



みんなの気持ち、わかちあエール 2024

～摂食障害で苦しんでいたとき、人からされてうれしかったこと・いやだったこと～

アンケートで事前にお寄せいただいた体験談

「みんなの気持ち、わかちあエール」は、みなさんの貴重な経験をわかち合うことによって、摂食障害から回復するためのヒントが見つかったり、摂食障害に対する周囲の理解が深まることを願って開催するオンラインイベントです。

今年度のテーマは「摂食障害で苦しんでいたとき、人からされてうれしかったこと・いやだったこと」。拒食や過食で悩んでいるとき、人にももらった言葉や対応で救われた経験はありませんか。逆に、周囲の人の何気ないひと言や対応で、いやな思いをした経験はありませんか。

ここでは、家庭や学校、職場、病院、SNS など周囲の人との関わりの中で、相手からされてうれしかったこと、いやだったことについて、事前アンケートでお寄せいただいたみなさんの体験談をご紹介します。

イベント当日は、ディスカッションを通して、異なる立場でお互いを理解し、より良いコミュニケーションと関係を実現するためにはどうしたらよいか、みなさんと共に考えていければと思います。そして、今も摂食障害で苦しんでいる人とその回復を支える人に、チャットとSNSでエールを送り合いましょう。

【開催概要】

◆日時：2024年6月2日（日）10:00～12:00 @オンライン（Zoom）

◆参加費：無料（事前申込制）

【備考】

- ・事前アンケート「【体験談募集】摂食障害で苦しんでいたとき、人からされてうれしかったこと・いやだったこと」は、一般社団法人日本摂食障害協会（JAED）世界摂食障害アクションデイ企画実行委員会2024（以下、当委員会）により、オンラインにて実施されました。
- ・募集期間（2024年4月23日～5月24日）に、合計25件のエピソード（Googleフォーム：23件、匿名メッセージサービス「マシュマロ」：2件）をお寄せいただきました。ご投稿いただいた皆様、ありがとうございました。
- ・当委員会では、全てのご投稿が本イベントの目的を理解し、注意事項にご同意いただいていることを確認しました。
- ・ここでは、合計25件のエピソードを①応募順に、②応募時の記載内容のまま、全て転載しております。
 - * ひらがなを漢字にしたり、文字の書き間違いを訂正するなど、ごく一部のみ表記を整える作業を行いました。
 - * 本資料はあらゆる背景や事情を持つ不特定多数の方がご覧になるため、皆様の安全・安心を守るために、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>）に則り、実際の数値（体重や検査値）のみ削除しました。
 - * エピソードは、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。



みんなの気持ち、わかちあエール 2024

～摂食障害で苦しんでいたとき、人からされてうれしかったこと・いやだったこと～

アンケートで事前にお寄せいただいた体験談 1/4

ニックネーム	性別	年齢	お立場	①【誰】にされて嬉しかったことですか？	②うれしかったことを具体的に教えてください	③【誰】にされていやだったことですか？	④いやだったことを具体的に教えてください	⑤設問④で教えていただいた経験をされたとき、どのような言葉や対応だったらいいな思いをせずに済んだと思いますか？ そのときどうして欲しかったのか、どうしたらよかったのか、現在のお考えをお聞かせください。
あや	女性	30代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	医療者（医師、心理士、看護師など）	低体重が続いていたので、栄養が足りず小学生レベルだった私に、病気になっていたのメリットと病気によって失っているものを自分の気持ちに嘘をつかず書き出してみようことを教えてくれました。また、それを書き出してみても自分はどうか感じたかのように生きていたか、一人で決めました。私は親や主治医、先生方がいつまでも生きているかのように甘えた生き方をしていることに気がきました。そうすると、食べれない口実を親のせいに出るからです。結果を見てみると何度も嫌な入院を繰り返しました。まだまだ病気の自分と健康な自分が出て来て、回復過程ですが、もう病気が解放してあげて目標に向けて頑張ります。	医療者（医師、心理士、看護師など）	・主治医の外来に行くと、外来の看護婦さんに『ふっくらしてきたね。良かった。良かった』と回復期過食期で言われていたこと。 ・回復して来て、低体重から体重が増えるまで、最小値の自分と比べられて喜ばれること。 ・私は回復期過程は体重を見たくなくて家では全く測らないので、外来に行くたび病氣脳になってしまい、『やっぱりそんなに増えたんだ』と傷つきながらもどうなりたいか？と自分に問いかけながら、一生懸命健康脳で保ちます。	やりたい事が出来るように近づいてきたね！ここまで来たあやさんだったら病気を乗り越えられるよ！健康になるということは、人生で最も幸せを手にできることだよ。乗り越えた先には今後どんな困難があってもどうにか対処出来る。頑張って。
あかり	女性	20代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	兄は口には出さずずっと見守ってくれた。これ食べなとか言わなかった。	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	母は体重しか見てなかった。	分からない。
maruko	女性	50代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	私が今、元気で生きていられるのは、父のおかげです。いつも心配ばかりかけていました。亡き父へ伝えたい言葉、ありがとう。			
まはろ	女性	20代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	パートナー	外食先でパートナーに拒食症であることを打ち明けたとき、「じゃあ〇〇が食べない分も自分が食べられてラッキー！」と冗談混じりに言われたこと。自分が本当に欲しい言葉は案外想定しないものだったりすることに気づかされた。	友人	「ダイエットしてるの？良くないよ」と言われたこと。	伝えられなかった自分にも非があるが、食べたくなくて食べられないという域を超えている状態だったため、さらに辛くなった。
ゆう	女性	50代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	将来の自分	私は今50代です。10代のときに拒食症過食症でした。周りに、嬉しかったことをしてくれる人、言ってくれる人は皆無でした。「ダメな私を誰も理解してくれないけど、将来の自分だけは今の拒食症の自分を理解してあげよう、もしかしら、将来子どもを産めないかもしれない、短命に終わるかもしれない。でも、理解して認めてあげよう」と考えていました。おとなになり、ずっと私はあのときの自分の味方です。あのときの自分に、がんばったねと言ってあげられます。心から。	友人	一番信頼していた友達に「薬で痩せたんだと、噂が立ってるよ」と言われたこと。冷たい感じで言われて、ショックだった。	「そんな噂が立っているけど、本当のことを教えてくれる？心配してるから」と言ってほしかった。
レオ	選択しない	40代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	カウンセラー、パートナー	・家族が大丈夫、大丈夫といって抱きしめてくれたこと。 ・カウンセラーが、辛かったこと、トラウマ、不満などネガティブな内容の話を批判せず聞いてくれたこと。	家族や職場の人	・もっと食べた方がいいよ、美味しいから食べてみて、とか食を勧められたこと。 ・やせてるね、細いね、と体型のことを言われたこと	体型には触れてほしくなかった。食べものを勧めてほしくなかった。かと言って腫れ物に触るように全く声をかけられないと孤立感を感じた。 欲しいものがあつたら言ってね、と声をかける。飴や飲み物、カロリーの少ない物の提供であれば抵抗が少なかったかもしれない。
さちがちゃ	女性	40代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	友人	大の大人なのに子どもがえりしてしまい、誰かに抱きしめてもらいたくなり、友人に勇気を出して話したら、何も言わずに抱きしめてくれ、たくさん泣かせてくれたこと。	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	どんどん痩せていき、食のこだわりもひどくなった頃に、一緒に出かけることが恥と言われ、ガイコツみたいだからそばによらないでとも言われた。 子どもがえりしてしまい、甘えようとしたら、気持ち悪いと言われ、拒否された。 夜中に過食の買い出しをしに行ったら、ドアチェーンがかけられ、家に入られなかった。 障害のある父のことばかり気にして私のことは二の次。	受け止めてほしかった。 父が一番ではなく、私や兄弟を大切にしてくれたい。
ケーチャン	女性	50代	（摂食障害を持つご本人の）家族、行政の医療職	医療者（医師、心理士、看護師など）	母の私には理解できない娘の気持ちを理解し、母である私に伝えていただいたこと。	職場の人（同僚、上司など）	11年前、学校健診で極度の徐脈であったにも関わらず、学校医の指示を問わず、2ヶ月も放置され、精密検査受診が遅れたこと。在学中にもかかわらず、担任から養護教諭は忙しいので、相談には応じられない。と断られた。入院加療を繰り返し退学する直前に、『何のお役にも立てずに』という言葉だけだった。何のために存在する立場かわからない教諭がいることが恐ろしかった。	思春期の子どもと関わることの多い職種の養護教諭は、摂食障害が致死率の高い疾患であることを理解して、関わり方などを他の教諭に指導する立場である。異常な状況を確認すれば、学校医に相談して、真摯な態度で保護者に精密検査の連絡を早急にとり、対応して欲しい。



みんなの気持ち、わかちあエール 2024

～摂食障害で苦しんでいたとき、人からされてうれしかったこと・いやだったこと～

アンケートで事前にお寄せいただいた体験談 2/4

ニックネーム	性別	年齢	お立場	①【誰】にされて嬉しかったことですか？	②うれしかったことを具体的に教えてください	③【誰】にされていやだったことですか？	④いやだったことを具体的に教えてください	⑤設問④で教えていただいた経験をされたとき、どのような言葉や対応だったらいやな思いをせずに済んだと思いますか？ そのときどうして欲しかったのか、どうしたらよかったのか、現在のお考えをお聞かせください。
未来（みらい）ちゃん	女性	30代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	医療者（医師、心理士、看護師など）	摂食障害で1年間、入院しました。まずは、主治医の先生が両親との面談の時間を持ってくださり、「〇〇さんは、不安に向き合いながら、摂食障害という決して簡単ではない治療に向き合っていることを、評価してあげてください」と伝えてくださいました。その言葉に、私の苦しさを理解してもらえた、そして「私、ちゃんとがんばってるんだ」と思えました。また、看護師さんから「食べたいと思うのは自然な気持ちだよ」と言ってもらったことがきっかけで、自分の食べたいと思う気持ちは、いけないものではなくて、自然なものなんだ、「私、本当は食べたいんだ」と認めることができました。その言葉がきっかけで、病院食の野菜小鉢、一皿でも食べてみよう、と、やっと固形物を食べることができました。「食べたいと思うのは、自然な気持ち」という言葉に救われました。	医療者（医師、心理士、看護師など）	入院中に、母親が作ってくれたものを差し入れてくれたことがありました。病院としては、本来許可されない食べ物だったので、看護師さんから、「今回だけは許可しますけど、本当はだめなんですよ。今日中に食べ切れなければ捨ててください（衛生管理上）」と言われ、結局、食べる不安から全ては食べきれず、残した分を泣く泣く捨てたことがとても悲しかったです。後々になって、先生にそのエピソードを話したら、主治医としては許可するから持ってきてもらって食べていよ、と許ってくれました。しかし、やっぱり看護師さんに注意をされたのがトラウマになって、その後も持ち込みませんでした...	私が早く先生に、こんなことがあった、と話せたらよかったです。素直になって、本当は母に作ってもらったものを食べたいから、持ち込みを許可してもらえますか？と質問していたらよかったかもしれません。または、看護師さんから注意を受けた時に、自分の気持ちを素直に話して、病気の特性上、食べられるものが限られてしまうので、持ち込みしたい、検討して欲しい、と伝え、交渉できていたら良かったと思います。あとは、その看護師さんがひとりで「だめで」と判断せず、師長さんと相談して、症状に合わせて対応を相談して下さるなど、柔軟な対応を検討して欲しいかったです。
きのみ	選択しない	40代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	パートナー	何も言われないこと（話題に触れられないこと）。	学校の人（担任、養護教諭など）	体に悪いから止めるように言われたこと。痩せる必要、太る必要がない、と言われたこと。	こちらの気持ちに寄り添わず、一般論、持論を押し付けるのが感じられ、孤独感が増した。
ひとどん	女性	20代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	パートナー	病気のことをちゃんと知りたいと言ってもらえた。	指導者（監督、コーチ、部活動指導員など）	拒食と運動のしすぎで生理がなくなっていることを伝え、と「みんなそうだよ」と言われた。	健康に問題がある時に、改善するように時間をとってほしかった。
sora	女性	30代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人、医療関係者	学校の人（担任、養護教諭など）	高校生の時、人間関係に悩んでいた私に、先生が大学への進学を助めてくれた。大学に行くことで、いい出会いがあると助言を受けた。進学し、体型を気にしない、中身を見てくれる一生の友人に巡り会えた。	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	「何で食べないのか」と責められ、誹められたこと。（私への対応に疲れていたのだと思う）	寄り添ってもらえると嬉しかったと思う。
まこ	女性	60代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	友人	「心ってそんな簡単なものじゃないから」何気ない一言に涙がこぼれました。	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	私の容姿に対して「気持ち悪い」（拒食症の時）母から言われました。「あいつを見ているとムカムカしてくる」（過食症の時）父が母に言っているのを聞いてしまいました。	わかりません。自分でもどうにもならない状態でした。ただ悲しかったです。
わさび	女性	20代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	パートナー	ご飯を1人前食べることに抵抗があるので、他人と外食するのは普段は抵抗があるのですが、「2つ頼んで食べられるものだけ食べればいいよー。」と言ってくれた人がいた。私にとってはこれが1番気軽に食べられるやり方で、それを伝えていなかったのに、相手から提案してくれたことがとても嬉しかった。そういう人となら外食も楽しく行けて安心だなーと思った。	医療者（医師、心理士、看護師など）	入院してしばらく経つようやく外出ができるようになった時、この日から外出できるということがわかったので私は、2、3日前くらいから久しぶりに外に出られるのをとても楽しみにしていたのに、看護師さんが「今日は忙しいから無理」とあっさり予定をなしにしてしまった。鍵のかかった病棟の中で過ごしている患者にとって、そして入院してベッドの上だけでしか動けないくらいの状態からやっと回復してきた患者にとって、たかが外出といえどそれが可能になるというのはとても大事な回復へのステップなのに、それを軽視されてしまうと治療への意欲がなくなってしまふ。	看護師さんも忙しいことは理解しているが、だからこそ時間がちゃんと取れる時間を確認してから「この日から外出できるよ」と伝えて欲しい。体重が正常に近づけばできることが増える、ということを実感するのも治療の一環だと思うのでそこを疎かにしてはいけないと思う。
未来	女性	30代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	医療者（医師、心理士、看護師など）	主治医が、診察の際に「治療に反した考えや行動もひっくるめるから、ありのままの〇〇さんを見せてください」と言ってくれたことです。治療の途中で、痩せたい気持ちになっても、拒食に戻りたかったり、食べ吐きしても、治療を見捨てられることはない、と思うことが出来て嬉しかったです。	医療者（医師、心理士、看護師など）	入院中に、回復期の過食が生じて一気に体重が増えた時、看護師さんに「体重が増えて心配」と言われたことです。	そっと見守ってほしかったです。
なあち。	女性	20代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	症状が出て、イライラしてたりきつい態度をした時でも、いつもと変わらず接してくれたこと。一言「しんどい？大丈夫？」とお母さんが声をかけてくれると自分の中だけで抑えていた感情や気持ちを出せて、スッキリできました。聞いてもらう事で楽にもなりました。それと、LINEや言葉で時々「ままは何があっても味方やしな！」と伝えてくれることがとても嬉しかったです！たくさん助けられました。	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	診察の度、体重測定があり、その結果で親の気分が浮き沈み。体重が少しでもプラスだったら喜んでくれるけど、下がっていたら帰り道の中のが険悪なムードになって、罪悪感や自分を責める気持ちが強くなったこと。「このままじゃあかん」「このままやったら下の一方やで」と責められるような言い方をされて、何も言い返せなかったこと。ひたすら親の言う事を受け取るしかなかった。自分は治らないかも、体重を下げてしまったらどうしよう、と自分でもずっと責め続けました。親のことを思うと、体重測定が毎回不安で怖かったです。今でもドキドキして測っています。	下がったときでも、これからどうしたら解決できるのか、何が不安で怖いのかを怒らずちゃんと聞いてほしかった。深刻な顔で色々言われると、自分の気持ちが言いにくくなってしまふから少しでも穏やかに冷静に話してほしい。病気の思考や気持ちに対しても「そっか。それが怖いんだね」と受け止めてほしいです。「これが怖い」と言えるだけでもスッキリできると思います。



みんなの気持ち、わかちあエール 2024

～摂食障害で苦しんでいたとき、人からされてうれしかったこと・いやだったこと～

アンケートで事前にお寄せいただいた体験談 3/4

ニックネーム	性別	年齢	お立場	①【誰】にされて嬉しかったことですか？	②うれしかったことを具体的に教えてください	③【誰】にされていやだったことですか？	④いやだったことを具体的に教えてください	⑤設問④で教えていただいた経験をされたとき、どのような言葉や対応だったらいやな思いをせずに済んだと思いますか？ そのときどうして欲しかったのか、どうしたらよかったのか、現在のお考えをお聞かせください。
N	女性	30代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	友人	心配され過ぎなかった。	自分	自分を否定し続けたこと。	摂食障害になったことを認めて、我慢しすぎだよ、と教えてあげたい。
ハリボ	男性	30代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	中学校3年から摂食障害を患っており、過食と嘔吐を繰り返しておりました。最初は家族(母親)の理解が得られず、嘔吐を行った時、怒られ、肩身が狭かったのですが、少しずつ理解をしてくれるようになり、嘔吐に気づかれた時に、歯をよく磨くようにねと、サラッとその場を流してくれたのが有難かった。	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	親が怒ったり、悲しそうな顔をされるのは辛かった。自分ではやってはいけないことをやっているという自責の念を抱いている中で、さらに近場の人から指摘を受けるのは苦しい。	近親者が嘔吐をしていると気づいた時は、何食わぬ顔で、サラッと流してくれるとありがたい。
さち	女性	40代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	病気が辛いと泣きわめいてしまった時に、食べたかったら食べたらいいよ。吐きたかったら吐いてもいいよ。大丈夫だよって、背中をさすってくれたときの安堵感はいつまでも覚えています。	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	食べるな！吐くな！病気に甘えてる！と言われたことです。	過食することも、嘔吐することも嘔吐しないことも、拒食もしんどいよね。病気は辛いけど、一緒に楽しいことをたくさん見つけていきたいねって、自分に声かけてあげたいです。
しらゆき	女性	20代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	摂食障害を理解してくれる人は本当に少ないと思います。拒食症って食べられないだけ。と周囲から言われることが辛かったです。自分の心の中では色々な葛藤や生きづらさで悩んでいました。モヤモヤしていてそれを言語化して言葉にして伝えることにも疲れてしまっていました。そんな時、母が「大丈夫。全部かかってから」と声をかけて頭をなでてくださいました。何も伝えなくても分かってくれる。そんな母の存在がとても嬉しかったです。	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	私は高校時代に陸上競技に打ち込む中で、運動や食事のコントロールがエスカレートして、摂食障害を発症しました。父に言われた、「こんなことになるなら、陸上なんてやらせなければ良かった」がとても苦しかったです。父を喜ばせたくて始めたのがきっかけで、陸上に打ち込んだ日々はわたしにとってかけがえない日々でした。たくさん喜びも与えてくれました。陸上に打ち込んだ日々を否定されてしまったようで苦しかったです。	今のわたしに向き合って欲しかったです。父は病気になるってからわたしと距離を置くようになりました。病気としてのわたしの面ばかりを見ている気がします。
ハリネズミ	女性	50代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人、教育関係者	医療者（医師、心理士、看護師など）	大変信頼している主治医の言葉や態度が、闘病の苦勞の中の癒しです。10年以上お世話になっていますが、どのくらい食べるのか／食べないか／何を食べるのか／食べないかなど一切問わず、ひたすら食行動にまつわる私のつらさをいつも忍耐強く聴いてくださることが何よりありがたいです。	同居の血縁のない複数の人たち	★「私も節食よ」という冗談を言われたこと（自分も食事を制限しているよ、という意味で、「摂食」の同音異義語で冗談を言われた） ★米を食べると太るのが恐くて食べないだけなのに「この人は和食が嫌いだから」という言い方をされた。和食全般が嫌いなんじゃない！和食大好きなのに。 ★痩せたんじゃない？細いね、という言葉	食、体形にまつわる言葉は一切かけてほしくない。わがままですがこれに尽きるかなと思います。
ふくすけ	女性	40代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人	摂食障害経験者カウンセラー	「生きていていいんだよ」ってハッキリ言ってくれたこと、過食嘔吐を否定されなかったこと、どうしようもないどん底の私のことをどんなときも大丈夫って信じてくれたこと。	医療者（医師、心理士、看護師など）	2年間通っていた心療内科で出された薬が全く効かず、悪化...意識が飛んで万引きようになって、先生に訴えたら「先生ね、実を言うとなんか食べなくて吐いてしまうのか、分らないのよね」と言ったこと。信じてきたのに、谷底に突き落とされたような、真つ暗闇へ突き落とされた気分になった。かなり大きなショックでしたが、おかげで断薬でき、万引きが止まりましたが...治らない摂食障害を厄介者扱いする精神科医、最低です。低血糖で倒れた時も内科医に点滴受けたが、治療法はないかと聞いたら「食べて吐くなんて...それをやめたらいいだけじゃないの？」とめんどくさい感じで答えた。父親の知り合いだったので、父が頭を下げて、先生のご縁で入院など治療をお願いしたが、それもあざけわらうように、「入院なんてさせてくれるわけがないでしょ、病院だって忙しいんだから」って言いました。二度と医者は話さない、恥と罪悪感と、申し訳なさで死にたい気分でした。でも、そんなことくらいで死ななくてよかったです。	もし、ご自分で手に負えないのなら、なぜ他の専門家を紹介しなかったのかと思います。内科医に関しては、どうでもいいです。
りょうママ	女性	30代	摂食障害の症状が出ている（出ていた）本人、医療関係者	パートナー	結婚後しばらくまで摂食障害だということをひた隠しにしていたのですが、意を決してカミングアウトしたところ、「何となくわかっていました大丈夫だ、受け入れる。頑張っているのは知ってるよ」と言ってくれたこと。	友人	拒食から過食嘔吐になってしばらく、体重増加を受け入れ始めている渦中に「痩せていいいいね」と何気なく言われて気持ちが悪くガザガザしてしまうことが多かった。	相手が摂食障害ということを知らなければ何気なく言うってしまうことだと思う。摂食障害という病気やその背景が一般人の方にも広く認知され、「痩せていて綺麗だけど、何か無理していることはない？」と声をかけてくれる人が増えてくれることを願います。



みんなの気持ち、わかちあエール 2024

～摂食障害で苦しんでいたとき、人からされてうれしかったこと・いやだったこと～

アンケートで事前にお寄せいただいた体験談 4/4

ニックネーム	性別	年齢	お立場	①【誰】にされて嬉しかったことですか？	②うれしかったことを具体的に教えてください	③【誰】にされていやだったことですか？	④いやだったことを具体的に教えてください	⑤設問④で教えていただいた経験をされたとき、どのような言葉や対応だったらいやな思いをせずに済んだと思いますか？ そのときどうして欲しかったのか、どうしたらよかったのか、現在のお考えをお聞かせください。
匿名1			匿名メッセージサービス「マシュマロ」にてご投稿	友人、家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	カミングアウトをする前とした後で、ごはんのことだけは、フランクな感じで「何だったら食べれそう？」って聞いてくれて、それ以外は特に何も変わらずいつも通りに接してくれたことが嬉しかった(主に友達に対して)。親から過干渉されなかったのも、嬉しかったというか、逆に助かったかもしれない。ただ、こちらからヘルプを出した時には一緒に考えて動いてくれたから、それは嬉しかった。何も言わず、私が言い出すのを待っていていたんだなって思った。	家族（父、母、きょうだい、祖父、祖母など）	嫌だったことは、過食してる時に「何食べてるの？」と興味本位で声をかけられたこと(母親)。恥ずかしいし見られたくないけど、あまり摂食障害について理解していない・しようとなし、悪気なく興味がないような人だから、ある意味仕方ないと思うしかなかった。でも過食中に話しかけられるのだけは嫌だった。	
匿名2			匿名メッセージサービス「マシュマロ」にてご投稿			医療者（医師、心理士、看護師など）	拒食から、食事の摂取量が増え、体重が増えていくときに「がんばってるね！」と励まされるのが嫌でした。ある日、看護師さんに「〇〇さんのことを数字で評価していないからね」と言われたのですが結局は、体重が増えたら褒められるから、数字で評価してるじゃない...！と思ってしまいました。それに、私にとっては痩せることが努力だと思っていたので、体重を増やすことが努力だと思えなかった、という認知の違いもありました。これが努力なんだ、とずっと苦しくて増えていく体重を受け入れられない気持ちを、なかなか打ち明けられませんでした。	

