

みんなの気持ち、わかちあエール 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問
我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～

事前アンケートでお寄せいただいた、ご家族の声・ご本人の声

「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。

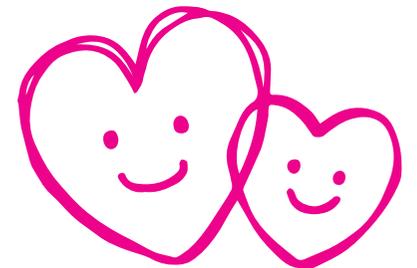
今年度のテーマは「我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち」。ここでは、事前アンケートでお寄せいただいた、摂食障害を持つご本人を支えるご家族の声と、摂食障害を持つご本人の声を紹介します。

【備考】

- ・事前アンケート「【体験談募集】我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち」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 2025（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（2025年5月7日～5月23日 ※ご本人対象アンケートは、ご家族対象アンケートの回答を途中集計したのち5月17日募集開始）に、ご家族の立場から25件の回答、ご本人の立場から37件の回答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す。
- ・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、注意事項と公表について同意のうえ、回答いただいていることを確認しました。
- ・ここでは、事前アンケートで寄せられたご家族の声・ご本人の声を、①回答者の年代別に、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・安心を守ることを第一に考え、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、摂食障害で増減した体重の具体的な数字や固有名詞など、不適切と判断される情報は割愛しました。

ご注意ください

- ① アンケート結果は、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させていただきます。
- ② さまざまな背景・状況を持つ、さまざまな立場の方から寄せられた声です。
読む方にとっては、傷ついたり、つらく感じる可能性、精神的に負担となる内容が含まれている可能性があります。
ご自身の心身の状態を考慮し、ご覧になるかどうか判断してください。
途中で過度な負担を感じたり、気分が悪くなったりした場合は、無理をせず閲覧をおやめください。



みんなの気持ち、わかちあえール 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～



事前アンケートでお寄せいただいた声【ご家族の立場から】 1/2 ページ

ニックネーム	年齢	「我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問」について具体的に聞かせてください。	「我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち」について、具体的に聞かせてください。
りんご	40代	私の娘は本当は摂食障害だけでなくおうちで良い子をして学校では優等生をして、自分の本当の気持ちをいつも我慢しているようにみえます。我慢している毎日が辛くてつけてそれを見せようとしません。その代わりにの、体重を太らないようにコントロールすることで自分を奮い立たせている様に思います。そのコントロールも四六時中食べたいものを我慢して辛い運動のルールも我慢してこなしてとてつらそうです。失敗したり羽目を外してしまったり、完璧でなかったり、ということが怖くていつも慎重に石橋を何万回も叩かなくと渡れないような毎日にみえます。まるで安心安全な居場所はどこにもないようです。もしかするとそれは摂食障害になってからのかもしれない。脳に栄養が足りなくなってしまうせいで不安がたくさん増えてしまったのかもしれない。もしかすると摂食障害になる前から毎日周りに迷惑をかけるようにと他人優先で生きて我慢してきたからのかもしれない。せめて家族がどんな風に見えるか見れば安心できそうですか。家族にはどんな風にうけとめてほしいですか。	実は私も高校の時から摂食障害でした。長い間治りませんでした。一緒に美味しいご飯を美味しいねって子供と食べられませんでした。毎日今日こそ一緒に食べようと思ってでもできず、そんな私の接し方が娘の摂食障害の要因のひとつなのではないかと思っています。なので、自分を責めないでほしいです。上手に食事をとれないのはあなたのせいではないです。今まで本当に辛かったね。この病気によって本当に辛い毎日だよ。あなたのペースでやっていけばいい。あなたの気持ちをいつも大切に自分を責めないでほしいです。
けいやん	40代	夜中（2～4時）に食べて、翌朝体調不良（頭痛、むくみ、腰痛、胃もたれなど）となることで、学校に登校できないまたは、1日気分が滅入った状態になるのを、なぜ繰り返すのか。	私には当事者でもあったので娘の次々と怒る症状には自分の通った道と同じなので、驚きや戸惑いはありませんでした。それなので、娘との関係性も良好な方もありません。たぶん摂食障害のお子さんのいらっしゃる家族が戸惑わないための知恵としては、どんな病気を知り、理解すること。家族関係は良好となり、お子さんの症状もそれほどひどくはならないように思います。
チャリママ	40代	娘が摂食障害を患った要因は、外的要因と内的要因どちらも影響しているということは、本人も私自身(母)も理解しており、現在回復に向けて日々過ごしています。ただ、外的要因である部分は、あまりお互い話すことが出来ていません。これまで、家族関係が良かったわけではなく、母親と本人、父親と本人、兄弟関係等いろいろありました。これまでのことを反省することはできても、やり直すことは出来ません。これからのことを考えた時に、無理に関係を構築しようとするのが、回復傾向にある我が子にとって、プラスになるのか、マイナスになるのかわかりません。今は目の前のハードル、食事をとること、体重を増やすことを第一に、それがクリアしたら、認知行動療法を考えていますが、家族について、どう関わってほしいのか、本音を聞いてみたいと思っています。	娘の一番の理解者であり、支援者として、出来る限りのことをしているつもりですが、正直、どのように接したらよいか、どんな言葉を発したらよいかかわからず、言葉を選び、態度に気を付けてながら日々接しているのが現状です。娘の中で、完璧でありたい、人より秀でていたい、人から良く思われたい、という気持ちがとても強くあり、その気持ちはわからなくもないですが、それ以上に、自分軸で考えることの大切さを伝えたいと思っています(言えそうな雰囲気の際に伝えることもあります)。うまく言葉が見つからず、怒らせてしまうこともあり、本意が伝わっていないと感じています。
トモナリ	50代	まだまだ神経性やせ症の症状があり、日常は制限食、ただお友達とならば許せる食べ物も増えつつあるようです。孤食の制限食とお友達との食事で、食べる前や食べている時の心境の違いは？	生まれ持った受け入れ難い個性を受け入れ生きるのは、若いうちは苦しく辛いけれど、人生は長い。年とともに、だんだん楽になってくると信じてます。
バルム	50代	摂食障害によって体をどんどん蝕まれても、しがみつきたいくらい苦しいこと。何があったか母親に何でも言って欲しかった。それを言えなくて自分の中に閉じ込めてしまったのはどうしてか聞いてみたいです。何も言えないけど、近くにいる母親はどんな存在だったのか…言える事は、母にはたくさん食べてだけ。辛かったと思います。そして、どんな言葉を掛けて欲しかったのか、どうして欲しかったか知りたいです。	一番苦しい時も、何が苦しいかほとんど話してくれなかった。それは私が言える環境を作れなかった事で苦しめてきてしまった。甘えられるお母さんじゃなくてごめんね。ずっとずっと苦しんできたことに気づいてあげられなかった。これからは一緒に悩み、一緒に前に進んでいこう！
まつこ	50代	今は離れて暮らしていますが、仕事が忙しい様子。ストレスはうまく発散できているのかになります。時折、過食してしまうようです。必要がないから連絡がないのかもしれませんが、昔の姿を思い出すとちゃんと話す相手がいるのか、一人で抱えてないか、こちらから連絡をしてもいいのか、してはいけないのか、と迷ってしまいます。	仕事を好きにしたい、お金を稼ごうたい、安定した暮らしをしたい、と思っている様子。わかるけれど、休日でも仕事をしているようなので、のんびり休む時間も大事だよ、と伝えたいけど、伝えられないです。
バラソル	50代	朝から夜までほとんど食べず身体は辛いのか？活動中など倒れそうにならないのか心配です。	太らせるために栄養を取らせようとしているのではないこと。
YT	50代	きっかけがいったい何だったのかよく分からないと言っているが、今振り返ってもよく分からないのか聞いてみたいです。	何があっても、親はいつでも味方であるという事を伝えたいです。
よかぜ	50代	何をしても自分を責めてしまうし、伝えても受け入れようとしてくれないのはなぜなんだろう？どうしたら、自分に優しくなれて、自分を好きになれるのだろうか？何をしても後からくる罪悪感、どうたらなくなるのだろうか？手を差し伸べたいけど、これ以上差し伸べることができない領域に来ているような気がします。どう対応したら自分を好きになれるのですか？	もう沢山頑張っているから、次は自分を大切にすることを育てよう。自分をそんなに責めなくていいし、みんなあなたの事が好きだから、今のままでいいんだよ。無理に痩せる事なんてないんだよ。今のままで十分魅力的だし、綺麗だと思う。
まい	50代	何でもいかに食べてほしいという思いから、これまで食べたいと言っているものは食べてもいいよとお金を出してきたが、本当はわかまんなのではないか。	今は贅沢に外食が多くなっているが、本当は小さい頃のように家で料理したものを家族で食べたい
まるる	50代	心配のあまり病院を受診を勧めてしまいます。本当は行きたくないのでは？	
NKMR	50代	なぜそうなってしまったのか？本人もわからなくて苦しんでるのかもしれないけど	治って欲しいけど、どう接することが良いかわからなくてごめんささい
みーこ	50代	たくさん食べたくて過食して嘔吐するとすっきりするものなのか、気持ちがおちつくのか聞いてみたい	どんな時もあなたの事を大切に思っているよ。

みんなの気持ち、わかちあえール 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～



事前アンケートでお寄せいただいた声【ご家族の立場から】 2/2 ページ

ニックネーム	年齢	「我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問」について具体的にお聞かせください。	「我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち」について、具体的にお聞かせください。
おとのいる	50代	徐々に食べる物を制限しているのですが、制限している食べ物を口にした時に、褒めたい方がいいのでしょうか？何も言わない方がいいのでしょうか？それとも褒めるじゃなくても何か言った方がいいのでしょうか？	健康な身体にはなりたくないと言っている娘なので、健康な身体が一番だよという思いは伝わりにくいです。健康な身体になりたくない理由が「死にたい」とか「痩せたい」ばかりです。自己肯定感が低かったり楽しい事が見つからないとかの理由はあると思うのですが…
おりやん	50代	発症してから長年経つけど、1日の摂取量が低カロリーのものしか食べれず、毎日過食嘔吐しているけれど、ずっとこのままでもういいと考えているのか、治したいという気持ちがあるのか、親にはどうしてもらいたいのか	やせ細っている姿をみていると、倒れるんじゃないかと心配になって、ついついもっと取らないと（食べないと）と言ってしまふけれど、どうしてもらいたいという気持ちがあれば言うて欲しい
BJMom	50代	EDの考えに気持ちが支配されてしまう時(自分の身体のお腹が空いたという欲求を抑え込み、食べるという行為自体が恐怖になってしまう)正常ではない負の気持ちの流れは、きっかけがあるというけれど、その前に蓄積されたストレスがあって、トリガーが外れて一気に大きくなっているんじゃないかと感じています。湧いてくる負の思いをどうやって断ち切るのが正解なのか？本人のメンタルの状況によるものが多いと思うけれど、考え方の癖は急に変わらないと思うので、全くの他人に介入してもらった方が抜け出しやすいのか？自分でコントロールするしかないのか？家族には本当は関わって欲しいのか？聞きたいです。	EDの期間が短い方が回復も早いとか、この病気は完治できると言われてはいるけれど、戦っている本人の努力は計り知れないと思うので、よく頑張っているなあと思います。娘はEDの考えの気持ちが支配されそうになる時、最近は自分から家族に話して頼ってくるようになりました。症状がひどい時は他人に打ち明けることもできなかったのですが、どうしていいかわからなくなる前に、自分の気持ちを他人に伝えることができるようになり事前に回避する手段を模索できるようになったんだと、本人は気付いていないけれど、精神的な成長を感じています。背景に私たち家族は、娘に直接食事を食べさせる治療に介入し過ぎて上手くいかず、治療にも距離を置くこと決め、親からの食へのアプローチは2-3年行っていません。本人との医療介入の最低ラインを作り、本人の治りたいという意思(病院にかかるかからない)任せたのですが、果たしてそれで良かったのか今でも心配です。ここ2年症状が安定していたのですが、最近再発するかもしれないかも瀬戸際で戦っていてそんな姿を見ると、「完治した」という期待がガタガタと崩れてきました。この病気はやはり長期戦になるのはやむを得ないのだと思います。親として本人が自力で克服する力をどうやって支えるのかいつも手探りの状態ですが、成人しても1人で戦っているのではない、頼っていいんだよと伝え続けたいと思っています。
川辺のヌートリア	50代	親のせいで摂食障害になり過食嘔吐で歯がボロボロになったと怒りをぶつけてきて、私なりに歯を大事にしているのにまた歯が溶けた！虫歯になった！と言うけれど、見ていると食後もうがいもせず何時間経っても歯磨きもしないのはなぜ？した方がいいよと私が言ってもしないのはなぜなのか？	過食嘔吐の費用も全く出してあげておらず、いつも身体に悪いブランドの安い服を着てボロボロの格好をしているのに、母の日や、父の日、私たちの誕生日にわざわざ帰省してきて、高額なプレゼントなんていらぬ。気持ちだけで嬉しい。本人は何回言っても届かない。プレゼント代は毎回返している。罪深い私や罪深い夫に遠慮や気遣いはほしくないでほしい。気持ちだけでありがたいのに。
おにぎり	60代	低体重のままでもいいと思っているのか。いろいろな体の変化（肝機能低下、骨密度の低下など）を、どう思っているか	回復することを、願ってほしい。
choro	60代	摂食障害というのは概ね「食を断つ」「食を減らす」すなわち命の危険だと分かっているのか？ 「死にたくないけど痩せていたい」 症状初期の頃、毎日聞かされたこの矛盾が、一番理解できなかったです。 そんなに、痩せていることは重要なのでしょうか？	何がなんでも治って、生き抜いて欲しい それだけでした。それしか無かった。
ひよこ	60代	過食嘔吐をやめたいと思っていますか？そう思っているとしたら、やめられずにいる事に苦しんでいますか？家族に責められるように感じていますか？ もし自分の意思だけでは難しいと思ったら、専門家に治療を受ける気持ちはありますか？	摂食障害は家族も辛い事ですが、様々な特徴を持っているあなたが必死に生きようとしているのだと受け止めています。長いトンネルかもしれませんが障害と共に生きるという事かなとも思っています。誰よりも不安を感じ、それをうまく伝えられないのですが、抱え込みすぎず頑張らずに、その不安を家族にもわけて少しでも心を軽くできたら良いのにと見守っています。
taktak	60代	・親のせいで摂食障害になり過食嘔吐で歯がボロボロになったと怒りをぶつけてきて、私なりに歯を大事にしているのにまた歯が溶けた！虫歯になった！と言うけれど、見ていると食後もうがいもせず何時間経っても歯磨きもしないのはなぜ？ ・私(親)がしてあげられることって何かある？「どう支えていいのかわからない。何かヒントがほしい」 ・毎月過食費はいくら使っているのか教えて欲しい	・代わるものなら代わってあげたい。 ・手を差し伸べたいのにどうすればいいかわからなくて戸惑っている。もしヒントがあれば教えて欲しい ・ちゃんとしなやかとか自分を追い込まなくていい。できない自分を親にまわりに謝らなくていい。生きてくれればそれでいいと思っているよ。
もとこ	70代	何年も前のことですが、娘と対立したときに、自分では、いつも娘の味方になり助けたいと思っているのに「ママは何も分かっていない」と何度も言い争いになりました。私にどうしてほしいのか、聞いても「他の人に教えてもらいなさい」と言うばかり。 母親にどうあって欲しいのか、その時は、わかりませんでした。(今は分かりますように思っています)	どんなことがあっても、貴女を愛している
とくに無し	70代	娘はなにしろ病歴が長いので、そのときそのときでいるいるあったな〜ときまざまなことが蘇ってきます。今は幸い回復期にあるように思っていますので、現時点で聞きたいとしたら、「摂食障害の回復に役立ったと思える経験はなんだった？」でしょうか。	上手くかどうかはわかりませんが、摂食障害を克服しようとトライしていること、例えば仕事を継続しようと頑張っていること、何十年かぶりで友達に会うこと、などに関しては「えらいね」と伝えています。
こたから	70代	摂食障害の娘が妊娠しました。 体型の変化をなかなか受け入れられない様子です。 受け入れないといけないことはわかっているけれど 「ちょっと悲しい」と言っています。 これからどんどん大きくなっていくお腹を、臨月になるまでに受け入れることはできるのでしょうか？ 産む直前まで、「こんな体は私ではない」と葛藤が続くのでしょうか？ お腹が大きくなっていく写真をLINEで送ってきいたりします。 それに対して、どう返信すれば良いか悩みます。 励ましの言葉は使えないと思っています。 少しでも娘のこころが安からなるような対応がしたいと考えてます。	

みんなの気持ち、わかちあえろ 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～



事前アンケートでお寄せいただいた声【ご本人の立場から】 1/7 ページ

ニックネーム	年齢	ご家族からは、以下のような質問が寄せられています：	ご家族からは、以下のような疑問がありました：	ご家族は、次のような疑問や気持ちを抱えています：	ご家族は、あなたの気持ちをもっと知りたいと願っています。次のような声が寄せられました：	ご家族から、次のような問いかけがありました：
ニクネーム		<p>「やせたいと思った本当のきっかけを知りたいです」</p> <p>「我が子からは「きっかけはよく分からない」と聞いていますが、はじめはわからなくても、後になって思い当たったことはありますか？」</p> <p>「摂食障害の原因は、母親（父親）だというふうに感じることありますか？」</p> <p>ご自身が思う、摂食障害のきっかけや原因について、ご質問を下されたご家族に伝えたいことがあれば教えてください。</p>	<p>「お腹がすいたと感じることはないの？」</p> <p>「朝から夜までほとんど食べないこともあるようですが、体がつかうくないのでしょうか？」</p> <p>「過食の後に落ち込むのが見えていてつらいです。食べる際にその気持ちを思い出し、過食をとめることは難しいのでしょうか？」</p> <p>拒食や過食のときの心や体の状態について、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「仕事やプライベートは充実してきているように見えます。でも体重がなかなか増えないとしたらなぜでしょうか？」</p> <p>「健康を損なってまでやせたい気持ちを、理解したいと思ってピンときません。やせていることは、それほど大切なことなのですか？」</p> <p>「低体重のままよいと思っているのでしょうか？（肝機能や骨密度の低下などの体の変化について、どう感じていますか？）」</p> <p>「やせたい」という気持ちについて、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「大声をあげて泣き叫ぶとき、そのときの気持ちをうまくみ取ることが難しいときがあります。どんな感情があるのでしょうか？」</p> <p>「いつから一人で悩んでいたのか、そして、何が一番つらいことなのか知りたいです」</p> <p>「何をしても罪悪感を抱えているように見えます。その気持ちを和らげるため、家族に何かできることがあれば知りたいです」</p> <p>あなたの気持ちについて、家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「我が子にどうしてほしいか尋ねても、教えてもらえません。親として、どうあってほしいと思いますか？」</p> <p>「あなたのために、母親（父親）としてできることがあったら、どんなことがありそうですか？」</p> <p>ご家族に望んでいること、してほしいことがあれば教えてください。</p>
みこ	20代	<p>私の場合、受験勉強のストレスや友人関係がうまくいかなかったことが原因でした。母を悲しませると思い、自分がいじめられていたことを言い出せず、家では笑って過ごすことになりましたが、よく摂食障害の原因は家庭環境にある、と言われるようなことを原因と感じたことはありませんでした。逆に、お医者さんから家庭環境にあると言われて、特に母に責任を感じさせてしまったことに申し訳ないと思いました。必ずしも家庭環境がすべてではないと私は思っています。</p>	<p>今は拒食です。私の場合、本当にお腹が空かないんです。でも空いたとしても、体重や容姿からやっぱり簡単には食べられないことが多いです。でも「食べれそうなら食べてね」とか「食べれそうなら食べたい時に食べてね」という私のタイミングを思ってくれてくれる言葉が、嬉しいんです。</p> <p>それでも食べてしまったら罪悪感に襲われます。そういふときは声をかけられたいけれどもありますが、「一緒に散歩する？」とか見てくれるのが嬉しいです。私はよくお腹をマッサージしてもらっていました。</p>	<p>私は体重にこだわりがあります。いくら顔が痩せてきたり、体型が骨身になってしまったことが理解できていても、自分が止まらないです。大それた怖いから。低体重のままでもいいというよりは、太るくらいなら低体重でいいという表現が強いかもしれないです。健康より痩せたいかと思ってしまうのが正直なところなんです。体調が悪いのも自覚しています。辞めなければ、と言った気持ちはないわけではないです。でも太りたくない、やせたいという気持ちに負けてしまうんです。</p>	<p>私も大声で叫ぶ時がありました。苦しいとかそんな簡単な言葉では言い表せなくて、どういう言葉で表したら良いかわからないです。ただこの辛さを、外に吐き出した一心でした。何が辛いのか自分でもわからないです。だから言葉に出来ないんです。私はそうでした。カウンセリングやたくさん話を聞いてもらう機会、日記を通して自分の気持ちを少しずつ落とす作業を通して、自分の気持ちが少しずつ見えてきて、少しずつ自分の気持ちを言葉にできました。</p>	<p>私は、見捨てないで欲しいです。異常な行動だったとしても、側にいて安心が欲しいと思います。手をぎゅっと握り返す、ぎゅっと抱きかかえる。それが例えば低年齢の子どもじゃなかったとしても（高校生や大人になった人）だとしても。私は、大丈夫だよ、とか、一緒に頑張るって言われることがあり長く思えないので、「味方だからね。」とってもらえたほうが嬉しかったんです。誕生日に家族からのメッセージの入った色紙をもらったときは、嬉しかったです。そういう目に見える愛があること、摂食障害に囚われていた考えから少し離れることができました。</p>
たるぎ	20代	<p>物心ついた頃から（幼少期）自分は太って不細工だと周りが固定観念があった。周りは可愛いけど私は、って思うことが常だった。毎日母親の機嫌をうら生活をしてた。手伝いをしまくったり、ため息ついてたら声かたり怒ってたら私のせいだどうしよう、とパニックになったりしてた。</p>	<p>過食嘔吐の後だけだしんどてフラフラで死にそうでも食べてる間（胃に食べ物を詰め込んでる間）は食べるだけを考えればいいしストレスから逃れるからやるのが難しい。</p>	<p>痩せたい、太りたくないを強く思っていないけどなんでも不安になる。それよりも、食べると苦しくなるのがしんどくて胃に物を入れることに恐怖を感じるし、食事のたびにすごく神経を使う。</p>	<p>怒らないで欲しい。怒られるのが怖くて毎日しんどい。</p>	<p>病気を責めないで欲しい。ほんとに治すのが難しい。私の場合母親の機嫌がよかったです。病気に伴って優しくしてくれる時は症状も安定する。怒られたり不機嫌だと症状もひどくなる。</p>
かにばん	20代	<p>私は幼少期から家族に「デブ」「ブス」「チビ」と容姿に関する悪口をずっと言われ続けていました。そのため、大人になって今でも容姿に対するコンプレックスがひどく、少しでもマシな外見にするためにダイエットを始めたことがきっかけで摂食障害になりました。家族は本気で言っていたのではなく、親しい関係ゆえのいじりだったと今なら理解できます。しかし、私はそれにひどく傷ついてきました。摂食障害になったきっかけは様々な状況や人間関係が複雑に絡み合っていて、1つのことだけが原因ではないと思います。私が摂食障害を発症した原因の1つに家族の心無い言葉の数々があるのは事実です。そのため、現在では家族と距離を置いています。</p>	<p>お腹が空いたと感じたり、体が辛いと感じることもありますが、それ以上に今食べてしまった場合に太ると思うとそっと食べたいと恐ろしいです。過食中は他のことに意識を向けることは不可能です。と、いうより、他のこと（辛さや寂しさ）から意識を逃らすために過食に走る人が多いです。</p>	<p>現代における「痩せていないと美しい」という歪んだ価値観の影響が大きいと思います。私もそれと同じように同年代の女性をついてしまっていて、その人が痩せていると自分もそのすぐ太ってない醜い存在であり、周囲にもそう思われていると思い込んでしまっています。人間としての価値（家庭や仕事で充実していること）と女性としての価値（痩せていない美しいこと）は、同一ではないと考えてしまうので、他の部分で上手くいっていても過度な痩せに執着し続けてしまうことばかり得ることだと思います。</p>	<p>当事者にしか理解し得ない部分が多いのが摂食障害だと思います。ですから、全てを理解してあげることが不可能であると念頭に置いてください。そして、無理に気持ちを聞き出そうとはしないでください。当事者が家族を頼れるようになるにはかなり時間がかかります。当事者が話し出すのをそばでじっくり待っていてあげてください。</p>	<p>私は過食嘔吐をしているのが家族に見つかった時に、とても怒られて気持ち悪がられました。あからさまに嫌悪感をぶつけられ、私がしていることは責められて然るべきことなんだと余計に自分を責めるようになってしまいました。とにかく、本人が何かアクションを起こすまで過度に干渉せずに待っていてください。</p>
かえで	20代	<p>あくまで自分の場合ですが、摂食障害の原因は複合的で、そのうちのひとつは両親のコミュニケーションによるものだと思います。「なぜこんな世界に産み落とされたんだ」という恨みや相いれなさも感じます。でも、今更過去のことを考えても今の状況は変わらないし、原因を話題にすることでより両親との関係が悪くなったら困るし、言語化するにも苦痛が伴うのであまり触れはほしくないです。</p>	<p>薬物と同じイメージです。自分の制御が効かなくなる感じで、「食べたい」「でも食べたくない」以外の思考や感覚がなくなります（実際には制御できるのかもしれないが、自分では「制御できない」という思い込みから逃れられないと感じています）。</p>	<p>肝機能や骨密度の低下によって一番苦しんでいるのは私なので、言われなくても散々悩んで調べて工夫を凝らしてなんとか辛く辛く生きてきたのに、まるで何も考えずには思えないかのように思われるのは辛いです。一方で、そのように心配を無視にしてしまふ自分に強い自己嫌悪を感じます。</p>	<p>他人によって解決できるものではないと思います。なので理解できないことを悩んでほしくないです。「がんばって理解しよう」「がんばれば理解でき」と思わないでほしいです。でも、「理解できない」といって怒ったり、馬鹿にしたたり、存在を否定するような言葉をかけるのはやめてほしいです。</p>	<p>親が不安定になるとより辛く死にたくないので、過度に距離を置いてご自身を守ってほしいです。普通の人には簡単なことですが摂食障害の患者にとってはとても難しいことだと思います。私が発した言葉をすべて本音だとは思わないでほしいです（いいことも悪いことも）。摂食障害で悩みがほとんど全く働いていません。「言葉にしてほしい」と言われると出来ないことを要求されてとても追いつめられた気持ちになります。もしかしらLINEなどテキストでのコミュニケーションの方がありがたいかもしれません。</p>
みさぼん	20代	<p>職場のコロナ対策で食堂が使えなくなったのがきっかけ。初めはきっかけがわからなかったけど、周りと話しているうちに「これかな？」と思うようになった。</p>	<p>お腹すいた感じはある。本当は体はつらい。いつになったら、この辛い感じがなくなるのかなと思うことがある。</p>	<p>治したい気持ちもあるけど、体重の数字だけが自分を認めている感じがある。他にも自分に秘めている部分はあってもいいけれど、体重だけが自分の味方。</p>	<p>親に心配かけたくなくて、どうしても強がってしまう。自分が価値のない人間に思えてしまう。でも、やっぱりつらくて、カウンセラーさんと一緒に辛いことを手紙にして伝えた。否定しないで、「うんうん」って聞いて欲しい。</p>	<p>話を聞いて欲しい。どんなことを言ってもハグしてほしい。</p>
オチ	20代	<p>私は、初めて就職した年に診断が降りました。仕事は初めての事ばかりで、上手くいかないことが多くストレスで体重が落ちて言っていました。その時に「私は体重を落とすとできる。体重を落とせられたら認めてもらえるのでは？」と思ったことがきっかけです。家族は「一人暮らしをさせたから…」と思っていたようですが、家族はなんにも悪くありません。</p>	<p>拒食です。お腹がすいた感覚がありませんでした。それより、これを口にしたら体重が増えるということの方が怖かったです。拒食真っ只中の時のほうが気分が良く自分のには元気があった気がします。</p>	<p>「痩せ」がなくなると存在価値がなくなると感じます。「自分は痩せることならできる」それが自分にとってはお守りになってしまっています。健康は気になります。健康診断で引っかかる不安になり病院受診もします。「痩せたい」と「健康でいたい」の間ですごく葛藤しています。骨密度が下がりが骨折をすぐするようになった時も、「骨折では死なない」の気持ちが勝ち、「痩せ」へのこだわりが辞められませんでした。「痩せ」より「死」の方が怖いけど、すぐに「死」が近づいていることが感じられないと「痩せ」の気持ちが勝ってしまします。</p>	<p>自分でもよく分かりません。この病気になったから家族にたくさんの迷惑と心配を掛けていることは重々わかっています。だから、自分の「認めたい」の気持ちはオープンにしたらダメだと思っています。私は、私のせいで家族に迷惑をかけることがいばはん辛いんです。でも、治す勇気はないんです。</p>	<p>異常に見える行動を受け止めて欲しいです。私は、食べられるものが少ないのですが、外食に行った時に「残った分は食べるから、食べられるものを頼みなさい」と言ってくれたり、調理過程を見せてくれたり（油の量や炭水化物の量）料理をしてくれたりすることがとても嬉しかったです。家族に対してはいいことも申し訳ない、でもありがたうと思っていることを感じて貰えたら…と思っています。</p>

みんなの気持ち、わかちあえール 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～



事前アンケートでお寄せいただいた声【ご本人の立場から】 2/7 ページ

ニックネーム	年齢	ご家族からは、以下のような質問が寄せられています：	ご家族からは、以下のような疑問がありました：	ご家族は、次のような疑問や気持ちを抱えています：	ご家族は、あなたの気持ちをもっと知りたいと願っています。次のような声が寄せられました：	ご家族から、次のような問いかけがありました：
		<p>「やせていたと思った本当のきっかけを知りたいです」</p> <p>「我が子からは「きっかけはよく分からない」と聞いていますが、はじめはわからなくても、後になって思い当たったことはありますか？」</p> <p>「摂食障害の原因は、母親（父親）だというふうに感じることがありますか？」</p> <p>ご自身が思う、摂食障害のきっかけや原因について、ご質問を下されたご家族に伝えたいことがあれば教えてください。</p>	<p>「お腹がすいたと感じることはないの？」</p> <p>「朝から夜までほとんど食べないこともあるようですが、体はつくらないのでしょうか？」</p> <p>「過食の後に落ち込むのが見えていてつらいです。食べている最中にその気持ちを思い出し、過食をとめることは難しいのでしょうか？」</p> <p>拒食や過食のときの心や体の状態について、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「仕事やプライベートは充実してきているように見えます。でも体重が増えないとしたらなぜでしょうか？」</p> <p>「健康を損なってまでやせていたい気持ちを、理解したいと思ってピンときません。やせていることは、それほど大切なことなのですか？」</p> <p>「低体重のままでよいと思っているのでしょうか？（肝機能や骨密度の低下などの体的変化について、どう感じていますか？）」</p> <p>「やせたい」という気持ちについて、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「大声をあげて泣き叫ぶとき、そのときの気持ちをうまく取り取ることが難しいときがあります。どんな感情があるのでしょうか？」</p> <p>「いつから一人で悩んでいたのか、そして、何が一番つらいことなのか知りたいです」</p> <p>「何をしても罪悪感を抱えているように見えます。その気持ちを和らげるため、家族に何かできることがあれば知りたいです」</p> <p>あなたの気持ちについて、家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「我が子にどうしてほしいか尋ねても、教えてもらえません。親として、どうあってほしいと思いますか？」</p> <p>「あなたのために、母親（父親）としてできることがあるとしたら、どんなことがありますか？」</p> <p>ご家族に望んでいること、してほしいことがあれば教えてください。</p>
Y	20代	<p>痩せている人だけが認められる社会だと思っていたから。色々な原因が重なってなってしまったということがわかった。父親も原因の一つだと感じることがある。</p>	<p>感じることはある。本当は普通に食べたい。食べている最中にその気持ちを思い出すのはかなり難しい。</p>	<p>一度体型や体重が気になると、周りや比べはじめ、より細い人に目が向くようになり、自分もあやういと思ってしまうからだと思います。また、社会的に産んでいる方が美徳とされているからでもあると思います。とにかく痩せていることが自分の中で1番の条件になってしまっているのだと思います。</p>	<p>病気になるまで摂食障害だけではなく、何事にも悲観的になってしまうのは当然のことだと思います。質問を読んでいるとあまり本人とご家族とのコミュニケーションが足りていないように思います。笑顔で挨拶する、少しでもお話を聞いたり、したりする、苦しそうな時にはそっと寄り添うなど、私はそうして欲しいなと思っています。</p>	<p>やっぱり答えてくれるまで話を聞き続けたり、親にできることやしてほしいことを話すまで聞き続けたりが大事なのではないかなと思います。</p>
まめっこどうぶつ	20代	<p>きっかけは一般的なダイエットです。元々自己肯定感が低く、0か100か間の私が、理想の自分とかけ離れた部分に気づき、自信を失っていた時期と重なり、「痩せ」という世間一般的にも羨む価値に依存してしまいました。なので、きっかけはダイエットですが、いつ発症してもおかしなかったと思いますし、別の病気が依存症になっていた可能性もあったと思います。もちろん家族（母親）が原因でもありません。私自身の私の問題でした。</p>	<p>お腹が空いた感覚はあったと思います。ただその感覚こそが、安心感になっていました。食べないことで心の平穏を保っていました。達成感もありました。過食の最中に、自分自身の力で途中で中断するのはかなり難しいと思います。1度スイッチが入ったら、自分でも怖いほどもう頭の中が食べ物でいっぱいそれ以外のことは考えられません。</p>	<p>表面的には充実しているように見えても、本人の中では、まだ何かを抱えていることが多いです。見た目は分かりませんが、本当に充実している本人も大丈夫だと思っても、これまでの習慣や考え方が残りが残り、一般的な普通食は食べられないといったこともあると思います。現代の社会的背景を見て貰えるとヒントがあるかもしれません。若い世代の子、言ってみれば大人になってからも。「痩せている」だけで魅力的で、賞賛される現実をみんな生きています。痩せたい気持ち強い時は、肝機能や骨密度など、そこまで配慮はできないことが多いです。太るくらいなら消えてしまいたい、と思う子もいるくらいです。</p>	<p>自分の辛さやただ気付いて欲しい。でも辛さを理解して貰えるとも思っていないでました。簡単に理解できるはずがない、と思っていました。罪悪感を抱えている子には、「大丈夫だよ。そんなこと気にしないで。今までのこれからも、愛して大切なお嬢（息子）だからね。って伝えてあげて欲しいです。</p>	<p>私はあんまり過度に反応して欲しくないです。でも全く無関心なのも嫌です。本人には気づかれにくい本人の行動や発言を気にかけて、必要なだけそっと寄り添ってほしいです。私の母親も本当に私の苦しさを分かっているのかな？ 気付いているのかな？ と疑うほどに、あんまり干渉はしてこない人でした。良くも悪くもあるとは思いますが、夜ご飯の時には、私だけ別のメニューで食べられるものを作ってくれたりしていました。特に何か言う訳でもなかったですが、自然としてくれて、そこには感謝しています。</p>
sora	20代	<p>親に褒められた記憶が少なく、褒められるために努力することが習慣になっていた。痩せる努力をすることで、認めてもらえたような気がした。</p>	<p>ネガティブな感情を麻痺させるために拒食や過食になることが多いです。</p>	<p>痩せることで、元々の低い自己肯定感を補っていることが多いです。</p>	<p>誰かに辛い気持ちを話せることが悪いことだと思います。話せなくてもただそばで寄り添って味方でいてくれることがとても嬉しいです。</p>	<p>ネガティブな感情を受け止めて、優しい言葉で返してくれると嬉しいです。</p>
りか	20代	<p>スポーツの成績を上げるためのダイエット、もともとファッション雑誌を読んで脚の太さにコンプレックスがあった。</p>	<p>お腹はそりゃ空きます。でも我慢しました。私は一定のカロリーは取らないと代謝が悪く逆に太ると思っていたので、ある一定のカロリーを守って食事していました。食べている最中は夢中なので難しいですね。止めたり、その場に居合わせてしまうことはあまり良くないと思います（かえってストレスになると思う）</p>	<p>体重が増えないのは単純に摂取カロリーが少ないからです。一度過度に体重が減ってしまうと、体重を戻すのは容易ではありません。人によりますが、活動量をかなり減らして2000-3000kcal摂取する必要があります。摂食障害にとって、痩せることは、自分の価値でもあります。太っている自分（全身だけでなく、特定の部位などもあります）（客観的にみればかなり痩せてはいるが）を許さないのです。低体重のままでよいと思っているかどうかは、その人が低体重による健康障害を感じているかどうかで違うと思います。私は痩せる限界までくと耳管開放症と言って、耳から空気を吸っているような不快感があり、それが苦痛で仕方なくて、痩せるのをやめたいと思いました。その他、生理が止まり体の成熟がすすまないとか、体毛が濃くなるとか、頭髮が薄くなるかは全くきにならなかったですね。</p>	<p>めちゃくちゃで自分でも整理できていないときが多いと思います。自分の思い通りにならなかった時が多いです。1人で悩むのは、異常な行動を始めた頃からですね。たとえば、私は給食で揚げ物の衣を剥いでました。1番辛かったのは、食べたいのに食べられないことです。たとえば、流行りのスイーツとか。カロリーを気にして食べられない。何をしても罪悪感を感じているのは、摂食障害の症状そのものです。変に動かしつせず、放置はいいですが、見守るのが1番です。ただし、危ない行為は止めたい方いいとは思いますが、基本、口さずりに待つてあげることです。</p>	<p>どうして欲しいとかは特にないです。自分の問題なので、とにかく、干渉せずに、見守ることです。もしも、これ食べても大丈夫かな？ と聞いた発言があったら、一緒に一人前の量を食べてあげてください。多量に食べさせないのも大事です。一緒に食事をするのが1番大事だと思いきし、何よりも、干渉せず、本人の考えがまともまで見守ってあげること、心理カウンセラーが気持ちを和らげてくれると思うので、病気の回復はプロに任せて、見守ることです。</p>
みどり	20代	<p>きっかけは部活動での体重制限だった。よく母親/父親との関係が原因で〜という話はある中で、私は両親とは仲が良かったので絶対に違うと思いつけていたが、10年ほど経って、やっぱり母親との関係へのストレスが要因の一つにはあったのだらうとふと思った。なぜ何年も経ってそれに気づいたのかは不思議なことだに思えないし、だからといって母のせい、という感情はない。むしろ、それがわかってスッキリした。</p>	<p>回復してからは、あの時ずっと体が辛かったのだとわかるが、実際にその状況下にいると全く辛さを感じない。（とはいえるラインからさすがに辛くなる〜って、)お腹が空いたという感覚はない。お腹が空いた状態が続きすぎると麻痺してくるので。代わりにお腹いっぱいという感覚もなくなる。（胃に代わり込みすぎで物理的にいっぱいという感覚はあるとしても）</p>	<p>人によりますが、そもそも健康でいたいという考えが私にあると思います。私自身不健康でいる方が、何かあった時の言い訳になる安心感があったなと思います。また、美味しいかどうかは中判断基準ではなく、ただただ太ることへの恐怖が邪魔してること。あの感覚はなんとも説明し難いです。</p>	<p>私は一時期、家族と交換日記のようなものをしていていたことがありますが。直接は話さず口に出さず、わざわざ口に出しているほどでもないが、思ってしまう悩ましいこと文章にして、伝えていました。ご家族から直接は聞きづらいこともノートを介して伝えられるかもしれません。ただ、抱きしめて大丈夫だよ、と言ってくれるだけでも嬉しいと思います。</p>	<p>通院にご両親とも関わった方がいいと思います。常にお母さんだけ、お父さんだけ、というよりは家族みんなで向き合ってもらいたい安心すると思います。どうして欲しいか、と漠然と聞かれても、自分自身でもどうしたらいいかわからない可能性もあるの、これとこれだったらこっちがいいという選択肢のある聞き方のほうが答えやすいかなと思います。</p>
もぎゅ	20代	<p>両親に、痩せていること以外褒められたことがなく、執着してるところはとて多かつたのと、妹とくらべ目が一重でバツとしない外見だったため、痩せたら二重になるからと毎日のように言われていたことが私にとっては大きかったです。</p>	<p>拒食と過食は自傷行為です。ほぼリストカットとかと同じだと思っていた方がいいです。やめると言われても辛いしよと言われても、どうしてもやめられないものなんです。なんでもなくと言われても、人生が辛いからというアンサーしか出せません。</p>	<p>だって痩せてた方が、周りの人が優しくなるじゃないですか。その優しさがなくなるなら太りたくなんてないです。</p>	<p>ごめんなさい。私は完全に結婚して親から離れてやっと気持ちの揺らぎがなくなったタイプです。私は知りたかったのかと思われるが1番つらくて、過干渉が与える心の影響も気付いて欲しいです。</p>	<p>離れて欲しかったです。執拗に支配しようせず。速くから見守って欲しかったです。ずっとあなたの可愛い小さな子供ではないので。</p>
和梨	20代	<p>・母に中学の時「足太くなったね」と言われたことが引掛かっていたから。 ・中学の体育祭で騎馬戦の作戦を立てる係がみんなの体重を聞いていた。その時、私よりも身長高く、体重低い子が「〇〇ちゃん痩せてもらいたい、いいな」と言われていたのが羨ましかったから。 ・体重が減る＝努力の結果だったから。</p>	<p>・拒食になるとお腹がすいたと感じにくくなる。 ・拒食が始まった頃は食べない辛いこともあるが、慣れてくると辛さを感じなくなる。しかし、かなり体重が落ちるとまた辛さを感じるようになる。 ・過食は始まったから止められない。過食中は思考停止している感じがあるので、過食後の気持ちを考えられない。</p>	<p>・痩せている＝安心なので、なかなか体重を増やすことが難しい。 ・充実しているように見えてもどこかで無理をしている、食べられなくて体重が増えない。</p>	<p>・なんにも言わず抱き締めて欲しい。 ・泣く時は葛藤しているとき、自分のルーティン通りにいかなくてイライラしているとき、体重が増えてパニックになっているとき色々々々。</p>	<p>・食べることが重要じゃないで欲しい。</p>

みんなの気持ち、わかちあえろ 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～



事前アンケートでお寄せいただいた声【ご本人の立場から】 3/7 ページ

ニックネーム	年齢	ご家族からは、以下のような質問が寄せられています：	ご家族からは、以下のような疑問がありました：	ご家族は、次のような疑問や気持ちを抱えています：	ご家族は、あなたの気持ちをもっと知りたいと願っています。次のような声が寄せられました：	ご家族から、次のような問いかけがありました：
ニコクネーム		<p>「やせたいと思った本当のきっかけを知りたいです」</p> <p>「我が子からは「きっかけはよく分からない」と聞いていますが、はじめはわからなくても、後になって思い当たったことはありますか？」</p> <p>「摂食障害の原因は、母親（父親）だというふうに感じることがありますか？」</p> <p>ご自身が思う、摂食障害のきっかけや原因について、ご質問を下さったご家族に伝えたいことがあれば教えてください。</p>	<p>「お腹がすいたと感じることはないの？」</p> <p>「朝から夜までほとんど食べないこともあるようですが、体がつかないのでしょうか？」</p> <p>「過食の後に落ち込むのが見えてつらいです。食べている最中にその気持ちを思い出し、過食をとめることは難しいのでしょうか？」</p> <p>拒食や過食のときの心や体の状態について、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「仕事やプライベートは充実してきているように見えます。でも体重だけ増えないとしたらなぜでしょうか？」</p> <p>「健康を損なってまでやせたい気持ちを、理解したいと思ってもピンときません。やせていることは、それほど大切なことなのですか？」</p> <p>「低体重のままよいと思っているのでしょうか？（肝臓や骨密度の低下などの体の変化について、どう感じていますか？）」</p> <p>「やせたい」という気持ちについて、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「大声をあげて泣き叫ぶとき、そのときの気持ちをうまくみ取ることが難しいときがあります。どんな感情があるのでしょうか？」</p> <p>「いつから一人で悩んでいたのか、そして、何が一番つらいことなのか知りたいです」</p> <p>「何をしても罪悪感を抱えているように見えます。その気持ちを和らげるため、家族に何かできることがあれば知りたいです」</p> <p>あなたの気持ちについて、家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「我が子にどうしてほしいか尋ねても、教えてもらえません。親として、どうあってほしいと思いますか？」</p> <p>「あなたのために、母親（父親）としてできることがあったら、どんなことがありますか？」</p> <p>ご家族に望んでいること、してほしいことがあれば教えてください。</p>
こんこ	20代	<p>・女性的な身体に嫌悪感を抱いた事</p> <p>・薬の副作用で過食が止まらなくなり、太る恐怖を感じた事</p> <p>・発症する以前から進学の為に家を離れていたため、親が原因と思ったことはありません</p>	<p>・いきなり食べなくなるとその後はお腹空きますが、しばらくするとあんまりお腹は空きません。時々お腹空いたと思っても、一度食べ始めたら止まれないかもとか何なら食べられるか考えまくって結局食べるのやめます。</p> <p>・体重にもよりますが、力仕事をしていた時はそんなに辛くなかったです。動いているときにしんどいなーと思っても、そのしんどさがある分瘦せられるので、そんなに苦じゃないです。</p> <p>・途中で止められたら落ち込みます…</p> <p>それに食べている最中も落ち込みます。</p> <p>また自分(過食)を止められなかったと落ち込みます。それくらい過食衝動は強いです。</p>	<p>・1つ目の質問がよく理解できませんでした。こちらの解釈でお答えします。痩せている方が自信を持っているので、仕事もプライベートもコミュニケーションを取りやすくなっているんじゃないかと思います。</p> <p>・人によるとありますが、私の場合、細い事で自己肯定感があがるからです。健康で長生きしたいともあまり思えないので、自己肯定感のある生活の方が優先率が高いです。</p> <p>・ある程度は仕方ないかなと思います。お酒飲む人も肝機能が悪くなる前に、悪くなりそうだからやめようっていう人はあまりいない気がします。</p>	<p>・実家とは離れており、食について話すことはありませんが、思い通りにならないもどかしさや、自分の許容範囲を超えてしまえばニククになっているかもしれません。</p> <p>・食べることが当たり前の家族でしたので、今日少なめでいいとか食べたくないや、またはもう少し食べたいということが言えないというのは幼少期の頃からありました。一番辛いのは、食べたくないと言うと悲しい顔をされることです。</p> <p>・食べれなかったり、吐いてしまったり、食べすぎてしまったにも何とせず普通に過ごしてほしいです。怒ったり悲しんだりにはさらに罪悪感になりますし、心配などは優しさに応えられない罪悪感になります。</p>	<p>食べるもの、食べ方、食べる量、その後の行動などには触れず、とにかく一緒に食卓を囲んで他愛もない話をするのがいいと思います。全く食べなくても、食べられずなのも仕方ないです。食後に過食してもいいとしてほしいです。</p> <p>食べるものを摂食障害の子の要望に応えて作るのあんまり良くないと思います。</p> <p>自分も作ってもらったものを食べないのは罪悪感があります。取皿形式の方が、罪悪感少ないかもです。</p>
愛助	30代	<p>摂食障害になったきっかけは、ちょうど大学卒業後の進路について、自分の思うような方向にはならなくて(自分の理想が高かった)、自信を失った時にダイエットを始めたのがきっかけです。自分が思う原因は、両親のせいではなく、本人の性格と考え方にあると思っています。でも両親を責めたくなくてしまった時もあったかなあとあります。今は寛解状態になり、両親が原因だとは一切思いません。</p>	<p>拒食が悪い時(もっと痩せなければいけない)は、食べなくて身体は辛くなく、食べなくても運動する事だけはやめられなくて、自分の中では痩せているという感覚はありませんでした。(実際その時は痩せていて、自分自身を正しく見えてなかったのだと思います)</p> <p>過食に移ってしまった時は、私が思うには気持ちの発散が出来ず食べ物を詰め込んで発散していたのかなと思います。少しでも自分から親や周りの人に気持ちを吐き出せば良かったなあと思います。でも周りに気軽に話さざるものも嫌だったなあと思います。難しいです。</p>	<p>痩せてい＝自分の自信の無さなのではないかと、私は思っています。</p>	<p>ん～気持ちとはそれぞれ違うと思うし、ゆっくり聞かないとわからないと思います。</p> <p>1人ひとり捉え方、考え方が違うので、親だから子どもの気持ちもこうだと決めつけしないで、しっかり1人の人として</p>	<p>そっとしておいて、助けが欲しいと言ってきた時は受け入れて欲しいです。心配で不安な気持ちはわかりますが、腫れものに触るようになられると余計自分は親にそういふ風にしてしまっている自分自身ももって辛くて嫌いで苦しかったです。だから、そっと見守っていてくれると嬉しいです。でも、体重が危険な時は必ず医師とは繋がっている必要があると思います。</p>
たこ	30代	<p>注目してもらいたい、自分を見てほしいという気持ちはあったかもしれない。</p>	<p>拒食のときはお腹がすくという感覚はなかった。食べなくてすむならできるだけ口に入れたくないと思っていた。食べてはいけないと思った。過食のときは、とにかく食べずにはいられた。常に食べ物を口に入れていないといわれなくて、食べているときだけは全てを忘れられた。</p>	<p>やせすぎだとは思っているし、もっと健康的な体になりたいという気持ちはあるけれど、体重が増えることに怖さがある。また過食嘔吐になったらどうしようと思うと、食べる量がやせやしない。許せるものしか食べられない。</p>	<p>ただ食べるということに普通にできない自分が情けなくて、ためめだった。特に過食嘔吐の時は、食べ物もお金も無駄にしている自分が嫌で、許せなかった。</p>	<p>食べないことや食べすぎることを怒らないでほしい。自分でもどうしてそうなのかわからないのに、怒られてどうしようもなかった。どうしてそうなのかわからないまま、つらい気持ちに寄り添ってほしい。干渉せずに、でも必要なときは手をかしてくれるような距離で見守っていてほしい。拒食のときは食べられるものが限られてしまうが、それでも母が食べやすいものをつくってくれたことは嬉しかった。</p>
ゆい	30代	<p>最初はちょっとしたダイエットの達成感がきっかけでしたが、だんだんとやせていけば、どんな失敗をしても、親の期待に応えられなくても、心の担保になるような感覚が増えていき方向修正できなくなって行った感じでした。</p>	<p>過食中はただただ食べたいという衝動と途中からはどうやって吐き出すかということしか考えられなくなるので止めることは難しかったです。</p>	<p>低体重のまま仕事やプライベートを頑張り、認められるように願い、何とか自尊心を保っていた状態です。</p> <p>低体重のままなのは、保険みたいなものでした。時間が必要でしたが、今は体重と仕事やプライベートや自分の健康とバランスが取れるようになりました。</p>	<p>過食嘔吐がやめられない罪悪感がずっと自分の全てを否定するような気持ちに変わって行きました。</p> <p>母や主治医や主人が「過食嘔吐してしまっているのは受け入れなさい。大丈夫」と言うような言葉を根拠よくかけてくれたことで、少しずつ病気と自分を切り離して割り切れるようになりました。</p>	<p>どうしてほしいか、過中は正直分からなかったですが、食事のことを否定しないで待っていてくれたこと、私の前向きな目標には積極的に支援してくれたことが回復に繋がったと思います。</p>
チェルシー	40代	<p>その時にいた環境に対応できなかった。また、その後の医療機関探しに時間がかかったため。</p>	<p>拒食時は、食べない方が上手いくこともあったが、お腹が空いて、無性に食べたくなることもあった。しかし、お腹が空くことよりも、周囲から理解されないことが辛かった。</p>	<p>太るのがなぜ怖かった。そして、身体にとって悪影響なことなど、あまり気にしてなかった。(痩せていて、瘦せていることは、自信のなさもあったのかもしれない。)</p>	<p>自分の辛さに寄り添ってほらえず、ただただ辛かった。</p> <p>私の場合は、家族は、話の聞き方、対応の仕方スキルがあれば、有り難かった。</p> <p>大声で泣いている時には、気持ちを受け止め、抱きしめて欲しいと思っていた。</p>	<p>自分の測りで子どもを見ないで、ありのままの子どもを受け入れて欲しい。例えば、話を聞くこと。私の場合は、きちんと聞いてもらっていないと思っていた。「でも」、「だって」、の返答はほらない。今できそうなことを見つけたら、お尻を押して欲しい。母親と一緒に、外食や楽しいことをするのを楽しんだ。</p>
K	40代	<p>根本的な原因は家庭内夫婦不和による食卓の不穏だと思います。幼少期の食卓は灰色の記憶しか残っていません。ただ直接的に拒食になったのは、男性からの「痩せて欲しい」とか「丸くなったね」です</p>	<p>お腹もすくし過食後はとてもつかれるけど、痩せないよりはいいし、太るよりはぜんぜんいいです</p> <p>その時の病んだ脳ではそれが1番の正解であり幸せなことでした</p>	<p>フェチみたいなものだと思います</p> <p>あとは発達障害由来からくるこだわりの人もいます</p> <p>わたくしがそうです</p>	<p>大声で泣き叫ぶ時に気持ちがわからないって悲しすぎます</p> <p>大声で泣き叫ぶ時からそれをそのまま受け取れば良いのでは？ あと、罪悪感をお子さんが持っているなら一度ご自身のあり方を振り返ってみるのいいのかもしれないです。</p> <p>お子さんに「私が悪いんでしょ?!?!?!」って怒りや悲しみ、動揺をぶつけていませんか？お子さんはそこから罪悪感を感じてしまいます。お子さんは1人の人間であり、あなたが踏み込めない領域があるのをわかってください。あなたが何かしたからと言って、子供が回復するわけではないです。あなたご自身の人生をちゃんと生きてください。そうしたら子供も安心して病むことができます。</p>	<p>あなたのためと言われるのが一番辛いので、ほっておいてください</p> <p>あなたの方ご自身が成長や成熟のための学びをしてください</p> <p>私たち子供を言い訳にしないでください</p> <p>私たちは1人の自立した人間です</p> <p>それだけわかってください</p>

みんなの気持ち、わかちあえール 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～



事前アンケートでお寄せいただいた声【ご本人の立場から】 4/7 ページ

ニックネーム	年齢	ご家族からは、以下のような質問が寄せられています：	ご家族からは、以下のような疑問がありました：	ご家族は、次のような疑問や気持ちを抱えています：	ご家族は、あなたの気持ちをもっと知りたくて願っています。次のような声が寄せられました：	ご家族から、次のような問いかけがありました：
		<p>「やせていたと思った本当のきっかけを知りたいです」</p> <p>「我が子からは“きっかけはよく分からない”と聞いていますが、はじめはわからなくても、後になって思い当たったことはありますか？」</p> <p>「摂食障害の原因は、母親（父親）だとどう思うに感じていますか？」</p> <p>ご自身が思う、摂食障害のきっかけや原因について、ご質問を下されたご家族に伝えたいことがあれば教えてください。</p>	<p>「お腹がすいたなと感じることはないの？」</p> <p>「朝から夜までほとんど食べないともあるようですが、体はつらくないのでしょうか？」</p> <p>「過食の後に落ち込むのが出ています。食べている最中にその気持ちを思い出し、過食をとめることは難しいのでしょうか？」</p> <p>拒食や過食のときの心や体の状態について、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「仕事やプライベートは充実してきているように見えます。でも体重だけ増えないとたかなぜでしょうか？」</p> <p>「健康を損なってまでやせてほしい気持ちを、理解したいと思ってピンときません。やせていることは、それほど大切なことなんでしょうか？」</p> <p>「低体重のままでよいと思われているのでしょうか？（肝機能や骨密度の低下などの体の変化について、どう感じていますか？）」</p> <p>「やせたい」という気持ちについて、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「大声をあげて泣き叫ぶとき、そのときの気持ちをうまくみ取ることが難しいときがあります。どんな感情があるのでしょうか？」</p> <p>「いつから一人で悩んでいたのか、そして、何が一番つらいことなのか知りたいです」</p> <p>「何をしても罪悪感を抱えているように見えます。その気持ちを和らげるため、家族に何かできることがあれば知りたいです」</p> <p>あなたの気持ちについて、家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「我が子にどうしてほしいか尋ねても、教えてもらえません。親として、どうあってほしいと思いますか？」</p> <p>「あなたのために、母親（父親）としてできることがあったら、どんなことがありますか？」</p> <p>ご家族に望んでいること、してほしいことがあれば教えてください。</p>
Ayako	40代	<p>○当時の気持ち 目に見る達成感が欲しかった。こんな私でも、やれば出来るんだ。ダイエットに成功する事で周りの人に認められる様な気がした。</p> <p>○原因 幼少期からの自己否定、自己嫌悪がどうしようもなく強くなり、限界を超えた時に摂食障害が始まったと感じる。摂食障害になる前に感じていた自己否定、自己嫌悪感、不安感、孤独感の原因は、両親との関係性が大部分を占めていると思うが、家庭外で関わる大人達、友人等すべてが影響している。</p>	<p>拒食時期→食べないことは生きること。痩せている事が自分のアイデンティティ。自分という存在の価値。太ることは自分の価値がなくなる。生きる価値がないということ。</p> <p>軌眼状態だが、身体はよく動く。それは強迫観念(覆せ続けていること)が強い為、身体の声(休みたい、栄養が欲しい)が聞こえなくなっている。</p> <p>過食時期→食べている時に止めることはほぼ不可能。食べているときが唯一、現実の苦しみから逃れられる時間であるから。麻薬、アルコール依存と同様。</p> <p>過食した後、落ち込んでいたら何も言わずに、抱きしめてあげてください。</p>	<p>痩せたいの置くに離れている本当の気持ち</p> <p>ありのままの自分を見て欲しい。受け止めて欲しい。大切に扱って欲しい。</p>	<p>色々な感情によって取り乱している時、それをただありのままに受け止めてあげてください。あなたは今の辛い時期を自分の力で必ず乗り越えられる、家族は決して見捨てないし、どんなことがあってもあなたを信じている、あなたを支えるという気持ちで接してあげてください。(我慢や無理難題を受け入れるという意味ではありません)</p>	<p>摂食障害という難病についての理解は最低限必要だと思います。</p> <p>親として反省する所は反省し、謝ること。そして本人と適度な距離(精神的、物理的に)を保ち、見守ることです。</p>
あんぬ	40代	<p>足がムズムズして十分に眠れない日が増えました。食欲が落ち、少し体重が落ちたら自分の見た目が以前より洗練されて見えました。食べられないことはそんなに怖くなくなりました。むしろ体重が減ることでより美しくなっていく自分が好きになりました。心療内科にかかり睡眠薬を処方され(その時点で摂食障害の診断は下りていません)眠れるようになってからも痩せることが楽しくなっていたので食べる行為がどんどん怖くなり食べられなくなりました。</p>	<p>空腹でいることが心地よく、それが本来の自分の姿であると考えていました。お腹に飲食物がある感覚は浅ましい下腹であると考えていたため、1日のうちどれだけ長く空腹でいられるかが幸せな指標でした。</p>	<p>痩せている自分が本来の自分であると考えています。痩せてない自分には価値がないと考えるようになります。たとえ健康を害しても、早死にしても、太るくらいならこの世からいなくなる方がマシだと思っていました。</p>	<p>何をしても楽しくないです。何を食べても罪悪感と後悔と恐怖があり、食事が楽しめません。でも母と夫は私にいろんなものを食べるチャンスをつくりました。一口食べて無理なら残りを食べてくれたり、そうすることで食べられるものの種類や量が増えていきました。</p>	<p>否定せずに話を聞いてほしい。ひとりで食べたいときはほっといてほしい。でもいろんなものを食べてみたい気持ちが出てきたときはともに食事をしてほしい。体重が増えたと見えた目が変わってきてもそれを指摘しないでほしい。いつも「まだ細いよ」と言ってほしい。</p>
マキ	40代	<p>痩せていくことが楽しくなった</p>	<p>拒食の時は食べなさいは禁句 過食の時は隠れ食いを責めないでほしい 無理な病院へ連れ出すとかもやめてほしい</p>	<p>痩せていることがキレイだという安心感 芸能人とかモデルさんみたいに細くなっていくと嬉しくなる</p>	<p>見守りのみ</p>	<p>余計なおせっかいはキレルだけ</p>
あんぼん	40代	<p>好きな人ができて自分の体型が気になったから</p>	<p>食べたい お腹が空いた そんな気持ちは常に自身はあります。ただ色々な思いから我慢してうちに食べることができなくなります。一度過食を始めたら、自身はやめることができず。色々な思いが頭の中を駆け巡りますが止めることはできません。</p>	<p>痩せたい という思いよりかは 現状を壊したくないという思いの方が強いです</p>	<p>当事者にしかわからない思いはあります。自分自身でもどうしてもできないことや思いも多々あります。周りの方には理解してもらえない点も多々あると思います。無理に理解しようとしなくて、ただそばにいて見守ってくれば安心すると思います。</p>	<p>受け入れてくれること 見守ってくれること 無条件で愛してくれること</p>
akari	40代	<p>周囲の方々(両親・祖父母等の家族、医師・看護師等の治療者)は原因を推測して、様々なことを言います。また、論文・本、マスメディアでも推測に基づいて、原因を探ります。</p> <p>現在私は46歳で、12歳から35歳まで「重症の摂食障害」と言われていました。中学生のころから、積極的に原因を探してきましたが、21歳のときに「原因は何とでも重なる。」と結論を出しました。ひとつのことが原因で摂食障害になるのではなく、摂食障害になるまでのすべてのことがひとつひとつ発症の要因になっていると感じます。</p> <p>摂食障害の心情や背景が、患者さん以外に理解しにくいものであるために、上記したような方々、特に男性の医師が、時に憧れを込めて、時に侮蔑を込めて、「物語」を書き出しているように感じます。そして、患者さん自身も、自らの「物語」を紡ぐ言葉が不足しているために、それらの他人の「物語」を自分の「物語」として取り込み、物語ることにより、あたかもそれが真実のようにとらえられているのではないのでしょうか。</p> <p>摂食障害になる原因は、母親でも、愛情飢餓でも、やせ願望でもありません。あるいはただでもありません。私が摂食障害と明確に言える状態になったのは、ちょっとしたダイエットですが、それは小さなきっかけに過ぎず、そこへ至る必然性があつたのだと感じています。もし、摂食障害の原因を探るのであれば、同じような条件下にあって、摂食障害を発症する方、しない方を比較して、その原因を探ること、遺伝的なものなのか、身体的特徴なのか、を探ることの方が意味があるのではないのでしょうか。</p> <p>摂食障害は摂食障害の方以外がとらえているような、神秘的なものでも、理解不能なものでもありません。</p>	<p>過食中求めているのは「エクスタシー」「陶酔」です。甘いものや油ものが身体に取り入れられ、身体反応として陥る状態に依存して、食べている最中は恍惚となります。嘔吐して苦しいときも、その苦しさに快感を覚えます。</p> <p>その身体が求める「気持ちよさ」を途中ではとって我に返って、止めることはできませんでした。</p>	<p>見守りのみ</p>	<p>受け入れてくれること 見守ってくれること 無条件で愛してくれること</p>	

みんなの気持ち、わかちあえール 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～



事前アンケートでお寄せいただいた声【ご本人の立場から】 5/7 ページ

ニックネーム	年齢	ご家族からは、以下のような質問が寄せられています：	ご家族からは、以下のような疑問がありました：	ご家族は、次のような疑問や気持ちを抱えています：	ご家族は、あなたの気持ちをもっと知りたいと思っています。次のような声が寄せられました：	ご家族から、次のような問いかけがありました：
		「やせたいと思った本当のきっかけを知りたいです」 「我が子からは"きっかけはよく分からない"と聞いています。はじめはわからなくても、後になって思い当たったことはありますか？」 「摂食障害の原因は、母親（父親）だというふうに感じることありますか？」 ご自身が思う、摂食障害のきっかけや原因について、ご質問を下されたご家族に伝えたいことがあれば教えてください。	「お腹がすいたなと感じることはないの？」 「朝から夜までほとんど食べないこともありますが、体がつらくないのでしょうか？」 「健康的に落ち込むのが見ていてつらいです。食べている量中にその気持ちを思い出し、過食をとめることは難しいのでしょうか？」 拒食や過食のときの心や体の状態について、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。	「仕事やプライベートは充実してきているように見えます。でも体重だけ増えないとしたらなぜでしょうか？」 「健康を損なってまでやせたい気持ち、理解したいと思ってピンときません。やせていることは、それほど大切なことなのですか？」 「低体重のままよいと思っているのでしょうか（肝機能や骨密度の低下などの体の変化について、どう感じていますか？）」 「やせたい」という気持ちについて、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。	「大声をあげて泣き叫ぶとき、そのときの気持ちをうまくみ取ることが難しいときがあります。どんな感情があるのでしょうか？」 「いつから一人で悩んでいたのか、そして、何が一番辛いことなのか知りたいです」 「何をしても罪悪感を抱えているように見えます。その気持ちを和らげるため、家族に何かできることがあれば知りたいです」 あなたの気持ちについて、家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。	「我が子にどうしてほしいか尋ねても、教えてもらえません。親として、どうしてほしいと思いますか？」 「あなたのために、母親（父親）としてできることがあったら、どんなことがありますか？」 ご家族に望んでいること、してほしいことがあれば教えてください。
あき	40代	きっかけは本当に分かりません。もともと痩せていたのでダイエットが目的ではないことは確かです。	過食をしたことがありません。食事については最初は毎日同じものを同じ量（パンの重さを測ったり）を食べていました。私の場合1日何も食べないという日はありませんでした。ただ、毎日同じ時間に食べないと落ち着きませんでした。それは今も続いています。	今も昔も「やせたい」という気持ちはあまりなかったと思います。ただ、痩せていくのです。一度少し回復したのですが、今また最初の時くらいの体重まで戻ってしまい、本当に辛いんです。5kgでもいいから増えたいと思っています。	家族、特に妹に無理やり食べさせていたことが妹に申し訳なく、妹に多大なストレスを与え、今もすべて妹優先の生活を行っています。主治医の先生は病気だから私に非はないとおっしゃいますが、当時中学生だった妹が理解できるはずはなく、本当に辛かったと思います。後悔しかりません。	今、すべて妹優先のスケジュール（妹が早く起きる日は私もそれに合わせて、自分の「ルーティーンを変更しています」）なので、少しでも自分のペースで過ごせるようになればいいと思っています。
とも	40代	ダイエットをしたあと、周りの反応、自分の生活が一変した。きっかけは痩せたことだと思う。症状について調べていくうちに成育歴が関係していると分かり、母親との関係性だといえると思う。	お腹は空かない。食べてない状態が一番安心する。最低体重になったとき、さすがに、当時住んでいた4階まで階段で上るのは動悸がしたので身体は悲鳴をあげているのだとわかった。食べている量中、吐き辛さや嘔吐や胃が痛くなる時は、やめたい気持ちに苛まれるが、やはりまた食べたい衝動に襲われます。	世間からいちど、痩せたときの周りの反応を経験してしまっただけで、考えを変えられない。からだにとってよいことではないとわかっていながらも、太ることが許せない…それが病の一番の怖さだと思う。	理解できない、行動を理解、肯定してほしいわけではなく、ただ、否定やとめるとはしてほしい。そういう行動や気持ちがあるままを個として受け止めてほしい。	否定してほしい。症状がおさまらないことを治す気がないなど
未来	40代	発症のきっかけは、恋人や職場の人間「心配されたい」「苦しんでいるのは、自分のせいと思わせたい」という気持ちがあったからです。原因は、また別の話になります。私には親を失う不安があります。それは、親がなくなったら、私はひとり生きていかなきゃいけない、という不安でもありました。寂しさを感じず、一人で進んで生きていける自分になろうとした時、心の支えが必要でした。そして摂食障害でした。決して、母親が原因だとは思いません。ただし、母親との関係性は親と感じています。きっと摂食障害の当事者の人は、親にわがままを言ったり、甘えたり、要求することがとても苦手です。何気ない会話でも「口ではこう言ってるけど、本当は何が言いたいのかな？どうしてほしいのかな？」と考えながら、気持ちをかき出すような話をしてくれと、とても嬉しいです。最初は噛み合わなくて、衝突するかもしれませんが、本当は気持ちを伝えたいし、わかってほしいと必死なのです。	空腹が麻痺する時もあるし、空腹を感じても全力でねじ伏せることもあります。痩せて喜びを感じるほどに、体の不調を感じず、むしろ気分がよくなったように感じます。過食する時は、冷静に考えることができず、想像するのが難しく、つい思いますが、理屈でなんとかなるものではないんです。ちなみに、私は過食を止めてほしいタイプです。その時の声のかかり方として、お願ひしたいのは「やめておいて」とか、注意するのではなく「過食したくなかったんだね。何かあった？ちょっと過食する前、話聞こうか？」って、助け舟を出してほしいです。もしかすと、それさえ断ってしまってもかまいませんが、「どうせ言ってもだめだから」と諦めて、様子を見て、アプローチしてほしいです。過食に手を伸ばす時間を引き延ばせるだけでも、気持ちが強いです。過食は拒食にくらべて、治す過程で、とても孤独な気持ちになるので、少し関わってもらえたらいいなと思います。	痩せた気持ち、無理に理解していただく必要はないのかなと思います。病気の真ん中には、痩せていることが、心の安心で、それが生きる支えになっています。一生、拒食や低体重では通用しない、とわかっていても、努力して、我慢して、やっと手に入れた理想の姿なので、手放し難いのです。まったく理解や共感できなくても、否定したり、理解できないと言わなくてもいい。「いまは体が大事なかなだね」と、そっとつぶやいてください。摂食障害の子どもの気持ちに分かってあげたい、健全な方に進んでほしいという親の気持ちは、痛いほどわかります。でも、この病気の時の気持ちは、きっと経験した人しか分からないものです。無理に分かるうとしないので、そっと寄り添ってください。わからない苦しさ、親御さんなりに、そして持ちこたえていただき、健全な思考が戻るのを、根気よく待つっていただければと思います。	気持ちを素直に話せるような、コミュニケーションをしてみてください。感情と一緒に受け止めてください。「それは悲しかったね」など、感情を言語化するお手伝いをしてほしいです。素直に話したことに対して、引っこかると、口出ししたことがあるかも知れません。でも、すぐに正論や理屈で言うのめり、すぐに否定や注意をしたりせず、一度、わづらとなつた感情を受け止めてください。どんな気持ちも話しても大丈夫なんだ、一緒に受け止めてもらえる、という安心がまずはほしいです。そういうことを繰り返す中で、本当の一番のつらさ、不安が、ポロツと出てくると思います。	まず、どうしてほしいかと聞くのをやめてください。どうしてほしいか分かっていたら言えます、分からないから、本人も苦しみます。どうしてほしいのかを、一緒に探ってください。まずは私たちのことに、興味を持ってよく見てほしいです。何が好きなのか、嫌いなのかを知ってください。それをヒントに「どこに行ってみようか」「あれやってみようか」などと、提案してもらえたら嬉しいです。私たちが口にする言葉、何気ない会話の中にも、強がっているけど言えない本音があります。私たちも、それを伝える努力をするので、親御さんの方は「どうじゃあない？ああじゃない？」と聞きながら、本心を引き出す工夫をしてほしいです。
もも	40代	何かで1番になりたいという気持ちから痩せることにこだわりました。当時は痩せたことが理由だと思ってたけど、今思うときっかけは1つではなかったように感じます。勉強、友達、家族関係小さなストレスで自分が気が付かないくらいにだんだん結果、痩せて消えてしまったかったのかもかもしれません。きっかけはひとりひとり違うけど、きっかけがいろいろあるように感じます。	拒食症のみの経験者です。お腹がすいた感覚はありませんでした。お腹がすいた状態が集中しやすいこともありました。食べられるようになってからはお腹がすいたことでもあります。食べたいけどという症状があるとお腹は空かないかもかもしれません。1番辛いのはこの時に食べないと言われたり無理やり食べさせようとする事です。見守ってほしい気持ちに寄り添って安心を与えてほしいです。	当時は痩せていることしか自分にはないと思ってました。痩せがなくなれば自分はないも持ってない。今、長年の摂食障害から身体に影響が出しまし後悔がありますが、それでも治るのが怖くなってしま。痩せていてもなくても自分が安心できて認められる場所があれば痩せへの執着も減る気はしますが、世間はダイエットや痩せることの特集も多く、モデルさんやタレントさんの体型に関する話題も多いから、よりいっそうこだわってしまう気がします。	色々な気持ちがぐちゃぐちゃで泣いてしまうことがありました。とにかく全部が辛い、助けて欲しいのに誰も分かってくれない、そんな気持ちでした。アドバースはいらなくてただそのままと感じてほしかった。どんなにおかしなことを言ってもまだ聞いてはくれないままだった。	安心できる場所を作って欲しい話す時はただ聞いて欲しい
ゆみこ	40代	自分には汎用性があるって、誰かに伝えたい、聞いてもらいたい、理解して貰いたいということがあり、けれどそれが許されず、言いたいことが言えない状態に陥っていたので、「うまく言えないから、気持ちを教えてほしい」と、本人へ根気強くメッセージをつたえてほしい。	あなたのことが大切な存在で、理解したいんだと伝えてほしい。我慢が続いて、言いたいことが言えない状態に陥っていたので、「うまく言えないから、気持ちを教えてほしい」と、本人へ根気強くメッセージをつたえてほしい。	「やせたい」というのは、変化を恐れているからかも。「自分を変化したら、受け入れてもらえないかもしれない」という恐れがあるかもしれない。「どんなあなたでも、受け入れる、あなたの本質を知りたい、本音で向き合いたい」と、根気強く向き合っていてほしい。	具体的な行動と、感謝の言葉を通して、お互いが歩み寄れると思います。お互いの気持ちを探り合うのではなく、言葉に起こして、伝えてみる。手紙に書いて送る。一緒に川辺を歩いて会話をするなど、いつもと違う行動や、工夫が必要だと思います。	挑戦することを、病気を理由に止めないでほしい。
yrinomi	50代	覚えていないですが、多分、ダイエット目的だったと思います。摂食障害は、今よりも後々身体の色んなところに影響が出て大変なことになりました。	わたしの場合は過食嘔吐でした。過食は、空腹の有無関係なかったです。急に、猛烈に「食べたい」の感覚になりました。もう、頭の中がおかしくなりました。とにかく、食べなきゃ食べなきゃで、焦燥感みたいな感覚でコンビニやスーパーで、大して欲しくない物をどんどんカゴに入れてました。そして、どんどんどん口の中に入れて食べた。おぼろげに覚えてました。ほおぼる時は「無」でしたが、どこかに安心感みたいな感覚もありました。そして、嘔吐する時の自分の姿が惨めだと思ってました。	過食嘔吐をする時は、やせたいとか、そんな気持ちはなかったです。過食することでもどこそこ安心感を感じたりして、安心感を得るためにやっていったような感じがします。もう一つ感情があり、満腹になるのが怖かったです。だからか食事に行った時に満腹になった、吐きたい気持ちが強くなり、イライラすることもありました。	わたしの場合は、母親が毒親みたいな人だったので、嘔吐が知られた時はかなりひどい言葉を言われてました。結婚しても妊娠しても、産後もずっとずっと症状が続いていた自分だけの問題でした。	摂食障害の子どもに親ができることは、とにかくほめてあげてほしいです。できたことをしっかり認めてほめてほしいです。それと、スキンシップをしっかりとってほしいです。とにかく焦らず、見守ってほしいです。
さちがちゃ	50代	うつ病から食べられなくなり、痩せていって、そこから今度は急に食べたい欲求がやってきて、食べても胃が受け付けず嘔吐していたら、逆に食べずきた時は嘔吐すればスッキリすると感じた	毎日が食べるそのあとに一気に過食に転じてしまうのが怖くて食べるのを我慢。我慢が過剰な量まで、過剰な量のような状況。その後過剰な量や仕事や家庭などのストレス発散したくなる時に、過剰な量が一気に解き放たれると同時に食べまくって嘔吐すればスッキリするし、太らなからと、一気に過食が嘔吐できるくらいまで食べたり吐くことまでした	痩せたいというより、子どものようなぽっこり身体になりたい感じ 今思うと、子どものままでいたかったのかな？	否定しないで話を聞く 何か答えてと言われたら、否定ではない言葉で返してほしい	しかし、止めるのではなく、見守りと体調に対しての声掛けがほしい

みんなの気持ち、わかちあえール 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～



事前アンケートでお寄せいただいた声【ご本人の立場から】 6/7 ページ

ニックネーム	年齢	ご家族からは、以下のような質問が寄せられています：	ご家族からは、以下のような疑問がありました：	ご家族は、次のような疑問や気持ちを抱えています：	ご家族は、あなたの気持ちをもっと知りたいと願っています。次のような声が寄せられました：	ご家族から、次のような問いかけがありました：
きてい	50代	<p>「やせていたと思った本当のきっかけを知りたいです。」</p> <p>「我が子からは*きっかけはよく分からない」と聞いていますが、はじめはわからなくても、後になって思い当たったことはありますか？」</p> <p>「摂食障害の原因は、母親（父親）だとどうふうに感じていますか？」</p> <p>ご自身が思う、摂食障害のきっかけや原因について、ご質問を下さったご家族に伝えたいことがあれば教えてください。</p>	<p>「お腹がすいたなと感じることはないの？」</p> <p>「朝から夜までほとんど食べないこともあるようですが、体はつらくないのでしょうか？」</p> <p>「過食の後に落ち込むのが見えてつらいです。食べている最中にその気持ちを思い出し、過食をとめることは難しいのでしょうか？」</p> <p>拒食や過食のときの心や体の状態について、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「仕事やプライベートは充実してきているように見えます。でも体重が増えないとしたらなぜでしょうか？」</p> <p>「健康を損なってまでやせてほしい気持ちを、理解したいと思ってピンときません。やせていることは、それほど大切なことなんでしょうか？」</p> <p>「低体重のままよいと思っているのでしょうか（肝臓や骨密度の低下などの体の変化について、どう感じていますか？）」</p> <p>「やせたい」という気持ちについて、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「大声をあげて泣き叫ぶとき、そのときの気持ちをうまくみ取ることが難しいときがあります。どんな感情があるのでしょうか？」</p> <p>「いつから一人で悩んでいたのか、そして、何が一番つらいことなのか知りたいです。」</p> <p>「何をしても罪悪感を抱えているように見えます。その気持ちを和らげるため、家族に何かできることがあれば知りたいです。」</p> <p>あなたの気持ちについて、家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「我が子にどうしてほしいか尋ねても、教えてもらえませんが、親として、どうあってほしいと思いますか？」</p> <p>「あなたのために、母親（父親）としてできることがあるとしたら、どんなことがありますか？」</p> <p>ご家族に望んでいること、してほしいことがあれば教えてください。</p>
シロツメグサ	50代	<p>本当のきっかけ、原因は私の場合は、父母と父方の祖母です。その人々からの私への虐待です。機能不全家族の長女として生まれ私は強烈な虐待を受け、その結果、複雑性PTSDのひとつの形として摂食障害になりました。決して「痩せを礼賛する社会」「マスコミ」のせいではありません。ご家族の皆さん、子どもを摂食障害にするのは簡単ですよ。地道に虐待を続けなければいけません。逃げ場がありませんからね。しっかり、病気になることができますよ（苦笑）どうぞ、虐待をしたとも感じてもらえるなら、今すぐやめてください。もう手遅れかもしれませんが、一応遺言しておきます。</p>	<p>あなたたち（養育者）に虐待をしないでほしかった。あなたたちに愛してもらい、安全な家庭を用意してほしい。お母も教育もくれたけど、安全がなかったから、全然意味がなかった。そう心で思ひながら、私は食べ物ひたすら口に詰め込み、生理が止まるまで痩せ続け、止まっても痩せ続けて行きました。</p>	<p>あなたたちが虐待したから、やせたいんです。あなたたちが安全な家庭を用意してくれなかったから、やせたいんです。あなたたちが仲良く、助け合って家族を作っているところを1ミリも見せてくれなかったから、やせたいんです。あなたたちが幼い私の身体、精神に暴力をふるい続けたから、やせたいんです。あなたへの復讐として、やせてやせてやせて、死んでしまいたいです。</p>	<p>お願いですから、お子さんのために、愛やお金や教育より先に、安全な家庭を作って差し上げてください。虐待しているなら、今すぐやめてください。お願いします。</p>	<p>もしあなた自身の親を満足させるための結婚だったのなら、見直して、離婚を検討してください。もしゆるゆるとゆるゆるの仲がよくないなら、別居も検討してください。もし今お子さんに虐待をしているかもしれない思い当たるなら、いまずやめてください。虐待をやめるために必要な支援機関に、あなたご自身がつながってください。</p>
じゅんこ	50代	<p>★やせている方が、人から認めてもらえる、肯定してもらえなくとも思っていたからです。</p> <p>★私は母も摂食障害だったので、遺伝してしまったのかと最初は思いましたが、後になり、それは、私の問題だと気づきました。</p>	<p>★過食嘔吐がひどい時は、健康な方の空腹や満腹のような感覚は鈍くなっていました。</p> <p>★辛いことといったら確になります、それ以上に、太ることの方が辛かったです。</p> <p>★過食は単に結果として出てくるもので、心の枯渇が変わらない限り、止める事は、難しいと思います。</p>	<p>太る事は、醜くなる事、醜くなる事は、人としてダメな事、ダメな人は愛されない。と言う縮図が私の中にあり、一旦痩せた体重を戻す事は、恐怖でした。</p> <p>また、体重が増える事だけにフォーカスを当てられると、ありのままの自分を受け入れてもらえてないと言、悲しい気持ちになります。</p>	<p>★言葉にできない、怒り、悲しみ、不安、寂しさ、孤独感です。</p> <p>★小さな時から、生きづらかったです。孤独感、不安感です。</p> <p>★ありのままを受容して欲しいです。方向づけようとして欲しいです。あたふたせずに、見守って欲しいです。</p>	<p>★お母さんと、お父さんが仲良くして欲しいです。笑って欲しいです。</p> <p>★歳を重ねる事は、楽しい、辛いことも増えて大丈夫なんだということを知って欲しいです。</p> <p>★価値観を押し付けなくて欲しい、方向づけようとして欲しいです。</p>
n.	60代	<p>高校受験で姉と母と同じ県立難関高校進学がかなわず、私立女子高に選い、同時に姉が結婚し家にいなくなりまし。私は中学時代までバレーボール部でセッターというレギュラーをやっていました。「監督からはご飯食べているか？」と責められるくらい体系は子どものころから細かったです。高校に入り、電車のラッシュで遠くまで通うことになり部活動は諦めました。高校では、本心を話せる友人を見つけられず、好きな高校ではありましたが、毎日が憂鬱感でいっぱいでした。そんな生活の中で、高校のお弁当給食は、幼稚園生が使うような小さなアルミのお弁当箱を選んでいました。特に痩せようという目的があったわけではなく、気持ちが食べることを拒否して言った感じでした。</p>	<p>拒食のころは、お腹は空きますが、それが気持ちよかったです。元気に動きまわるといった、いわゆる過活動でした。しかし、大学1年で生理が止まりました。過食嘔吐になってからは、胃の中に食べ物があることが、性的な感じがして、気持ち悪く、吐き出さずすっきりしたいと思っていました。吐くために大量に食べて、大量に水分をとりました。しかし、家族の前で過食嘔吐の姿は見せないようしていました。が家族と食べる食事は、家族が食べる量より多かったです。その割に痩せていくので、母が糖尿病を心配して、内科に行つて検査をするよう言われ、母と病院へ行きましたが、検査結果は、糖尿病の所見は出ません。母は、新聞で、ある先生のコラムを読んで、その先生に会いに行つたようです。そこで自助グループを紹介されたようで、私にパンフレットを渡しました。その当時の私は、自分が病気であるという認識がなく、おかしなことをしている私、こんなこと誰にも言えない、とずっと思っていたので自助グループにつながることはなかったです。過食嘔吐は大学3年の秋頃から始まりそのまま、就職しました。就職してからは、給料のほとんどを過食代に費やしました。とうとう自分でもきつくなったころ、父の関係の病院の精神科へ行くことになりましたが、それも長続きはしませんでした。その後一人暮らしをしたのですが、家賃、光熱費の支払いと、過食嘔吐代、そのころの付き合いのあった男性とのスポーツ関連におけるお金と、給料だけではとてもやっていけなくなり、町の金融業社、いわゆるサラ金で簡単にお金を借りようになり、借金が増えていくといった状態になりました。詳しくお話ししたのですが長くなりますのでこのくらいで終わります。</p>	<p>拒食症ある状態のころは、母が心配して、もっと食べたほうがいいんじゃないかと、本人にとっては、食べる、自分の食べたことになるという気持ちでどこか働いていたと思います。食べたけれど、我慢さえできれば食べないでいられる、という状態が、自分がやれる一杯のことであったのかもしれない。栄養のことを勉強する大学に入ってさえ、自分の体ことは、別個に管理していた。痩せてあらゆる肉をそぎ落とすことで、気持ちもすっきりする感覚がありました。</p>	<p>私が母の言うことを聞いて精神科に通い始めたころ、通っているという事実だけで、母や家族と病気について話し合ったことはありませんでした。私は家族の前で泣いたり、叫んだことがあまりありませんでした。就職してから、夜家に帰ってきて、母と会ったこともなく、朝も会わないまま出かけるという生活でした。私が家族を困らせているという感覚はいつも持っていました。</p>	<p>小学生のころから、私は母の側について、誰と遊んでいいか母に聞いてから遊んでいたことを覚えています。父方の祖母との暮らしの中で、母は、疲れているように見えました。祖母の部屋で電話を聞いた時、お手玉をして遊んで部屋を出ると、母はとも怖い目つきを見ていた感じがしました。家族の食卓の場面は、無言のことが多かったんです。祖母は、黙って食事が終わるとすぐに自室に戻りました。母と祖母の関係をもっとオープンであってほしかったんです。小学生に祖母や父、父の兄弟の話を悪く伝え、私は、そうなんだと聞いたことしかできなかった状態でした。母は今も思えば、とてもつらい思いを、一番聞いてほしい頼りにした父と共有できなかった状態であったはあったとわかります。お茶やお花の免許をとって家で教室を開き、生徒さんを招いていた母ですが、それらにこだわっていたのは、母の母親が結婚前に習い事として母に進めたからだったと思います。本当に好きなことだったのか？今では疑問もありません。家族はオープンで、お互いの考えや、気持ちを話すことができ、お互いの気持ちや立場を尊重できる関係であってほしいです。</p> <p>辛い気持ちがあったら、話せる雰囲気、悩んでいることがあれば、内容を話さなくても、お互いにいたわりあえる雰囲気、でも、やりたいたいことやとりあえずは聴きあえる。そして、お互いに、否定し合いでも難く話し合えるという家族であってほしいと思います。</p>

みんなの気持ち、わかちあえール 2025

～我が子にはうまく聞けないけれど、本当は聞いてみたい摂食障害に関する疑問／我が子にはうまく伝えられないけれど、本当は伝えたい気持ち～



事前アンケートでお寄せいただいた声【ご本人の立場から】 7/7 ページ

ニックネーム	年齢	ご家族からは、以下のような質問が寄せられています：	ご家族からは、以下のような疑問がありました：	ご家族は、次のような疑問や気持ちを抱えています：	ご家族は、あなたの気持ちをもっと知りたいと願っています。次のような声が寄せられました：	ご家族から、次のような問いかけがありました：
n..	60代	<p>「やせたいと思った本当のきっかけを知りたいです」</p> <p>「我が子からは「きっかけはよく分からない」と聞いていますが、はじめはわからなくても、後になって思い当たったことはありませんか？」</p> <p>「摂食障害の原因は、母親（父親）だというふうに感じることがありますか？」</p> <p>ご自身が思う、摂食障害のきっかけや原因について、ご質問を下されたご家族に伝えたいことがあれば教えてください。</p>	<p>「お腹がすいたと感じることはないの？」</p> <p>「朝から夜までほとんど食べないこともあるようですが、体はつくらないのでしょうか？」</p> <p>「過食の後に落ち込むのが見えてつらいです。食べている最中にその気持ちを思い出し、過食をとめることは難しいのでしょうか？」</p> <p>拒食や過食のときの心や体の状態について、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「仕事やプライベートは充実してきているように見えます。でも体重だけ増えないとしたらなぜでしょうか？」</p> <p>「健康を損なってまでやせたい気持ちを、理解したいと思ってもピンときません。やせていることは、それほど大切なことなのですか？」</p> <p>「低体重のままよいと思っているのでしょうか？（肝機能や骨密度の低下などの体の変化について、どう感じていますか？）」</p> <p>「やせたい」という気持ちについて、ご家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>ご家族は、あなたの気持ちをもっと知りたいと願っています。次のような声が寄せられました：</p> <p>「大声をあげて泣き叫ぶとき、そのときの気持ちをうまくみ取ることが難しいときがあります。どんな感情があるのでしょうか？」</p> <p>「いつから一人で悩んでいたのか、そして、何が一番つらいことなのか知りたいです」</p> <p>「何をしても罪悪感を抱えているように見えます。その気持ちを和らげるため、家族に何かできることがあれば知りたいです」</p> <p>あなたの気持ちについて、家族が理解するためのヒントがあれば教えてください。</p>	<p>「我が子にどうしてほしいか尋ねても、教えてもらえません。親として、どうあってほしいと思いますか？」</p> <p>「あなたのために、母親（父親）としてできることがあるとしたら、どんなことがありますか？」</p> <p>ご家族に望んでいること、してほしいことがあれば教えてください。</p>
ワカメ	60代	<p>家庭の中の緊張関係が何らかの原因と成りうる。</p>	<p>普通の事のように一言一語しないで欲しい</p>	<p>痩せている事で世の中と向き合えるモチベーションに不足。太っていく自分はただ銀が付いて縛りつけられて動けない</p>	<p>自分でも感情の波をコントロールできないしなぜなのかわからないのに他者に説明なんてできるわけない。何でも論議かざして理解しようなんておこがましい</p>	<p>過剰な干渉はせずに人生は楽しいものだ、生きているのは素晴らしいと自らが手本となって自分の人生を歩む姿を見て欲しい</p>
みく	60代	<p>母親が怖かった。病気になる心配してくれたので、関心を寄せたくて食べなくなった。すると、やせた自分を同級生から羨ましがられて、嬉しくなって更に痩せようと思った。</p>	<p>拒食の時は本当に空腹感が無いです。一方、過食の時は、食べても食べても満足感が得られません。しかしながら、基本は痩せていたい（太るのが怖い）ので、「吐き易く」なるまで食べます。過食は「吐くために」食べます。一定量までは味わっていたのですが、それを過ぎたら「吐くため」だけです。</p>	<p>鏡を見て「カッコいい」とは一度も思ったことはありません。数値との戦いです。アスリートが、自分の記録を更新するために練習するのと同じです。今の体重よりも更に「記録を更新」したいのです。達成感を得るためです。低カリウム血症になるのが骨粗しょう症になるのが、今が大切なのです。</p>	<p>摂食障害者がとる「異常な食行動」に対して、そっとしておいて欲しい。否定しないでください。止められないのですから、食行動について周りからとやかく言われるのが一番イヤです。遠くから見守るだけで良いです。</p>	<p>前の質問で答えましたが、「認める」と「遠くから見守りつつ放っておく」ことを家族には願う。</p>
ナコナコ	60代	<p>姑が太っていて醜いと思ったから</p>	<p>両親の不和が嫌</p>	<p>同じように食べると家族のように太って醜くなるのが怖い</p>	<p>姑との関係性 実父母の不和</p>	<p>生理的に嫌いあっているのをやめてほしい</p>