

# 私たちの主張2022

## 「みんなで語ろう」

「私たちの主張2022」は、摂食障害について様々な立場の方が自分の主張を発表し、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。拒食や過食などさまざまな症状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、幅広い方の参加をお待ちしています。

今年度は「みんなで語ろう」をテーマとします。zoomの機能を活用し、“「回復」について語ろう”や“家族とのかかわりについて語ろう”といった話題の小部屋を設け、それぞれの中でご自身の関心に沿った語り合いをおこなえるようにします。ここでは、当日発表される方と、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。

### 【開催概要】

◆日時：2022年6月5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）

※発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されてください。



**小部屋①発表者** aki 様

**【タイトル】**

摂食障害は私の一部！

**【概要】**

摂食障害は悪だ、食べて吐く私はダメな奴だと思っていた。太ったら嫌われるし認められるために常に頑張るしかないと思っていた。でも、ヨガに出会い様々な経験を経て私は摂食障害である自分を受け入れることができるようになりました。摂食障害であったからこそ今の私がいる。苦しいと言えず食べ物や体型に依存していた昔の自分を抱きしめてあげたい…いい悪いで判断せずまるごと自分を受け入れることで、症状が治まってきました。

**小部屋①発表者** 春野真理 様

**【タイトル】**

摂食障害歴26年からの緩解。

**【概要】**

12歳から26年間という長期間にわたり、特に過食嘔吐でもがき苦しんできました。なぜそんなに長期化したのか。そしてもう長く続いてしまっているからよくなることは無理？そんなことはないです。諦めなければ、人はここからこれからいつからだって変わることができ、必ずいい方向に向かっていくことができるのです。わたしの経験を包み隠さずお話しすることで少しでもみなさんに希望を持ってもらえたらうれしいです。

**小部屋①発表者** 川村とも子 様

**【タイトル】**

摂食障害の回復と完治の捉え方とその違い

**【概要】**

「摂食障害は完治しますか？」という質問をよく受けます。私は、回復はあっても完治はない、と感じています。障害そのものが完全に無くなるということではなく、食事に対しての執着心が小さくなっていくという感覚です。食事の時間を心豊かに楽しく過ごせるということ。元の生活へと徐々にシフトしていくという働きが回復へと繋がり、自分の気持ちをコントロールする術を身に着けて共存していく、ということだと思っています。

**小部屋①発表者** 横山よしこ 様

**【タイトル】**

かならず回復できる！

**【概要】**

必ず、治ります。

障害でない。障害者とは違う。そう私は考えているし、捉えている。そうあっていいかもしれないが、そうでなくてもいい。と考えている。いまの私には、一つの衝動であると捉えている。しかし、それは、障害と意味付けられても仕方のないことかもしれないが、ずっと、自分の中のあるそれを理解している。

**小部屋②発表者** 加奈子 様

**【タイトル】**

もう前のようには過ごせないと思っていた暗闇続きの日から

**【概要】**

8年間続いた過食嘔吐型摂食障害でしたが、完治する事が出来ました。若い世代の痩せ願望、太った時の焦燥感から始まった過食嘔吐完治するまでには色々な人のサポートがあり治すことができました。

治らないと思ってる人、サポートする側はどういう対応を取ったらベストなのか？きちんとありのままを発表して、少しでも多くの方が治ると希望を持てるように伝えていきたいです。

**小部屋②発表者**

こもれびプロジェクト 代表 林恵美 様

**【タイトル】**

トンネルの先にあった小さな幸せ

**【概要】**

摂食障害のトンネルの中にいた頃。出口も分からず苦しくて、立ち止まる時もありました。でも、歩き続けたトンネルの先には、小さな幸せを感じられる日常がありました。真っ暗なトンネルを、ひとりぼっちで歩くのは、不安で難しいかもしれません。そんな時に、一緒に歩いてくれる人や、暗闇を照らしてくれる灯、出口から呼んでくれる声があったら、心強いと思います。そんな存在が、ひとつでも増えることを願っています。

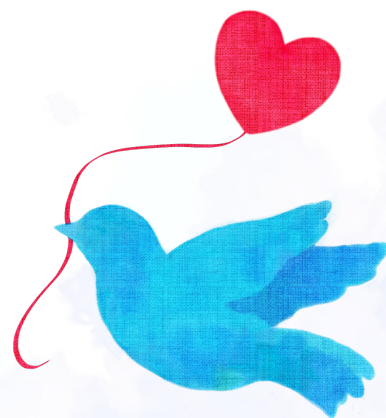
**小部屋②発表者** ゆきひこ 様

**【タイトル】**

並んで同じものを眺めて心を通わせる愛か、正面から見つめ合い触れあって確かめる愛か

**【概要】**

欧米系の人たちは、見つめ合い、キスやハグで触れあって愛を確かめます。それに対し日本人は昔から、横に並んでお花見、花火など同じものを一緒に眺めて心を通わせ、愛を育んできました。摂食障害に苦しむ人たちの苦しさ親子関係に由来する場合、親・子ともに「未来」を見ているけれど、その見える方向がずれてしまっていることが多い。その解決には正面から向き合うことが必要で、それをどう行うべきか、考えを話します。



**小部屋③発表者** くろまめ 様

**【タイトル】**

我が家のリカバリー

**【概要】**

初めは母すらも信用していなかった。辛さに耐えかねて、手にした鎧が摂食障害だった。一度は世界を閉ざした私が、拒食症と出会い、戸惑い、向き合ったことで再び世界に足を踏み出した、その思いの変化。そして拒食症と共に生きる選択をしてから現在までの心や体の状態。その変化の振り返りができたらと思います。

**小部屋③発表者** ひらこ 様

**【タイトル】**

我が家のリカバリー

**【概要】**

親に気を遣い、良い娘であろうとしていた先の摂食障害。拒食という形で生き辛さを表現し始めた娘に戸惑い、良い母であろうとして空回りしていた日々。家族だけではここまで改善出来なかった。人間関係に潰された娘が人間関係で社会復帰出来た。家族会、医者、学校、塾、皆さんに助けられながら娘の世界を広げてきた歩みを親子で話せたらと思います。

**小部屋③発表者** Yuu 様

**【タイトル】**

私の回復への道

**【概要】**

現在35才。15才の時に症状が出る。症状がありながらも高校・大学を卒業。社会人となるが、症状が邪魔をする。何度か生死をさまよう。病気の怖さを知る。病気から学んだ事、自分を知る事。家族会との繋がり、自助力。長野県で摂食障害の自助会を始めた事。自助会の活動。病気の原点など一緒に探し、寄り添ってくれた医師に出逢えた事。回復途中だが、回復している今の状況。私にとっての回復。

**小部屋③発表者** トミエ 様

**【タイトル】**

娘が私を変えてくれた回復の道

**【概要】**

私の長女15才頃より拒食症を発症。私の不安、姉妹のトラブル、家族の無理解の中を沢山のドクターに係る。私が何年もどん底にいた。ひたすら講演会、家族会を歩き続けた。摂食障害アクションディ参加が私を変えた。衝撃な家族会に出会った『ほっとする安心する居場所、温かい涙が出た、そして私がハッと気が付いた瞬間』希望と勇気と覚悟がもてました。ここへたどり着くまで娘は病気を通して教えてくれた。娘に心からありがとう。

私たちの主張2022開催にあたり、たくさんの方から発表希望のお申し込みがございました。お時間の都合上、お申し込み者全員にご発表いただくことは叶いませんでしたが、主張の内容を掲載することをご快諾くださった方々の主張を掲載させていただきます。

みい 様

**【タイトル】**

母との闘病の中での、私の心境

**【概要】**

母との二人三脚の闘病がなければ、今の私はいませんでした。この春の大学入学を機に一人暮らしをはじめ、今も手探りの中で闘病中です。子どもの立場から、育てられた環境がどれほど症状に影響を及ぼすのか、隣で一緒に居てくれる人がいることの喜びを伝えたいです。また、うれしかったアプローチや回復への思いや希望も共有できたらなあと思っています。

RIKA 様

**【タイトル】**

母と共に

**【概要】**

拒食症になり初めは、全く母に理解されませんでした。拒食症を発症して3年半後に、カウンセラーに紹介された病院へ転院しました。そこでは、家族療法が行われました。今まで、無意識のうちに母に気を遣って生きていたことが分かりました。母と共に治療を受けるようになって、心にたくさんあったことが言えるようになり、拒食症を克服することができました。私は、家族が協力することの大切さを主張したいです。