

摂食障害を克服したきっかけについての研究

松尾 海音

(小山 智朗ゼミ)

I. 問題と目的

1. 摂食障害とは

近年、日本では若者の摂食障害が問題視されている。厚生労働省（2011）によると、摂食障害には神経性無食欲症（拒食症）と神経性過食症（過食症）がある。

神経性無食欲症（拒食症）とは、太ることへの恐怖があり、十分に痩せているのに痩せていると思わず、もっと痩せようとするものである。これは、食べる量が極端に少ないことだけに限らず、むちゃ食いをしたあと激しい後悔に襲われ、のどに指を入れる等の方法により自分で吐く場合があり、手には吐きダコができ、胃酸で歯を傷めることもある。嘔吐以外にも、下剤や利尿剤を使って体重を減らそうとする場合もある。標準体重の85%以下の状態が続いているとしたら、拒食症への注意が必要とされる（厚生労働省、2011）。

神経性過食症（過食症）とは、主に家族のいないときや夜中など短時間に大量に食べたり、食べ始めるとやめられない、むちゃ食いしては自分で吐く、あるいは下剤・利尿剤などで排出する、食べ過ぎたことを後悔して落ち込むといった特徴がある。拒食症のように痩せているわけではなく、体重は標準くらいのが多く、活動性が低下し、人と会いたくなくなって、ひきこもりのようになることもある（厚生労働省、2011）。

日本ではBMI（体格指数：体重／身長²）が22の時の体重が、標準体重または適正体重とされており最も病気にかかりにくく、健康状態に適した状態とされている。しかし、切池・永田・白田（1996）によれば、ここ30年間で若年女性の平均身長は伸びているのにもかかわらず、平均体重は増加していない。必然的にBMIの平均値は低下し続け、医学的に「痩せ気味」と評価される20.0に近づきつつあるという。

2. 摂食障害の危険性

現代は「痩せていることが正義」という風潮が流れており、これは多くの健康問題のリスクを高め、さらには「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高める危険性がある。

例えば、異常なダイエット行動は、月経異常や骨粗鬆症、さらには摂食障害など様々な身体への障害を引き起こすきっかけに繋がることもある。特に、妊娠・出産をする女性に対しての過度な痩せは次世代の子供にも影響を与える。瀧本（2009）によると、低体重の女性は低出生体重児の出生率が高いという。厚生労働省は、低出生体重児は、出生後にも医療的ケアが必要となる場合も多く、発育・発達の遅延や障害、成人後も含めた健康に係るリスクが大きいことを指摘している。

3. 摂食障害の要因

摂食障害になる特定の原因は明らかにされていない。家庭環境やダイエットなどきっかけは人それぞれである。しかし、鈴木（2005）によると、首都圏の小学4～6年生では、健康を害してでも痩せたいと思う児童は、そうでない児童に比べて他人の評価をとてき気にする傾向があり、学校や家庭でのストレスをより多く感じていた。鈴木は、ストレスが要因となり、そこから逃れるために安易に痩せにのめりこんでいくという傾向が認められたと述べる。

4. 本稿の目的

最近では、以前と比べて「摂食障害」という言葉が世間に広がっており、当事者を救う活動なども行われている。例えば、同じ疾患や問題を抱える人と情報を交換し支えあう場を作ったり、当事者がホームページを作成し、自らの経験などを発信するなど摂食障害に対しての理解を深めている。しかし、中村（2008）によると、過食や嘔吐で苦

しんでいる最中の人々によるホームページと比較して、回復者のホームページは今なお非常に少ないとされる。つまり、「摂食障害」という言葉が世間に広まる一方で、回復したきっかけなどを発信しているものは少ない。もちろん摂食障害については多くの研究が積み重ねられてきた。例えば、野間（2019）は摂食障害患者の人格について、鈴木（2024）は摂食障害の治療についての検討を行っている。しかしながら、当事者自身に調査をして、回復したきっかけの部分について明らかにした研究はほとんど見られない。

そこで本研究では、少しでも多くの摂食障害で悩む人の助けになりたいという思いから、摂食障害から抜け出せたきっかけについて調査を行う。また、どういったことがきっかけで摂食障害から抜け出せたのかを調査することで、摂食障害の当事者が抱える心情を可視化し、どういった対応や支援が効果的かを考察する。なお本研究では、神経性無食欲症（拒食症）と神経性過食症（過食症）のどちらとも対象とする。

Ⅱ. 研究

1. 方法

臨床素材 『「食べない心」と「親の心」摂食障害から回復、自立する女性たち』（小野瀬，2014）、『まっ、いっか！摂食障害—当事者のまなざしから—』（中村，2014）という本の中にある語りから、どういったことがきっかけで摂食障害になったのか、当事者に現れやすい気持ちは何か、何がきっかけで克服できたのかの傾向を捉える。『「食べない心」と「親の心」摂食障害から回復、自立する女性たち』では、かつてジャーナリストだった著者が摂食障害の女性たちと出会い回復支援施設を立ち上げ、その施設を卒業した女性たちの言葉が書かれている。『まっ、いっか！摂食障害—当事者のまなざしから—』では、7人の回復者それぞれの回復ストーリーについてインタビューされている。前者は回復支援施設に入居して回復していった人の視点で書かれており、後者は自助努力のみで回復していった人の視点で書かれているため、どちらもの視点から見ることで当事者が置かれている状況に偏りが出ないようにした。

また、当事者が語る回復のきっかけについて書かれている書籍を他にも探したが、見つけることができなかったため、インターネット上に記載されている当事者の声も扱う。①NPO 法人あかりプロジェクトという摂食障害への理解を促す啓発活動などの事業を行う法人の「摂食障害支えあいサイト 未来ちょうウェブサイト」、②EAT ファミリーサポートの会という摂食障害の当事者とその家族を支援している会の「摂食障害回復者からのメッセージ」、③摂食障害克服おうえん会という摂食障害治療に役立つ情報を発信している「克服体験記」の3つのサイトを臨床素材として扱う。3つとも、摂食障害の支援を行っている団体のサイトであるため一定の信頼度があり、また複数人の当事者の声が記載されていたため、これらのサイトを選んだ。

分析方法 まず、文献内で摂食障害の当事者たちの回復についてのきっかけが書かれている箇所を抜き出し、意味のまとまりごとに区切って切片化した。この時、記述内容に複数の意味、まとまりが見られた場合は、一つの意味を示すまで切片化し、KJ 法によって分類した。その後、当事者たちの回復について、どういったことがきっかけで回復するのかの傾向を検討した。また、文献内に当事者の名前が記載されている場合、本稿ではプライバシー保護の観点から、固有名詞ではなく、A、B、C、D のように一部変更した。

Ⅲ. 結果

KJ 法による分析の結果、摂食障害を克服したきっかけとして 195 個の記述が得られた。そのうち、17 個は回復するためのきっかけではあるが、回復するために努力したこととも捉えることができた。以下、大カテゴリーを【 】、中カテゴリーを《 》、小カテゴリーを〈 〉で表す。

大カテゴリー (1)【人との出会い】、(2)【認知の歪みを解消】、(3)【環境の変化】、(4)【生きがいを見つけた】、(5)【摂食障害と向き合う】、(6)【ビジョンの確立】、(7)【変わろうとする努力】の7個にまとめられ、それぞれの大カテゴリーにいくつかの小・中カテゴリーが見出された（詳細は資料の表1参照）。

(1)【人との出会い】

《愛情をくれた人との出会い》には〈家族の愛〉〈大切にしてくれる人との出会い〉〈教えてくれた人との出会い〉〈与えてくれる人との出会い〉が、《信頼できる人との出会い》には〈安心感のある人との出会い〉〈心を許せる人との出会い〉が、また〈自分を受け入れてくれた人との出会い〉、〈話を聞いてくれる人との出会い〉、〈支えてくれた人との出会い〉、〈同士（当事者）との出会い〉が含まれた。

(2)【認知の歪みを解消】

《脱完璧主義》には〈思い込みから解放〉〈プライドを捨てた〉が、《自己を肯定的に受け入れた》には〈自分を受け入れた〉〈自分を大切にしたい〉が、また〈自分を客観的に見た〉、〈視野を広げる〉、〈考え方をポジティブへ〉が含まれた。

(3)【環境の変化】

《自分一人の生活ではなくなった》には〈出産〉〈結婚〉が、《生活の変化》には〈自ら環境を変えた〉〈家族と離れて暮らした〉〈家族間での環境の変化〉が、《人といる時間を増やした》には〈一緒に食事する機会を増やした〉〈楽しむことが増えた〉〈対人関係を増やした〉が、また〈ストレスを減らした〉が含まれた。

(4)【生きがいを見つけた】

ここには〈仕事を始めた〉、〈趣味ができた〉が含まれた。

(5)【摂食障害と向き合う】

《当事者との接触》には〈摂食障害のイベントに参加したこと〉〈経験談を聞いた〉が、《治療を受けた》には〈病院の受診〉〈入院した〉〈カウンセリングを受けた〉が、また〈摂食障害であることを周りに言う〉、〈摂食障害であることを認めた〉が含まれた。

(6)【ビジョンの確立】

《将来の夢や目標ができた》には〈やりたいことを見つけた〉〈子供が欲しいと思った〉が、また〈危機感を感じた〉、〈普通だった頃に戻りたいという思い〉が含まれた。

(7)【変わろうとする努力】

《規則正しい生活の心掛け》には〈生活習慣を整えた〉〈食生活を見直した〉が、また〈自分の思い（意見）を伝えるようにした〉、〈自信をつけた〉、〈過去を捨てた〉、〈自分のやるべきことをした〉が含まれた。（※【変わろうとする努力】は、この努力のおかげで克服できたというきっかけではあるが、根本のきっかけは努力しようと思ったきっかけになるため、他6個の大カテゴリーとは別とする。）

IV. 考察

本研究では、KJ法によって摂食障害を克服したきっかけを分析し、7つの大カテゴリーに分類することができた。ここでは、その結果を基に6つの観点から検討する。

1. 人との出会いの重要性

【人との出会い】では、友達、彼氏、先生など出会った人物は人それぞれであったが、共通して言えることは当事者が心を許すことができた人との出会いが挙げられていた。神村・坂野（1992）によると、否定的な信念や公的自意識の強さ、自己主張の困難さなどが肥満恐怖や異常な食行動などの摂食障害と関連があるという。つまり、自己否定的な考えを持つ当事者は少なくないと考えられるため、〈自分を受け入れてくれた人との出会い〉は自分を肯定的に見るきっかけになったと考える。また、〈話を聞いてくれる人との出会い〉によって、自己主張の困難さが緩和されたと考ええる。次に《愛情をくれた人との出会い》と《信頼できる人との出会い》について、山口（2001）によると、両親の愛情不足の養育環境が、過食や嘔吐などの症状の発症に関与している可能性があると考えられる。つまり、当事者達は愛情を与えられた経験や安心感を抱いた経験が少ない傾向にあり、そういった愛情や安心感を与えてくれる人との出会いは心の拠り所に繋がったと考える。〈同士（当事者）との出会い〉は、当事者同士にしか理解できないことや誰にも話せない悩みを共有することができたため、摂食障害と闘う上で心強い存在になったと考える。

こうした検討から当事者への対応として、否定的な態度を取らず愛を持って接することが重要なのではないだろうか。しかし、当事者でもないのに共感することは逆効果であると考えられるため、話を聞くときは否定も肯定もせず中立な立場でいることが必要だと思われる。

また、本研究の検討を通して、一番のきっかけとなっているものは【人との出会い】だと考える。櫻井(2007)によると、摂食障害を持つ患者は、広く対人関係において歪みが生じていることが示され、対人関係において心理的不安や葛藤を抱えていると述べている。また、先述したように両親の愛情不足の養育環境などの影響も受けている場合もある。つまり、多くの当事者が他者に対して不安や諦めなどの感情を持っていると考えられ、それを覆すような人との出会いが大きなきっかけになったのではないだろうか。今まで心を許せるような人に出会えていなかった分、そのような人との出会いは非常に当事者の心を掴んだと考える。このように心を許せる【人との出会い】があったからこそ、他の6つのカテゴリーに繋がった人も多いのではないだろうか。つまり、摂食障害を克服するためには、当事者一人の力では限界があると考ええる。もちろん、周りがどれだけ協力しようとしても当事者本人にその気が無ければ元も子もないが、その気になったときに環境が整っていなければ克服に繋がる可能性は低くなるため、どんな状況でも周りは当事者の味方であるべきだと考える。

2. 広い視野を持つ

【認知の歪みを解消】では、当事者にあった固定観念のような認識を崩していったことがきっかけとなっている。当事者は「自分はこうあるべきだ」という強い思い込みや一度やると決めたらそれを達成するまで気が済まないといった特徴を持っていることが多いと考えられる。このようなこだわりや思い込みから距離を置き、諦めを覚えることで《脱完璧主義》の状態になれると考えられる。《脱完璧主義》の状態になることで、今まで背負ってきた歪んだプライドを捨てられたのではないだろうか。また、先述のように当事者は自己否定的な傾向にあるため、自分を認めることやありのままの自分を愛することが《自己を肯定的

に受け入れた》きっかけになったと考える。自己を肯定的に受け入れることで、痩せる必要がないことを理解できたのではないだろうか。

こうした検討から、【認知の歪みを解消】することは当事者自身の問題である部分が強いいため、当事者への対応としては視野を広げられるように接することが望まれる。

3. 過ごしやすい環境の追求

ここでは、【環境の変化】と【生きがいを見つけた】から過ごしやすい環境の重要性が示された。【環境の変化】では、今までとは違う生活によって風向きが変わった様子が見られた。〈出産〉や〈結婚〉によって《自分一人の生活ではなくなった》ことがきっかけとなっている場合もあれば、「家族と離れて暮らす」や「一人暮らしを始めた」など自分一人の生活を始めたことがきっかけとなっている場合もあった。この2つから共通して言えることは、家族と距離をとったことである。大原(1989)は、摂食障害の家庭的要因として、親の過保護や過干渉などの家族の機能不全が見られることだと指摘している。つまり、家族と距離をとることは克服するきっかけに繋がる場合もあると考える。また、《人といる時間を増やした》では、誰かと一緒に食事をする事で食べることに楽しみを見出し、人と同じ量を食べることで一食分の量を理解できたと言う意見があった。食べることに囚われていた当事者達が、食事を楽しめた体験は深く記憶に残ったと考えられる。

こうした検討から、当事者への支援として、誰かと一緒に「ごちそうさま」が言えるような、食事を和やかに楽しめる環境を増やしてあげることが効果的だと考える。しかし、食べることを人に見られたくないという当事者も少なくないため、強制せず、当事者がその気になったときに皆と一緒に食事ができるように常に環境を整えておくことが重要である。

また、〈ストレスを減らした〉の部分で仕事を辞めている人がいる。このように、仕事が負担となってそれが症状に繋がっている場合もあるため、仕事を辞めるもしくは負担を減らすことが克服のきっかけになる可能性もある。しかし、【生きがいを見つけた】の中にあるように〈仕事を始めた〉

ことが克服のきっかけとなっている場合もある。つまり、一概に仕事を辞める・始めることが克服のきっかけになるとは言い切れない。

このような検討から、過ごしやすい環境は当事者によって異なる為、試行錯誤しながらどの状態が自分にとってベストなのかを追求することが重要だと考える。

4. 自分自身と向き合う

当事者は病的な低体重を否認する傾向にあり(横瀬, 2021)、自身が摂食障害だと認めるものは少ない。しかし、自身が摂食障害であると認めることで「自分はおかしいのではなく病気ののだ」という思考に変わり、周りに言うことで一人で抱えてきた荷物を下ろせた感覚になるのではないだろうか。また、《当事者との接触》も大きなきっかけになったと考える。自ら当事者のいるイベントに参加することや回復した人から経験談を聞くといった経験は、「自分は一人じゃない」と思えると同時に回復の道筋が見えるのではない。

こうした検討から、当事者への支援として、摂食障害者が集まるイベントがあることを教えることや当事者が自らそういったイベントを見つけられるように大々的に宣伝することが効果的だと考える。そうした取り組みが自分自身と向き合うきっかけになるのではないだろうか。また、〈病院の受診〉や〈カウンセリングを受けた〉ことがきっかけとなっている場合もある。本研究では、専門家の受診がきっかけになったという事例は少なかったが、専門家のおかげで救われた人もいる為、一つの手段であると考えられる。注意として、受診を進める上で専門家選びは慎重に行うべきだと思われる。

5. 未来に希望を見出す

【生きがいを見つけた】と【ビジョンの確立】からは、未来に希望を持つことの重要性が考えられた。【生きがいを見つけた】では、食べること以外に夢中になれるものに出会っている様子が見られた。今回の調査では、生活のほとんどを食べることや痩せることに当てている当事者が非常に多かった。その中で、例えばフラワーアレンジや書道など新たな〈趣味ができた〉ことで食べるこ

とや痩せることに費やす時間をどんどん減らせという事例や、趣味による生きがいが将来の仕事につながっている事例も見られた。

【ビジョンの確立】では、未来の自分を想像した時にこのままでは駄目だという気持ちが強く表れていた。中でも非常に多かったのは《将来の夢や目標ができた》という意見だった。中西(2015)は、若い女性の痩せは低体重による月経停止、骨粗鬆症、成人病胎児期発症起源説などとの関連を指摘している。つまり、〈子供が欲しいと思った〉というように妊娠出産願望を持っている女性は「このままでは子供を産めない」と自覚することが大きなきっかけとなるのではないだろうか。また、〈やりたいことを見つけた〉に関しても、現状のままでは叶えられないと自覚している人が多いように見られた。

こうした検討から、当事者への支援として、様々な新しいこと、趣味になりそうなものを提案していくことも効果的だと考える。

また【ビジョンの確立】に関しては、【人との出会い】があって見つかったり、【生きがいを見つけた】ことが繋がっていたり、【摂食障害と向き合った】からこそ気づけたりと多くの機会や出会いが大きいたくに見受けられた。

6. ひたむきな努力

【変わろうとする努力】に関しては、他の6つのきっかけ(大カテゴリー)があったからこそ繋がったものだと考えている。実際に、〈自分の思い(意見)を伝えるようにした〉や〈規則正しい生活の心掛け〉、〈自信をつけた〉などの努力が克服したきっかけにはなっているが、その努力をしようとしたことにも6つのきっかけがあったからではないだろうか。

こうした検討から、当事者への対応として、当事者自身が何か変わるために努力しようと思えるように、「努力するきっかけ」を一緒に見つけるような関わりが効果的だと考える。環境を変えることや生きがいを与えることなど、きっかけは人それぞれではあるが、まずは周りの環境を整えて当事者が努力しやすい状況、つまり当事者を否定せず、やりたいことができる環境を作ることが重要ではないだろうか。

V. 総合考察

ここまでの考察を踏まえ、周囲に求められる関わりについて検討したい。摂食障害を克服したきっかけとして、人との出会いを軸に思考を変え、ことや食以外に夢中になれるものを見つけているという傾向が見られた。当事者への対応や支援としては、当事者のことを理解することが重要だと考える。彼らは自己否定的であったり、自己主張に困難をかかえている傾向があるため、否定せずに話しやすい環境を作ることが効果的であると考え。また、対人関係に問題を抱えており社会との交流を避けている人も多いため、気晴らしにどこかへ連れて出ること何らかのきっかけを与えるのではないだろうか。しかし、無理に外へ連れて出たり、人と交流させたりすることは却ってストレスを与えかねないため気をつける必要がある。本人がその気になるまで周りは根気強く付き合うことが重要になるだろう。

また、先行研究で示されているように、家庭環境が摂食障害の発症・悪化に繋がっている場合は、家族との適度な距離感は非常に重要になってくると考える。よって、当事者がそうした家族と離れて暮らしたいと言った場合に無理に引き留めることは、逆効果であると思われる。いずれにせよ、当事者の意見を尊重することが重要である。

最後に、専門家以外にも自助グループとして当事者を支援している人たちがいることも視野に入れておく必要があると思われる。自助グループでは摂食障害を経験している人が多く参加しているため、当事者同士が出会える場になる可能性もある。

今後の展望と課題として、神経性無食欲症や神経性過食症の症状ごとにきっかけの傾向を研究していく必要があると考える。本研究では、様々な症状を一括りにして克服したきっかけの傾向を捉えた。よって、当事者が見た際にどの方法から試したら良いかが分かりにくい。合う・合わないは人それぞれであるが、症状ごとに傾向を掴むことができれば、より当事者が実践しやすいと考える。

参考文献

- EAT ファミリーサポートの会 (2024). 「摂食障害回復者からのメッセージ」. 摂食障害の理解とサポートのために. <https://eatfam.com/info/voice/>, (2024-12-11)
- 神村栄一・坂野雄二 (1992). 「女子学生における摂食行動と肥満度および認知的反応の 関係」『カウンセリング研究』25, pp.65-71.
- 切池信夫・永田利彦・白田久美子 (1996). 「近年における若い女性の Body Mass Index 低下について—Eating disordersとの関連から—」『臨床精神医学』25 (5), pp.611-617.
- 厚生労働省 (2011). ストレスとこころ. こころもメンテしよう. https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/know/know_05.html, (2024-12-11)
- 中村英代 (2008). 「回復体験記からみる回復者自身による摂食障害解釈—「解決権」の回復—」『社会学評論』58 巻, 4 号, pp.557-575.
- 中村このゆ (2014). 『まっ、いっか！摂食障害—当事者のまなざしから—』. 晃洋書房.
- 中西由季子 (2015). 「栄養学から考える摂食障害」『第 21 回学術集会』12 巻, 1 号, p.20.
- 野間俊一 (2019). 「摂食障害の人格について」『精神誌』121 巻, 6 号, pp.486-490.
- NPO 法人あかりプロジェクト (2024). 「わたしたちの声」. 摂食障害支えあいサイト 未来蝶. <https://future-butterfly.net/voice/>, (2024-12-11)
- 小野瀬健人 (2014). 『「食べない心」と「親の心」摂食障害から回復、自立する女性たち』. 主婦と生活社.
- 大原健士郎 (1989). 「社会・文化精神医学における事例研究：摂食障害と社会」『社会精神医学』12, pp.309-310.
- 櫻井登世子 (2006). 「摂食行動におよぼす親子関係の影響」『田園調布学園大学紀要』第 1 号, pp.127-137.
- 摂食障害克服おうえん会 (2024). 「克服体験記」. 摂食障害治療～本気で治したいあなたへ～. <https://www.sessyokusyougai-clinic.com/ed/care.html>, (2024-12-11)
- 鈴木真理 (2005). 「思春期に多いダイエット障害」

『少年写真新聞社』東京, p.12

鈴木真理 (2024). 「摂食障害の治療 Pearls and Pitfalls」『第 64 回日本心身医学会総会ならびに学術講演会』64 巻, 3 号, pp.225-231.

山口直美 (2001). 「摂食障害患者の養育環境に関する実証的研究」

矢澤美香子 (2005). 「完璧主義的認知とダイエット行動および摂食障害傾向との関連」

横瀬宏美 (2021). 「摂食障害」『女性の医学』80 巻, 4 号, pp.195-198

摂食障害を克服したきっかけについての研究

資料

表1 各カテゴリーの回答例

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	回答例
人との出会い	愛情をくれた人との出会い	家族の愛	家族がこちら側が突き放してもなお、そばにいてくれたこと。
		大切にしてくれる人との出会い	私のことを大切にしてくれる人との出会い。
		教えてくれた人との出会い	何が正しいのか、間違っているのか、愛情を持ってしっかりと教えてくれる人に初めて出会ったこと。
		与えてくれる人との出会い	なんの見返りも代償も求めずに、私に何か与えたいと思ってくれる人との出会いが大きかった。
	信頼できる人との出会い	安心感のある人との出会い	どんな私でも好きでいてくれる人があるという安心感を得たこと。
		心を許せる人との出会い	素の自分で入れる主人との出会い。
		自分を受け入れてくれた人との出会い	バイトをする職場では摂食障害がどうこうとは別で、社会人として、一人の人間として受け入れてくれたこと。
		話を聞いてくれる人との出会い 支えてくれた人との出会い	私の話をとても聞いてくれる主人との出会い。 いつも暖かく見守ってくれる存在で、常に心の支えになっていた。
認知の歪みを解消	脱完璧主義	思い込みから解放	自分はこうであるべきと思い込んでいたこだわりから距離を置いた。
		プライドを捨てた	プライドの高かった自分をどんどん壊していった。
	自己を肯定的に受け入れた	自分を受け入れた	自分を認めたこと。
		自分を大切にしたい	ありのままの自分を愛した。
		自分を客観的に見た	客観的に自分の状態をみるようにした。
		視野を広げる	人との出会いで自分の視野の狭さに気づいた。
	考え方を変えて	考え方をポジティブへ	過食をしてしまった時に、罪悪感を抱えずにまっぴらかと思うようにした。
環境の変化	自分一人の生活ではなくなった	出産	子供を出産したこと。
		結婚	結婚したこと。
	生活の変化	自ら環境を変えた	新しい職場に変えたこと。
		家族と離れて暮らした	家族と離れて自分のペースで暮らし始めたこと。
	人という時間を増やした	家族間での環境の変化	父の死。
		一緒に食事する機会を増やした	みんなと食べることで一人分の量がわかった。
		楽しむことが増えた	友人や家族と旅行に行ったり、生活を楽しむ感覚を少しずつ取り戻したこと。
		対人関係を増やした	新しい友人ができたこと。
生きがいを見つけた		ストレスを減らした	仕事を辞め、極度の緊張感から解放されたこと。
		仕事を始めた	仕事をして自分で責任を持って生きていける気がした。
摂食障害と向き合う	当事者との接触	興味があった	書道教室に通い始めたこと。
		摂食障害のイベントに参加したこと	摂食障害当事者のイベントに参加したこと。
	治療を受けた	経験談を聞いた	回復した人たちの体験談が心強かった。
		病院の受診	病院でメンタルの保ち方を学んだ。
		入院した	大学の図書館で拒食に関する本の中からC先生の本を見つけ、診察して頂き、入院できたこと。
		カウンセリングを受けた	カウンセリングを開始したこと。
		摂食障害であることを周りに言う	友達に摂食障害であることをカミングアウトしたこと。
		摂食障害であることを認めた	「これを病気」と認めた。
ビジョンの確立	将来の夢や目標ができた	やりたいことを見つけた	その当時の自分の夢ややりたいこと、頑張りたいことが見つかったこと。
		子供が欲しいと思った 危機感を感じた	姉に子供ができたこと。自分も母親にいつかはなりたかった。 時間が経つにつれてこのままではいけないと自我が目覚めた。
変わろうとする努力	規則正しい生活の心掛け	普通だった頃に戻りたいという思い	昔のようにみんなと楽しく食事がしたいと思ったこと。
		生活習慣を整えた	生活リズムを崩さないようにした。
		食生活を見直した	時間を決めて食べるようにした。
		自分の思い（意見）を伝えるようにした	自分の思いをしっかりと言葉で伝える努力をした。
		自信をつけた	小さな成功体験を重ねて自信をつけた。
		過去を捨てた	昔の自分を捨てた。
		自分のやるべきことをした	目の前のやらなきゃいけないことをした。

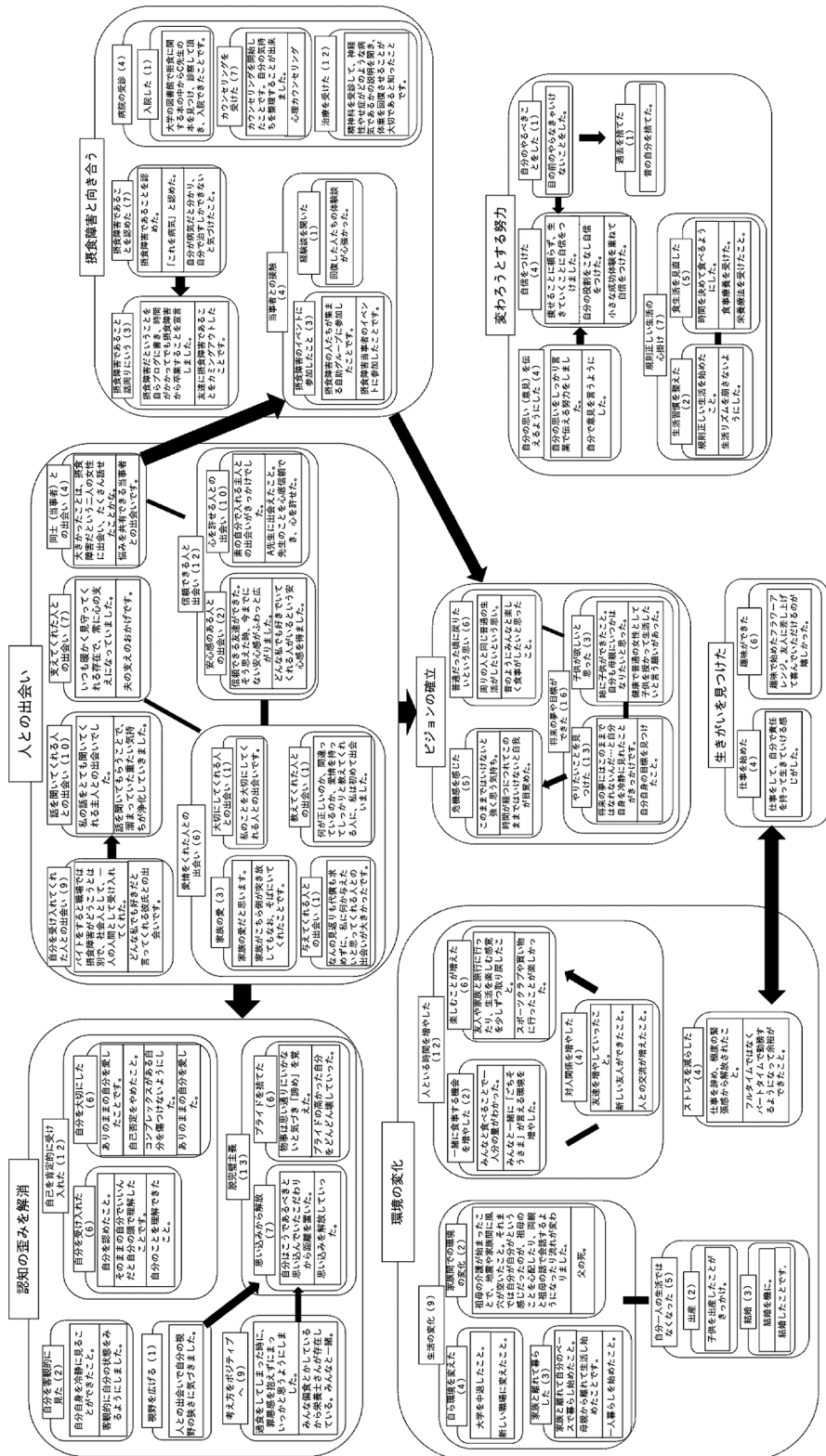


図1 克服したきっかけの全体図