

「摂食障害かも……」と思ったら 治療機関と支援団体、相談窓口

摂食障害は生物学的・心理的・社会的要因が複雑に絡み合って発症するので、一つの原因を取り除いて治すような治療ではありません。食生活や生活習慣、からだところを総合的にサポートする必要があります。医療機関だけでなく、自助グループや家族会など、いろいろな人の力を借りて、味方を増やすことが大切です。

①学校の保健室や保健管理施設、産業医

小・中・高等学校の養護教諭や大学の保健管理施設担当者が相談にのってくれます。職場の産業医にも相談してみましょう。必要に応じて学校医や提携医への紹介状を書いてもらえます。

②かかりつけ医

身近なかかりつけ医に相談しましょう。下垂体・視床下部腫瘍や腸疾患など内科的な病気でやせていないか検査することが重要です。内科、小児科、産婦人科、いずれの科でもかまいません。必要に応じて適切な医療機関を紹介してもらいます。

③摂食障害診療を行う医療機関（心療内科、精神科）

摂食障害の治療は主に心療内科と精神科で行われています。自分の地域で、摂食障害を熱心に治療している病院の情報を集めてみましょう。当協会や精神保健福祉センター、全国数か所に置かれている摂食障害治療支援センターでも情報を提供しています。

④カウンセリング施設

臨床心理士など心理の専門家による心理療法を行う施設です。個人開業の相談室のほか、中学・高校のスクールカウンセリングや大学の学生相談室も積極的に利用してみましょう。

⑤地域の精神保健福祉センター

精神保健福祉士や保健師などの専門職がこころの健康に関する相談を受けつけています。地域の保健所も訪ねてみましょう。

⑥摂食障害の自助グループや家族会

摂食障害の当事者や家族がそれぞれの経験を分かち合うことによって、孤独から解放され、安心できる場所です。経験者だからこそ知っている回復や支援に役立つ知恵をもらえます。

一度きりの相談であきらめないで！ 回復への道のりを伴走してくれる 「相性の良い人」を探してみよう

摂食障害にならざるを得なかったのは、誰かに助けを求めたり相談するのが苦手だったからかもしれません。勇気を出して相談したとしても、期待通りの答えが得られなくて「やっぱり」「どうせ」と、一度きりであきらめてしまうのもよくあるパターンです。

回復した人は、あきらめなかった人です。相談先はひとつだけではありません。医療機関も自助グループも家族会もそれぞれに個性と得意分野があり、誰も相性の良い悪いがあるものです。

摂食障害からの回復を妨げるのは「孤独」です。

どうかあきらめず、誰かに、何かにつながってください。

もしかしたら、一番の相談相手であり味方になってくれるのは、あなたを大切に思う身近な人々かもしれません。

回復への一歩を 踏み出すために 行動を起こした自分を褒めてあげよう

摂食障害は人生で迷ったとき、困ったときに発症します。体重や食べることで頭をいっぱいにして、こころを麻痺させている限り、真の問題に向き合わずに済むという一面があるからです。だから、自分のことを病気だと思えなかったり、治さなければいけないと思う反面、治したくない気持ちが存在するのともとても自然なことです。

これまでの考え方や行動パターンを変えるには、数年の長い歳月がかかります。しかし、「今の苦しさから抜け出したい」と思って行動を始めた瞬間から、変化は起こっているのです。

●原因を探すのではなく、今できることを考えましょう

●行動して変化を起こそうとしている自分を褒めてあげましょう

悩みは独りで抱え込まず、人に話して手放すものです。まずは、自分の人生に変化を起こすために、誰かに頼ってみませんか。

大切な人に摂食障害を打ち明けられた ご家族・パートナー・友人のみなさん にお願いしたいことがあります

摂食障害で悩んでいることを人に打ち明けるのは、ご本人にとってとても勇気のいることです。最初は打ち明けられた側も動揺を覚えるかもしれませんが、ぜひともご本人の勇気と現状を変えようとしている力を讃えてください。

周囲の人ができることは、ご本人の試行錯誤を見守り、どんな時も味方であること、回復を応援することです。

周囲の人ができること

- ・ご本人の話にしっかりと耳を傾ける
- ・反論や説得、アドバイスよりも、気持ちの理解を優先する
- ・原因探しをするのではなく、本人が困っていることに焦点をあててサポートし、問題解決の糸口を探る
- ・摂食障害という病気とご本人を分けて考え、症状やできていないことに目を向けるのではなく、健康な部分やできていることに目を向ける
- ・食事や体重、体型の話題には巻き込まれず、話題を変える
- ・変化には時間がかかることを理解して、小さな変化を大切に

回復は小さな良い変化の積み重ねです。小さな良い変化を見逃さず、ご本人自身もそれに気がつけるように援助しましょう。症状に関係なく、今のままでも支えてくれる人がいる、自分を受け入れてくれる人がいるという感覚は、ご本人の治りたい気持ちの強い味方になります。

一方で、ご本人が病気を認めないのも摂食障害の特徴です。例えば、ご家族がお子さんの体重や食べ方の変化に気づいたら「困っていることはない？」「体力がなくなってつらそうだよ」と声をかけてみましょう。ご本人に受診させるのが難しいときは、ご家族だけでも受診してご本人の状態を医師に相談することをお勧めします。

🌟周囲の人が医療機関や家族会などつながりを持ち、
摂食障害やサポート方法について学ぶことは
ご本人の回復を支える大きな力になります