NPO 法人ガジュマルの船　摂食障害・依存症自助グループつながりの場「くくりな」

摂食障害の理解を深めるために～障害という枠を超えて～

●事業の目的

＜背景＞

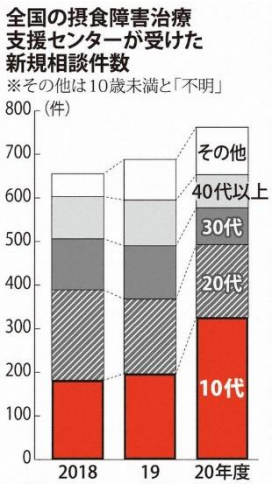
・摂食障害は、主に心理的な原因によって、食事の量や食べ方など食行動に異常をきたし、心と体の両方に深刻な影響が及ぶ病気である。その症状は多様で、アルコールや薬物など他の依存症を併発する場合もある。特に近年は，コロナ禍による不安やストレスもあって患者数が急増している。

・社会においては，摂食障害や依存症に対する差別や「自業自得である」とする偏見も存在している。それを恐れて症状を隠したり，適切な治療や支援を受けられずに孤立したりして、長期にわたって苦しんでいる患者も少なくない。

＜事業の目的＞

(1) 摂食障害・依存症の当事者が，自らの病気の経験から得たことを振り返り発信することで，社会における摂食障害の理解を深め，共に生きる社会を実現する。

(2) 摂食障害・依存症の当事者どうしが交流する機会を設けることで，摂食障害・依存症からの回復と自分らしい生き方の確立を目指す。



＊2021 年 5 月 10 日毎日新聞より

●事業の内容

1）摂食障害当事者研究　（2021 年 4 月より 1 カ月に 1 回開催）

・摂食障害当事者が，それぞれの経験や感じたことを話し合い、自己理解・症状への理解につなげ，悩みや苦労と付き合う方法を見出す。1 年間の話し合いの成果を冊子にまとめ，公開する

・2021 年 4 月～2021 年 7 月
厚生労働省の Web サイトで紹介される「摂食障害」の記述をもとに、参加者自身の経験と一致する点や相違点を話し合った。

・2021 年 9 月～2022 年 3 月
摂食障害当事者 1 ～2 人のその時の「困りごと」について参加者で考察し話し合った。

2）機関紙の発行（2021/5/20　2021/7/23　2021/10/20　2022/1/18　2022/3）

・活動の報告、摂食障害・依存症当事者の体験や想いの投稿文、他の自助グループの情報，摂食障害・依存症に関連する社会資源やイベントの情報を B5 版 10～15 ページほどの冊子として作成した。

・当事者、支援者、医療・福祉・公共機関へ毎回 200 部を配布した。

3）ミーティングの開催（2021 年 4 月～7 月、2021 年 10 月～2022 年 3 月毎週 1 回開催）

・摂食障害・依存症当事者で、週 1 回 1 時間程度，文献を読み合わせたり、テーマに沿って自らの経験や感情，悩みを話したりした。「その場の話は外部に漏らさない」、「否定批判、称賛、助言をしない」、といったルールをお互いに厳守することで、それぞれが安心して話せるようにした。

4）リラクゼーションタイム（2021 年 11/19、12/16、2022 年 1/21、2/16、３月）

・自家焙煎珈琲や自家製桑の葉茶を、「飲む瞑想」をしながら、香りや風合いをゆっくり味わった。

・普段は意識しない、身体や心の感覚に目を向ける時間を作り、自分にとって「リラックスする感覚」を獲得した。

●反省点と成果

（全体面で）

・Web 媒体（HP，SNS）では，ミーティングや活動についての広報を定期的に行うことができた。紙媒体（機関紙，パンフレット）の配布先についても、兵庫県 PSW 協会、専門病院など広範囲に広げることができ、紙媒体での広報も一定の成果をあげつつあるといえる。

・ミーティングや諸々の活動については、神戸市内の事務所とオンラインとの両方で開催していたため、遠方からのオンラインの参加者が増えた。

・昨年から継続している事業により、当団体の認知度も広がってきている。専門病院からの見学者を迎えたり、メンバーが病院研修の登壇者として講義するなど、医療機関との連携もとることができつつある。

（摂食障害当事者研究について）

・１ヶ月に１回継続して開催することで，摂食障害についての当事者自身の理解が深まった。

・結果を冊子にまとめて公開することで，摂食障害の当事者の症状に対する考え方や困りごとを社会に発信し，理解してもらう一助になったと考えている。

・昨年度は、支援者や家族をゲストとして招き、当事者と直接話し合う機会を設けたが、今年度は参加者の日程が合わないことなどから開催に至らなかった。次年度の課題としたい。

（週１回ミーティング）

・2021 年 7 月末にミーティングの運営やルールについての再検討を行い、2021 年 10 月から新たに「昼のアファメーションミーティング」として再開した。

・事務所とオンラインの両方で開催していることから、参加が容易になり、常時 4 名～８名の参加がある。また、新しい当事者からの参加問い合わせも少しづつ増えている。

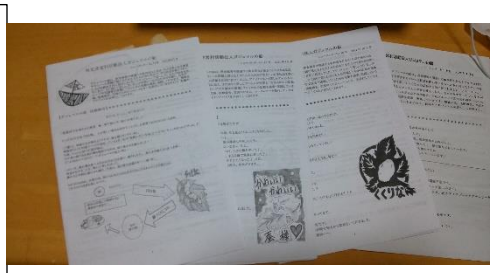
（リラクゼーションタイム）

・ミーティングの見直しに伴い、実際に開催に至るのが遅れたことが反省点である。11 月からは定期的に開催できた。

・「リラクゼーションタイム」という名称では実際に何を行うのかが分かりにくいなどの意見を踏まえ、当初の目的と内容を変更せずに、名称を「お茶会」として広報したところ、新規の当事者の参加が実現した。仲間と交流出来てよかったという参加者の感想もあった。

●今後の展望

・摂食障害当事者研究の冊子や機関紙を、継続して多くの機関や団体に配布し、摂食障害についての啓発活動に努めたい。

・また、それらの広報によりまだ孤独に苦しむ当事者とつながる機会をもてるよう活動を継続していきたい。

・他の摂食障害や依存症の自助グループとのつながりを深めるとともに，支援者や医療機関とのつながりも深めていきたい。