

# 多様化する 摂食障害からの 回復と成長



## NABA全国出前セミナー 2014

摂食障害者の自助・ピアサポートグループ

NABA 

日本アノレキシア(拒食症)・ブリミア(過食症)協会

# 目次

---

はじめに	5
全国出前セミナー2014 体験談&講演録	7
○北海道	
摂食障害者本人の体験談	12
講演 大嶋栄子さん(NPO法人リカバリー代表)	19
鶴田桃工(NABA共同代表)	26
○大分	
摂食障害者本人の体験談	38
講演 河村郁男さん(河村クリニック院長)	43
○秋田	
摂食障害者本人・家族の体験談	52
講演 石川達さん(東北会病院院長)	59
米山奈奈子さん(秋田大学大学院教授)	66
○島根	
摂食障害者本人の体験談	72
講演 山下陽三さん(渡辺病院診療部長)	78
○神奈川	
摂食障害者本人・家族の体験談	88
基調講演 信田さよ子さん(原宿カウンセリングセンター所長)	95
シンポジウム 田上啓子さん(ヌジュミ代表)	103
小嶋洋子さん(Lindah代表)	104
鶴田桃工(NABA共同代表)	107
ディスカッション	111
質疑応答	117
NABAの活動紹介	127

# はじめに

---

## 多様化する摂食障害

NABA（ナバ）：日本アノレキシア・ブリア協会  
は、1987年に発足した摂食障害者の自助・ピアサポートグループです。NABAでは、発足以来27年に渡って多くの本人・家族からの相談を受けてきましたが、近年、摂食障害のなかでも、アルコール・薬物などの依存症、鬱や引きこもり、自傷行為、盗癖、様々な家族・人間関係の問題などを伴って、中高年まで長く深く潜行するケースが非常に増えています。

ただ、こうした様々な症状・問題はごく表面的なことに過ぎず、「モグラたたき」のように次々と現れるということ、私たちは多くの仲間たちの経験のなかで実感しています。今、NABAのメンバーは年齢の広がりはもちろん、性別も、男性やLGBTの仲間もいて多様化しています。それぞれの抱える課題も、学校、仕事、結婚、育児、介護と、ライフステージにあわせて次々と移り変わっていきます。そうしたなかで、私たちは、単に症状がなくなることを目指すのではなく、その時々の悩みと付き合いながら、自分にとって少しでも楽で心地よい生き方を選択していけるようになってゆく「回復と成長」を大切にしています。

## 事業1年目 東京での連続セミナー

NABAが拠点を置く東京都には、医療機関や相談機関、NPO団体が他の地域に比べ多くありますが、団体間の横の連携は充分とはいえず、摂食障害をこうして長いスパンで立体的に捉える治療機関や相談機関はまだ非常に少ないのが現状です。

こうした状況を踏まえ、NABAでは、より多くの方々に摂食障害者の生の声を届け、支援者（団体）同

士のネットワークを作るきっかけにしたいと、平成25年度、独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業からの助成を受け、事業を実施しました。この事業は、都内の医療・相談機関、アルコール・薬物依存症の支援施設、市民団体、DV・虐待被害者支援などのNPO、11団体と連携協力して実施したもので、内容は全4回の支援者向けの連続セミナーと、一般向けのシンポジウム、連携各団体へのヒアリング調査でした。

## 事業2年目 全国出前セミナー

そして、上記の事業によって蓄積したノウハウを全国各地域に届け、それぞれの地域で当事者の声を活かした支援ネットワークを形成することを目指し、平成26年度、再び福祉医療機構からの助成を受け、新たに「摂食障害 いのちと地域をつなぐ全国事業」を実施しました。この事業は、全国23の団体と連携し実施したもので、北海道、大分、秋田、島根、神奈川の全国5都市でセミナーを開催しました。

セミナーでは、地元の仲間からの体験発表と、地域で活躍する専門家の方による講演とシンポジウムを行い、毎回多くの参加者を迎え熱気にあふれたものとなりました。

この報告書には、各地のセミナーでの仲間たちの体験談と専門家の方々の講演をまとめています。この報告書を皆様のもとへお届けすることで摂食障害への理解や関心が深まり、まだ孤独と疎外の中にいる仲間たちをはじめ、ご家族、支援者の方々への希望となれば幸いです。

# NABA全国出前セミナー2014

## 多様化する摂食障害からの回復と成長 受けいれるチカラと 変えていくユウキ そのココロは？

### 体験談 & 講演録



# 全国出前セミナーを開催して ～NABAすったもんだ・大風呂敷の挑戦～

## セミナー広報チラシより

摂食障害のなかでも、アルコール・薬物などの依存症、鬱や引きこもり、自傷行為、盗癖、家族関係の問題などを伴って、中高年まで長く深く潜行するケースが非常に増えています。回復・成長のためには、これからますます既存の枠組みにとらわれない様々な資源のネットワークが必要になると私たちは考えています。

今回のイベントは、各地で摂食障害の治療に取り組む専門機関や、地元で活動する自助グループ、支援団体などと協力して開催します。地域で孤立しがちな本人・ご家族、またその援助に携わる方々とも、回復・成長にむけての希望を分かち合う場となることを願っています！



## 開催概要

2014年9月～12月にかけ、北海道、大分、秋田、島根、神奈川の全国5都市で「全国出前セミナー2014」と題したセミナーを開催しました。北海道～島根の4回は、平均約120名の参加、神奈川は約250名の参加があり、毎回盛況のうちに開催することが出来ました。参加者の内訳も、本人・ご家族はもちろん、医療・福祉・教育など地域の専門職の方々、保健所をはじめとする行政関係の方々、アルコール・薬物等の依存症、引きこもり、発達障害、DV被害や虐待問題の本人や支援者の方々など多種多様で、あらためて摂食障害の広がりに関心の高さを実感しました。

## 各回の内容

北海道では、大嶋栄子さん（NPO法人リカバリー代表）を講師としてお迎えし、依存症の女性たちの回復支援施設である「それいゆ」での取り組みから、重複障害への対応やジェンダー視点の必要性などをお話いただきました。

大分では、河村郁男さん（河村クリニック院長）から、アディクションとしての摂食障害について、病院での取り組みや地域の自助グループとの連携の現状を交えながらお話いただきました。

秋田では、石川達さん（東北会病院院長）から、臨床場

面を切りとりながら「安心・安全な人間関係の喪失」というキーワードで人間関係の病としての摂食障害というお話をいただき、米山奈奈子さん（秋田大学大学院教授）からは、世話人を務める自助グループ「ドリーム・ネット（秋田NABA）」での取り組みと、支援者としての姿勢のあり方についてのお話をいただきました。

島根では、山下陽三さん（渡辺病院診療部長）から、摂食障害のアディクションとしての理解とアプローチについて当事者研究の例を交えてお話いただきました。

なお、上記の4回は、NABAの共同代表である鶴田桃エが、NABAの活動をもとに、摂食障害とその回復・成長についてお話しさせていただきました。

神奈川では、信田さよ子さん（原宿カウンセリングセンター所長）から、PTSDとの関連に触れながら、摂食障害はアディクションの中でも特異なアプローチの仕方であることや、家族の対応などをお話いただきました。また、会の後半では、信田さんに加え、ともに依存症からの回復者である小嶋洋子さん（Indah代表）と田上啓子さん（ヌジュミ代表）、そして鶴田桃エによるシンポジウムを行い、アディクションと切り離せないジェンダーや暴力の問題について話を深めました。

また、毎回「自助グループのアピールタイム」を設け、

各地のNABAグループをはじめ、事業の連携団体や地元  
の仲間たちから活動アピールをしていただきました。体験  
談のプログラムとあわせ、本人の生の声を参加者の皆様に  
たくさん届けることが出来ました。

## セミナーを通しての考察

### ○アディクションとジェンダー

5回のセミナーを通じ、キーワードとなったのが「アディクション」と「ジェンダー」でした。アディクション（嗜癖）という概念はアルコール依存症の治療の中から生まれたもので、物質への依存、行為への依存、人間関係への依存など幅広い問題を包括する概念ですが、摂食障害をアディクションと捉える考え方は日本では一般的ではありません。しかし、様々な問題を重複し、あるいは渡り歩いてゆく私たち本人に必要なのは、摂食障害という病気だけに注目して単に「症状がなくなること」を目的とした治療ではなく、長期的な視野に立った、「その人が生きていくため」の複合的な支援です。そして、そのためには、既存の枠組み捉われず、本人の声を取り入れた幅広いネットワークが必要です。摂食障害は食事という日常から切り離せない問題であるため、「依存を断つ」ことを導入とする従来のアディクション・アプローチをそのままあてはめることは出来ませんが、アディクションという概念がこうした発想の転換を起こすための重要なキーワードであることがセミナーを通してあらためて浮かび上がってきました。

そして、摂食障害の背後にある「生きづらさ」に取り組む上でジェンダー（社会的・文化的な性のありよう）の視点は欠かせません。仲間のなかにはDVや虐待、性暴力の被害を受けている人もいます。もちろんすべての仲間が明

確な被害体験をもっている訳ではなく、そのことをどう捉えるかも人それぞれですが、いずれにしても、社会の中で自分の女性性（男性性）を肯定することが難しいということは多くの仲間に通じています。それらを解きほぐしていくためにジェンダーというキーワードが重要だと私たちは考えます。

### ○自助グループの力

自助グループは、患者＝「治される対象」でしかなかった本人たちが、自らを積極的に肯定し、単なる症状の治療にとどまらず、地域の中で自分自身の生き方を取り戻していく画期的な試みです。しかし、依存症の分野ではある程度定着している自助グループも摂食障害ではまだ十分に認知されているとはいえません。地域では、「病院まで片道2時間、グループがあったとしてもアルコールのミーティングだけ」という状況が当たり前です。一方で、今回、「初めて自分以外の本人に出会えた」、「狭い地域の中で顔を知られるのが怖くて参加出来なかったけど、それでもチラシが手元に届いたことで一人ではないと分かり救われた」という声も多く寄せられました。各地域の抱える資源不足という課題は簡単に解決出来るものではありませんが、今回のセミナーによって、自助グループやネットワークの必要性を多くの方々に伝え、新しいつながりのきっかけをつくる事が出来たと考えています。

2年に渡る事業を通じて、私たちも多くの出会いや力をもらうことが出来ました。NABAにとって大風呂敷の挑戦ではありましたが、ご助成をくださった福祉医療機構、連携・協力をしてくださった団体の皆様、参加者の皆様に心よりお礼申し上げます。

## 本事業の連携・協力団体(順不同)

NPO 法人リカバリー NPO 法人北海道ダルク 社会福祉法人浦河べてるの家 医療法人社団萌クリニック  
北海道立精神保健福祉センター ドリーム・ネット秋田NABA NPO 法人秋田マック 一般社団法人秋田ダルク  
医療法人東北会病院 NPO 法人いきいきFネット秋田 NPO 法人あんだんて NPO 法人ヌジュミ  
NPO 法人横浜ダルク・ケア・センター 公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会(神奈川セミナー共催)  
松江NABA ふくやまNABA やどかり下関 山陰嗜癖行動研究会 NPO 法人FOOSC  
NPO 法人大分ダルク 医療法人河村クリニック 竹下粧子クリニック 公益社団法人日本精神保健福祉士協会

## 摂食障害者の自助グループ NABA 全国出前セミナー2014

# 多様化する摂食障害からの回復と成長

### 受けいれるチカラと 変えていくユウキ —そのココロは？



### 北海道 9/21 (日)

会場 札幌市民ホール 第1・第2会議室  
(JR札幌駅徒歩15分 / 地下鉄東西線・南北線大通駅31番出口すぐ)

講師 大嶋栄子さん (NPO法人リカバリー代表、精神保健福祉士)

### 大分 10/12 (日)

会場 ホルトホール大分 201・202会議室 (JR大分駅徒歩2分)

講師 河村郁男さん (河村クリニック院長、精神科医)

### 秋田 11/23 (日)

会場 秋田県中央男女共同参画センター(ハーモニープラザ) 研修室  
(JR秋田駅徒歩5分 アトリオンビル7F)

講師 石川達さん (東北会病院院長、精神科医)

米山奈奈子さん (秋田大学大学院教授、保健師)

### 島根 12/7 (日)

会場 くにびきメッセ 小ホール  
(JR松江駅徒歩7分 / 路線バス「くにびきメッセ前」すぐ)

講師 山下陽三さん (渡辺病院診療部長、精神科医)

### 神奈川 12/21 (日)

会場 男女共同参画センター横浜(フォーラム)ホール  
(JR横浜市営地下鉄戸塚駅徒歩5分)

講師 信田さよ子さん (原宿カウンセリングセンター所長、臨床心理士)

小嶋洋子さん (Indah代表、アルコール、薬物依存からの回復者)

田上啓子さん (マジュミ代表、ギャンブル依存症からの回復者)

※各回共通講師 鶴田桃工 (NABA共同代表、摂食障害経験者)

### プログラム (各回共通)

9:30 開場

10:00 開会

NABAオリジナル映像上映

・NABA活動紹介編

・回復と成長のメッセージ編

体験談 (東京&ご当地の仲間・家族から)

12:00 休憩 (昼食は各自でご用意ください)

13:00 講演&シンポジウム

Q&A / 会場全体分かち合い

16:45 閉会

**対象** 摂食障害本人・家族・関係者に限らず、どなたでもどうぞ大歓迎!

**参加費** 事前 500円 当日 1,000円 (資料代込み)

**申し込み方法** 郵便振替用紙の通信欄に必要事項を明記の上、参加費をお振り込みください。

《郵便振替口座》00110-7-366019 《加入者名》ナバ

\*振替用紙の通信欄に「〇月〇日〇〇会場」とご明記ください。また、複数人で一括してお申込みの場合は、全員の氏名をお書きください。

\*チケットは送付いたしません。振込票の半券が入場券となりますので、当日必ずお持ちください。



主催: **NABA** 日本アノレキシア(拒食症)・プリミア(過食症)協会

TEL. 03-3302-0710 (祝日含む月・水・木・金 13時~16時)

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢4-19-12 シャンボール上北沢212 <http://naba1987.web.fc2.com/>

独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

連携協力団体(順不同) NPO法人リカバリー NPO法人北海道ダルク 社会福祉法人浦河べてるの家 医療法人社団萌クリニック 北海道立精神保健福祉センター  
ドリーム・ネット秋田NABA NPO法人秋田マック 一般社団法人秋田ダルク 医療法人東北会病院 NPO法人いきいきFネット秋田 NPO法人あんだんて NPO法人マジュミ  
NPO法人横浜ダルク・ケア・センター 公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会(神奈川セミナー共催) 松江NABA ふくやまNABA やどかり下関 山陰嗜癖行動研究会  
NPO法人FOSC NPO法人大分ダルク 医療法人河村クリニック 竹下粧子クリニック 公益社団法人日本精神保健福祉士協会