

「摂食障害（食べ吐き）」関係番組を見て

数年前に「食べ吐き」に悩む若者と係わった経験があるが、あの頃は「摂食障害」に関する知識は持ち合わせていなかった。

「摂食障害」について2夜連続で放送あることを知り、あの折の係わり合い方の自らの検証も兼ねて番組を見た。

中学時代のダイエットから、拒食→過食→食べ吐きが成人になっても続いている会社員の女性が取材を受け、また出演していた。

女性の告白によると、食べ吐きには爽快感と達成感があるという。

だが、食べることに拘る場面を人に見られたくなく、会社の昼休みも一人で食事し、会社や同僚との飲み会、食事等もできるだけ遠慮したく、「人と殆ど係わりはなく幸せでない。人に愛されたことはなく、これからも人に愛されないのではないか。」と云いつつも、「食べ吐きは自分の人生とか時間を無駄にし、食事中心の自分が悲しく、悔しい」と云う。

更に、食べ吐きする自分が嫌で、変わらなければ、また、変わる時期に自分は来ているのではないかと自己分析をし、その「自分自身と仲が悪い」自分の日常に疲れると云う。

摂食障害の自助グループに出会い、食べ吐きが軽減しつつある成人の男性も出演していたが、「うまく行かない日常（ストレス）の中で「いいかげんさ」がなく、唯一数字に表れ達成感を感じる体重を毎日計っていた」と告白し、また、「たべ吐きを自分のマイナスと規定せずにストレス解消の一つの方策かなと思うぐらいに自分に寛容になると、食べ吐きが少なくなった」と振り返っていた。

女性は番組に出るぐらいだから、自分が変わろうとする切っ掛けとなる行動を起こしたことになるが、番組の専門家（精神科医）は「当事者が変わろうとしている時にこそ、当事者のありのままを受け止め、それに寄り添う周りの支援（家族、または専門家等）が必要」との趣旨のコメントをしていた。

番組を見て、ここまで冷静に客観的に自己分析できる人に、食べ吐きそのものの解消へのアドバイスは難しいと感じ、それより、その人が自己肯定できるように自己分析の仕方へのヒント、アドバイスが必要な気がした。

番組の中で2人の生き立ちを垣間知ると、やはり人と係わり合う喜びの中で自己肯定が育まれるだけに、「育ち直し」のためにも人と係わり合う勇気こそがその第一歩であり、その勇気に寄り添ってくれる周りの人や機関（NPO活動、等）の必要性を感じた。