。しかし今では、ほぼ自然に食事できています。これほど回復できたのは、特に1人の友人のおかげです。病気だと気づかず、ひたすら痩せようとする私に、「あなたは拒食症だ」と教え、回復へのプロセス本を買ってきて、一緒に取り組んでくれました。ひとりでは克服するどころか、病気だと気付けないことがあります。助けの手を増やすため、摂食障害の知識を義務教育で教える必要があると私は考えます。

発表者 りんりん 様

【タイトル】

学生の摂食障害

【概要】

摂食障害になった当初は、高校生で親に頼まないと病院に行けない、本を買えない、などお金の面で自由がなく、克服方法をネットで調べるしかなかった。受けてみたいカウンセリングも高く、誰も助けてくれない感じがして深く絶望しましたが、SNSを通じて知り合った当時者と支え合ったりすることもできた。現在は、私自身も発信をしている。
摂食障害への正しい理解、支援が少しでも多くの人に届くような社会を作りたい。

私たちの主張2021

「摂食障害のリカバリーのために 何が欲しいか、何が足りないか、何ができるか」

発表者 るか 様

【タイトル】

過食症を知ってほしい

【概要】

摂食障害というと多くの人が拒食症を例に挙げます。その度に過食症は病気として認知されていないのだと感じます。私は大学1年生の時から過食嘔吐で悩み精神科をいくつか訪れました。その際に、大したことはありませんと言われたことがありました。泣きながら病院を出たのを鮮明に覚えています。お医者様にもそうですが、世間一般の方々にも過食症が自分ではコントロールのできない病気であることを知ってほしいと思いました。

発表者 山崎彩恵 様

【タイトル】

悩みを言語化し、客観的に分析し、共有できる安全な場所をつくりたい。
ZINEを創るコミュニティの提案

【概要】

リカバリーの為に、そういう居（生）場所=コミュニティが必要だと思います。摂食障害は、24時間症状に囚われる為、その奥にどんな生き辛さがあるかを考える余裕がありません。しかし、それを見過ごさず言語化する事が回復への近道だと考えます。自分の摂食障害が、どんな理由で起き、それをどう捉えていくか？この思考過程を日記や心の中だけに留めず、ZINE（個人誌）と言う方法で表現しあうコミュニティ作りを提案します。



私たちの主張2021

「摂食障害のリカバリーのために 何が欲しいか、何が足りないか、何ができるか」

EMOL 様

【タイトル】

22年間摂食障害と生きてきた私が
回復に向けていまできること

【概要】

今振り替えるとその症状に苛まれ、日常生活に大きな
支障が出てしまったことも数知れずです。

転院をふまえて今ようやく自分自身に向き合いはじめ
ています。

大切なのは、自分以外の人に受けめてもらう経験それ
はいつでもどんな状態の自分でも良いと表現してもらい
自分でまらまらよいんだと受けとることだと思います。
受けとるのは今は難しくとも何度でもありのままの自分
で良いと自分で自分を許すことだと思います。

erica 様

【タイトル】

今も昔も、欲しかったものは「安心感」だった

【概要】

幼少期より受けた体型や容姿に対するいじめ。10代
前半で摂食障害を発症。高校受験もできず、家族不
和で住む家を失い、自尊心が欠落していった。

あの時の私が欲しかったものは「私はここにいてもいい」
という感覚だった。それは現在も変わらない。

未だに摂食障害の症状と生きる私に必要なもの、それ
は人との絆から生まれる安心感だ。この感覚を知ること
ができたとき、私は摂食障害を必要としなくなるだろう。



kei 様

【タイトル】

「痩せたい」や「食べたい」気持ちに寄り添い、理解して、
初めて摂食障害のリカバリーに向かうことが出来る

【概要】

摂食障害は精神疾患の一種であり、その発症には人
間関係や患者本人の成育歴、性格的傾向などが関
係していると思います。摂食障害のリカバリーにはその
背景にある病理の理解は重要ですが、それと同時に
「カロリーが不明な処方薬は飲めない」ほど追い詰めら
れたカロリーに対する認識や体重に対する敏感な感情
に寄り添い、可能な限り理解することも、大切なことだ
と思います。それを無くしてリカバリーに向かうことは出来
ません。

小牧市市民活動団体『摂食障害よりみち』代表
元当事者 鈴木佳世 様

【タイトル】

若年層からの摂食障害予防啓発の必要性と、
当事者回復サポートの為に必要なもの

【概要】

昨今、摂食障害の“若年層化”が深刻化しており、未
就学児時期から容姿を意識するまでになっている。こ
れには“マスメディア”や“ルッキズム”の社会的風潮の影
響が強い。若年層の成長著しい大切な時期に摂食
障害発症を防ぐ為に私達が出来ることやすべき事につ
いて今一度考えたい。

また、実際発症してしまった当事者の悪化を防ぎ『回
復』へと導く為に必要な事は何なのかを当事者経験
を持つ本人として伝えたい。

私たちの主張2021

「摂食障害のリカバリーのために 何が欲しいか、何が足りないか、何ができるか」

さくら 様

【タイトル】

私はサレンダーする

【概要】

頑張っても頑張っても、内なる感情の嵐にのまれ、摂食、自傷、解離、アルコール、広い海で溺れそうな私に差し伸べられた手も信じれず、力尽きてしまいそうでした。

頑張ることでは自分を認められない私が、力を抜いて海に浮かぶということは、清水の舞台から飛び降りるようなことでした。

いま自らの意思でコントロールを手放し、自分の生きる力を少しずつ感じ始めています。そしてそれでよいのだと思います。

Sakko 様

【タイトル】

自分のままで生きていいんだよ、
過食嘔吐していた自分に伝えたいメッセージ

【概要】

高校生と社会人の2度、拒食から過食嘔吐を経験しました。振り返れば、体型や外見で自信のなさを埋められると信じて疑わなかった。今その頃の自分に会えるなら伝えたい、あなたはあなたのままで素晴らしい、そのまんまの自分で生きていいんだよ、と。摂食障害は自分の生きる苦しさの現れ、自分を責めないで心を守ってくれてありがとう、とまず声をかけることから、治療は始まります。

断酒の先輩ブログでは「らら」でお世話になりました。
正式には「山藤真紀（サンドウ）」と申します 様

【タイトル】

アルコール依存を併発者。

長年の食の乱れは心の乱れとなる。

瘦身志向対策、ダイエット産業を見直してほしい

【概要】

管理栄養士。15歳のダイエットからスタートし長年の食の乱れが心の乱れになりました。アルコール依存も併発し5/19で断酒3年を迎えます。一生向き合います。食が心の育成、人生の道を左右します。これ以上ダイエット、依存に苦しむ方を増やしたくない。若年化も懸念します。

瘦身志向が問題となっている背景自体の改善を願い。ダイエットが切口の産業、プロテイン産業。間違った食の情報発信、改善策を求めます。

はる 様

【タイトル】

何が欲しいのかわからない！

【概要】

私は摂食障害のどん底からは回復しましたが、未だに、拒食や過食を繰り返して悩む日々を送っています。でも、そんな悩んでいる時、回復のために何が欲しいのか、どうしたら回復へ向かっていけるのか、その糸口がわかりません。発達障害もあるため、こだわりが強かったり、コミュニケーション能力も高くはないため、自分が何をしたいのかがわかりません。



私たちの主張2021

「摂食障害のリカバリーのために 何が欲しいか、何が足りないか、何ができるか」

藤本 純矢 様

【タイトル】

第三者視点から出来る
摂食障害支援の可能性について

【概要】

摂食障害を支援する方は、現状そのほとんどが、医療関係者を除けば、当事者、経験者、またはその家族等、かなり近い存在のみに留まっています。こうした状況では、大きな課題のひとつである適切な理解の周知がなされず、周囲からのサポートも得にくく、回復への道程が困難になってしまいます。そうした状況を改善するにあたり、第三者の視点として出来ることを伝えていきたいです。

Mari Haruno Baker 様

【タイトル】

過食嘔吐ノンストップで25年。
でもちゃんと生きているよ！

【概要】

12歳から過食嘔吐ほぼノンストップで25年続けてきたわたし。2021年の3月1日、38歳のお誕生日を迎えたことをきっかけに過食嘔吐ストップチャレンジをはじめ、今までのところ楽しんでそれを継続中です。そんな過酷な状態の中でどうやって過食嘔吐ストップを楽しむまでに至ったのか。実はちょっとした考え次第で誰にでもその道は切り開いていけるのです。



みせす（金子浩子） 様

【タイトル】

2・30代女性のライフステージの中で生き抜くために
～結婚育児不妊治療と仕事の中で
必要な支援とは～

【概要】

20歳から拒食、過食、過食嘔吐と11年におよぶ摂食障害。その中でも精神科の治療と家族含む周囲の支えの中、就職や仕事、そして結婚と妊娠出産、子育てを経験し、真の強さや自己肯定感を身に付けてきました。それらの女性のライフステージではホルモンや環境変化によるストレスと密接に関係、摂食障害の悪化や社会の偏見で悩み抱える仲間がたくさんいます。その中で当事者として感じた真に必要な支援を当事者目線でお話しします。

yo-ko 様

【タイトル】

複雑性PTSDとともに歩む私、
摂食障害と社会との付き合い方

【概要】

私は、根本に“所詮望まずして生まれた存在”と思っている。
療養するにあたり“十分に苦しんだ、幸せで健康であってほしい”の言葉も、なぜそう思うのか、素直に受け取れない、摂食障害は症状の現れ方で可視化できない心の傷。
ちょっと会う口実にお茶に行く際の食への怖さ、それを拒むと相手との関係性を拒否することになる怖さ。日本社会で軽視されがちで、身近な日常に困難を及ぼすこの病を少しでも知ってほしい。