

私たちの主張 2023

「摂食障害とSNS」

「私たちの主張2023」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「摂食障害とSNS」をテーマとします。

まず発表者から「SNSでの情報発信・受信、つながり作り」について、良かったこと・悪かったことなどの体験談をお話いただいたり、それにまつわる主張を自由にご発表いただきたいと思います。そしてディスカッションを通して、SNS上でどのような情報発信があれば良いか、SNSとどのように付き合っていけば良いかについて皆さんと考えていければと思います。

ここでは、当日発表される方と、文章での発表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3日（土）13:00～15:00@オンライン（Zoom）
- ◆参加費：無料（事前申込制）

※発表者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せていただきます。

発表者 あかり様

【タイトル】
SNSへの投稿

【概要】
高校生の時に発症。高校の卒業式・大学の入学式は欠席。大学もほぼ半分を入院していた。今も通院中。
ハワイでのサマープログラムに参加し、メンタルヘルスについての問題を話し合ったり専門家の人の話を聞いた。それを通して、自分も助ける側に回れる人になりたいと思いSNSに摂食障害について投稿を何度かしている。そして、自分自身もどうやって対処すればいいのかをみつけれられるようになった。

発表者 Aki 様

【タイトル】
ほんとうの幸せは外側にありますか？

【概要】
長年摂食障害を経験し思うことは、その根底に深い悲しみや寂しさがあるということ。それを埋めるために食べたり体型に執着したり時には人や物に依存する。自分がわからないからSNSで確認したり承認欲求を満たしたり。でも結局は何も埋まらない。周り自分を比べ自己否定し続けていては生きるのが辛くなるばかり…外側に正解を求めてしまう心に気づき、周りに翻弄されずに等身大の自分を生きるには。そんな話をしたいと思います

発表者 なぎさ様

【タイトル】
「個と個、としてつながる」ことで見える光

【概要】
摂食障害を抱える方にとって、「つながり」は本当に大切だと思います。ただ、その「つながり」は、方法や心がまえが違うだけで大きく異なる未来を連れてきてしまうと、昨今のSNS社会から感じています。個と個としてつながることの大切さを、拒食症経験者の立場からお話したいです！

発表者 西澤佳菜子様

【タイトル】
共鳴

【概要】
今年、一般社団法人日本摂食障害協会に、「学生部」という新しい若い力が加わりました。食事や体型に関する苦しみや葛藤を経験した大学生メンバーが「同じ思いで苦しむ人を一人でも減らしたい。もっとこの病気について社会全体に知ってもらいたい。食べる喜びと生きる楽しさを取り戻して欲しい。そして、自分自身も病気から真の卒業に向かいたい」という思いで、日本摂食障害協会監修の下、SNSで情報発信を行っています。
今回は、フェローを代表し、わたしがSNSにて活動していた内容を含めまして、学生部のSNS配信の活動、フェローとのコラボ企画について語ります。

▼参考
一般社団法人日本摂食障害協会 学生部
Instagram
https://www.instagram.com/official_jaed/
(@official_jaed)

発表者 望月洋介様

【タイトル】

ソーシャルメディア・ガイドラインについて

【概要】

「一般社団法人日本摂食障害協会（JAED）ソーシャルメディアガイドライン」は、JAEDが社会に向けてソーシャルメディアを利用して発信する場合、協会関係者、投稿者やイベントにおける発信者に向けて、JAEDのコミュニケーション指針を示したものです。今回の発表では、JAEDがソーシャルメディアガイドラインを設置している目的と、皆さんに参考にさせていただきたいポイントを説明します。

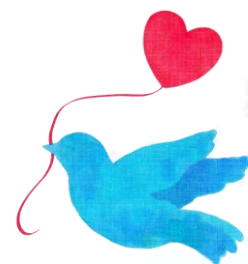
▼参考

【JAED】ソーシャルメディアガイドライン

<https://www.jafed.jp/pdf/policy/socialmedia-guideline.pdf>

2023年6月3日発表者・五十音順・2/2

「私たちの主張2023」開催にあたり、文章での発表を希望された方々の主張概要をご紹介します。（五十音順）



しらゆき様

【タイトル】

根っこにあるもの。

【概要】

外出自粛によるストレス、SNSでの痩せを評価するような風潮。摂食障害の要因は沢山あると思います。ですがあくまでコロナというのはきっかけに過ぎないと思います。実際私は陸上競技がきっかけで拒食症を発症しました。ですが、根底にある生きづらさ、自己肯定感の低さ、家族との関係、痩せにこだわるというだけでなくどうして痩せにしがみつくなのか、患者の根っこの部分を見て欲しいということを伝えたいです。

ルナ様

【タイトル】

青春時代の私の居場所

【概要】

私は16歳のときに拒食症になった。当時は1人で苦しみ自殺未遂もした。しかし、今、私は「生きてて幸せ」と感じるまでに回復した。それは、SNSで同じ症状の仲間達と励まし合い私は救われた。身近に相談できる人がいなかったのがSNSの力は偉大だった。毎日、SNSに自分の症状と食事の記録をし頑張った日には仲間達が褒めてくれた。次は私がSNS発信や居場所作りなどをして仲間達を救いたい。これが今の私の夢と目標だ。