

◎ **こころと身体の健康相談**

★ お住まいの区の保健福祉センター

(保健師・精神保健福祉相談員等が相談に応じます)

お住まいの区役所の局番 + 9968

(例えば、北区なら 6313-9968 となります)

お住まいの区役所の局番								
北	区	6313	天王寺区	6774	城東区	6930		
都島区	6882	浪速区	6647	鶴見区	6915			
福島区	6464	西淀川区	6478	阿倍野区	6622			
此花区	6466	淀川区	6308	住之江区	6682			
中央区	6267	東淀川区	4809	住吉区	6694			
西区	6532	東成区	6977	東住吉区	4399			
港区	6576	生野区	6715	平野区	4302			
大正区	4394	旭区	6957	西成区	6659			

◎ **女性のための相談**

女性総合相談センター	総合相談受付 (面接相談の予約) 6770-7730 火~土曜日10時~20時30分 日曜日・祝日10時~16時	一般相談 からだの相談 女性の自立と悩みに向き合う相談 ベビママ相談 女性弁護士による法律相談 女性のためのチャレンジ相談
	悩みの電話相談 6770-7700	一般相談 からだの相談 DVIについての相談 ガールズ相談(木曜日10時~20時30分)



4

あなたの気持ちを伝えてください

「摂食障がい」は心理的な要因（性格等）、文化・社会的要因（やせ願望や肥満蔑視）のほか、思春期のテーマ（自分ってなんだろう？どんなふうになんて大人になっていったらいいの？）や、人間関係（友人関係・親子関係等）にまつわる不安や不満、不信、自分にかかわるさまざまなマイナスの感情（寂しさ、虚しさ、悔しさ等）とも複雑にからみあっています。いわば、「それまでの自分の生き方（やり方）がうまくいかなかった状態」のなかで起こってきます。それだけに「拒食」や「過食」といった症状はSOSのサインと言えるでしょう。

「摂食障がいかもしれない…」と思ったら、「(そんな) あなたを心配している」というメッセージを伝えてください。校内であれば他の生徒と一緒にない場面で、家庭であれば他のきょうだいと一緒にない場面で、静かに声をかけてみましょう。

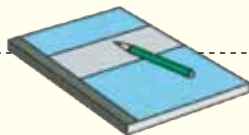
しかし、SOSを出しているながら、そうした声かけに少なからず彼女たちは反発し、時に拒絶します。これも「思春期」ゆえのことです。「拒絶されたら…」と恐れて踏みとどまらないでください。「思春期」に大人への拒絶はつきものです。そして、拒絶しながら、助けを求めています。あなたの気持ちをあなたの言葉で伝えてください。正解の言葉かけや魔法の呪文はありません。

「大切なあなただから、私はこのままにはしておけない。病院に行ってほしい」こと、「私はあなたを心配している」ことを伝えてください。

- 「私」を主語にして、「私」メッセージで伝えましょう
- 「私」の気持ちを言ってみましょう
- 「(あなたが) 病院に行かないと（体重が0kgにならないと）、進級（進学、就職、クラブ活動）はできないよ」といった「説得」は「0kgでないあなたはだめ」というメッセージであるとともに、「あなた」を責める言葉かけにしかならないので、やめましょう

【 学校として…考えておいた方がよいこと 】

- 学校医との連携（医療機関受診の必要性、受診困難な場合の支援方法について）
- 家庭との連携（家庭への健康診断の結果のフィードバックの仕方をどうするか）
- 体重低下時の早退や遅刻、保健室登校等をどう取り扱うか
- 体重低下時の通学、課外授業、クラブ活動の停止、家族の付き添い等をどう取り扱うか
- 静養時の不足点数や単位、出席日数をどう取り扱うか、またどうかたちで補うことが可能か（留年や卒業の判定を含め、どう伝えるか）
- 本人の性格や気持ち、家庭環境等を考慮した進路指導を目指す（休学、留年、退学は急いで結論を出さず、最後まで可能性を残す）



参考文献

- ◇ 伊藤順一郎編（2005）：家族で支える摂食障害～原因探しよりも回復の工夫を～ 保健同人社
- ◇ 永田利彦：摂食障害（野村総一郎・高橋祥友・川上憲人編（2005）：健康管理室で役立つところの医学）南江堂
- ◇ 下坂幸三：摂食障害（公益財団法人日本精神衛生会 こころの健康シリーズ10 <http://www.jamh.gr.jp/kokoro/series/shougai1.html>)
- ◇ 鈴木真理：摂食障害の理解と治療のために (<http://www3.grips.ac.jp/~eatfamily>)

これって、「摂食障がいなの？」
～摂食障がいについて、知りましょう～

印刷 平成27年2月

発行 大阪市こころの健康センター

〒534-0027 大阪市都島区中野町5丁目15番21号
(都島センタービル3階)

電話 06-6922-8520

FAX 06-6922-8526

