

私と摂食障害の関わり

摂食障害家族の会

ポコ・ア・ポコ

鈴木 高男

現在の娘の様子

- ◆ 15歳で摂食障害を発症し17年
- ◆ 現在は回復し洋菓子売り場で店長の仕事につき6年目に入りました
- ◆ 仕事上においての様々な問題を解決し、仕事の面白さ、やりがい、責任を負う役をこなす
- ◆ 自分は自分と、自分を大事にし、対人関係においても距離感を持って付き合う
- ◆ プライベートでも自分の時間を楽しみ、日常生活を送っている

長女の摂食障害①

◆不登校

小学校5年位から不登校気味となり中学1年から完全不登校

◆食べることを気にし始める

異常を感じ児童精神科受診「思春期の女の子はみんなそうです」と言われて終わり。

長女の摂食障害②

◆ 中学卒業

肩書きのないことへの不安と絶望感

「私がここにいることを、私のことを知っているという人はこの世の中に誰もいない」

◆ 食事の量は減り続け痩せ細る

◆ カウンセリング

摂食障害の患者を1度も診たことのない精神科医だった。1週間に2回～3回 月6万～8万 1年間

長女の摂食障害③

- ◆ 娘の様子
- ◆ 低体重・過活動
- ◆ 時間の枠に縛られ大パニック・叫び声
- ◆ 昼夜逆転・不安感・恐怖感・暴言
- ◆ リストカット
- ◆ 母親にすがり束縛する

長女の摂食障害④

- ◆ 朝、起き上がることができず救急車で病院へ
- ◆ 救急車で近くの病院へ
 - 「何でここまで放っておいたの！！」と看護師の言葉に強い無力感
 - 娘はドクターの「生きたいのか！死にたいのか！」の問いに「死にたい！！」叫んでいた
 - 1週間で退院

長女の摂食障害⑤

◆ 国府台病院を紹介される

◆ 入院する直前

- ・ 身体も心も限界 命が危ない状況
- ・ 入院を怖がり拒否を続ける

◆ 先生との出会い

◆ 入院した時

- ・ 17歳 身長150センチ 22キロ

発症前の娘

- ◆ 真面目
- ◆ 優しい
- ◆ 勤勉
- ◆ 我慢強い
- ◆ 辛抱強い
- ◆ 模範的で優秀
- ◆ 手のかからない自慢の子

- ◆ 摂食障害の人たちの特徴

親の思い①

- ◆ 娘が摂食障害を発症したことにより、家族全員がこの病気に振り回され混乱
- ◆ 私の価値観やものごとの捉え方、世間一般の常識での対応は、跳ね返される
- ◆ 私自身、なかなか受け入れることが出来ない

親のとまどい

- ◆ 病気のことを何も知らない私たちは
「病院に行けばすぐに治っていこう」
「もう安心」と思ったのもつかの間で、混乱した
生活は変わらず続き、疲れ果てる。
- ◆ 唯一 私のできることは、妻の心の支えになること
- ◆ 日常生活の中で起こる様々な問題に直面するたびに
今までとは違う捉え方や考え方をせざるを得ない

あとでわかった摂食障害の現状

- ◆ 「摂食障害」は難病であるにもかかわらず、あまり知られていない
- ◆ 発症から10年で 回復はそのうちの5割～6割
- ◆ 低年齢化、高年齢化
- ◆ 死亡率7%～9%
- ◆ 家庭崩壊 （経済的・精神的）
- ◆ 共通した治療法がない
- ◆ 病院だけでは治らない
- ◆ 自分で治っていく病気
- ◆ 治っていくときに必要な支えが家族
- ◆ 家族会の必要性

親の思い②

- ◆ 低体重で、命が絶たれるのではないかという恐怖
- ◆ 心配と焦りでとても辛くしんどい毎日の生活
- ◆ 「私が何とかしよう」
「何とか回復させてあげよう」
「喜ぶことをしてあげれば」早く回復するだろう
- ◆ 大きな間違いだと、だいぶ後になって気づく

日常の困難

- ◆ 幼い子のようにふるまうのだけどどうすればいいの
 - ◆ 大声で叫んで暴れてるのを近所の人が聞いている
 - ◆ 食べ吐きの音が気になる
 - ◆ 暴言暴力がひどくて
 - ◆ 今、自傷行為をしているんだけど。。
 - ◆ 姉妹の関係が最悪
 - ◆ 父親が家から追い出されて帰れない
 - ◆ トイレが詰まってしまったんだけど、詰まらない方法は
 - ◆ 体重が増えたと言って大パニックになっているんだけど
 - ◆ 過去のことを責めてくる
 - ◆ 私のことをわかってくれない
- 等々

よく言われること

- ◆ 「受け入れてあげてください」
「支えてあげてください」
「安心を与えてください」
「寄り添ってあげてください」
- ◆ 実際にどのようにすればいいのか、わからない
- ◆ 家族は支えているつもり・・・が過干渉であったり
- ◆ 受け入れているつもりが・・・本人の言いなりになっていたり
- ◆ 寄り添っているつもりが・・・思いを押し付けていたり

17年前と変わらない現状

- ◆ 不登校、引きこもり、摂食障害の一連の流れ
- ◆ 医療者を頼り、医療者の言葉に苦しみ、本人の言葉にゆれ、医療者を探し求め途方にくれている家族が数多くいることに驚きを感じる
- ◆ 医療は早いペースで進歩しているが、医療者を探し求めてドクターショッピングをしていた17年前と現在も変わらない状況がある

家族の困難①

◆どこに行けばいいのか

児童精神科 精神科 内科 心療内科

◆本人の治療拒否

◆地域から 親自身のネットワークからの孤立

◆間違った偏見

◆情報不足（知識は持っているが、実際の対応方法がわからない）

家族の困難②

- ◆ 学校も辞めてしまい、医療ともつながれない場合、家族が相談する場所、話を聞いてくれる場所がない受け皿がない
- ◆ 本人をどう支えるか
- ◆ その本人を支える家族をどう支えていくのか
- ◆ 家族を支える場所が必要

医療者の役割と家族の役割は違います

- ◆ 家族が望んでいることは
- ◆ 親の支援方法、本人との関わり方や対応方法、対処方法
日常生活に密着した具体的にアドバイスです
- ◆ 困難や障害がありながらも、どのように日常生活を送って
いけばいいのか
- ◆ 問題が起きた時、どのように捉えて対応していけばいい
のか
- ◆ 体験した家族からの多くの具体的は対応方法が役立つ

家族会が必要とされている理由

- ◆ 日常生活の中で困難を抱える本人に対応するのは家族
- ◆ 家族(特に母親)に大きな身体的・精神的負担が大きい。
- ◆ 家族は病気に関する情報不足、対応方法の力不足により対応に疲れ、自信をなくし無力感、絶望感が高まる
- ◆ 本人に対応することや、新しい対応方法を考えて実行に移してみるのが困難となります
- ◆ 本人は、家族の対応によっては良くも悪くもなります
- ◆ 特に母親が病気を理解して、適切な対応を学ぶことにより、本人の回復に役立ちます

家族会に参加することで得られること

- ◆ 病気に対する理解が増加する
- ◆ 摂食障害を受け入れることができる
- ◆ 摂食障害のイメージが改善される
- ◆ 孤独感が軽減される
- ◆ 今後への希望が湧く
- ◆ 精神的活力が得られる
- ◆ 仲間意識を感じて安心感を得られる
- ◆ 他の家族から聞ける知恵や工夫をヒントに自分流の対応を実践できる
- ◆ これまで気づけなかったことに気づく

家族会の中で気づいていくこと①

- ◆ 日常生活の中で病気が発症し、日常生活の中で回復していく病気
- ◆ 病気があるから日常生活が送れない、社会参加、社会復帰ができないということではない
- ◆ 摂食障害があったとしても出来ていること、できることがたくさんある
- ◆ 本人が自分の思う生活ができるように、日常生活の中で家族は手助けをしていく
- ◆ 当たり前前に問題が発生し、順調に問題が発生する

家族会の中で気づいていくこと②

- ◆ 「治し方」ではなく「治り方」を探す
- ◆ 本来の自分を取り戻すことができるように
- ◆ 家族の精神的、経済的負担を軽減していくために何が必要なのか
- ◆ 本人、家族の失われる時間を短くしていけること
- ◆ 必ず本人に変化が現れること
- ◆ 焦らず、急がず、諦めず、比べず
- ◆ 回復はゴールではなく通過点

家族がしてはいけないこと、しなければいけないこと

- ◆ 食事や体重について指図や批判したりしない
- ◆ 食べることを監視しない
- ◆ 暴力、脅かしやすかさに屈しない
- ◆ 常識、親の価値観を押し付けない
- ◆ 治療を医療者まかせ、病院任せにしない
- ◆ 両親が同じ方向を向かう
- ◆ 本人に関する思い込みをすてる
- ◆ 言ったことは実行し、できないことは言わない
- ◆ コミュニケーションをとる
- ◆ 身体的に重篤な場合、本人の意思に反しても断固とした態度で親の覚悟を明確に示す 他

家族支援①

- ◆ 「家族支援」という言葉が最近多く聞かれる
- ◆ 医療者が一生懸命に治療してくれても、家族に対応する力がなければ回復への道が遅くなる
- ◆ すべてを医療者に任せきりで、家族が支援しなければなかなか前に進めない
- ◆ 家族が病気を理解し「支援する力」をつけるということは、本人にだけでなく家族自身の絶望感や怒りなどの感情をコントロールできるようになる
- ◆ 家族自身も感情の許せる幅が広がり、ゆとりが持てる
- ◆ ゆとりは本人への支援につながる

家族支援②

- ◆ 医療者、セラピー、栄養士、看護師がチームで関わる場所の一端に本人ばかりでなく、家族に対しても支援の方法、心理教育等を教えていく部分があったとしたら、本人、家族の失う時間、経済的損失が少なくなるのではと思っています。

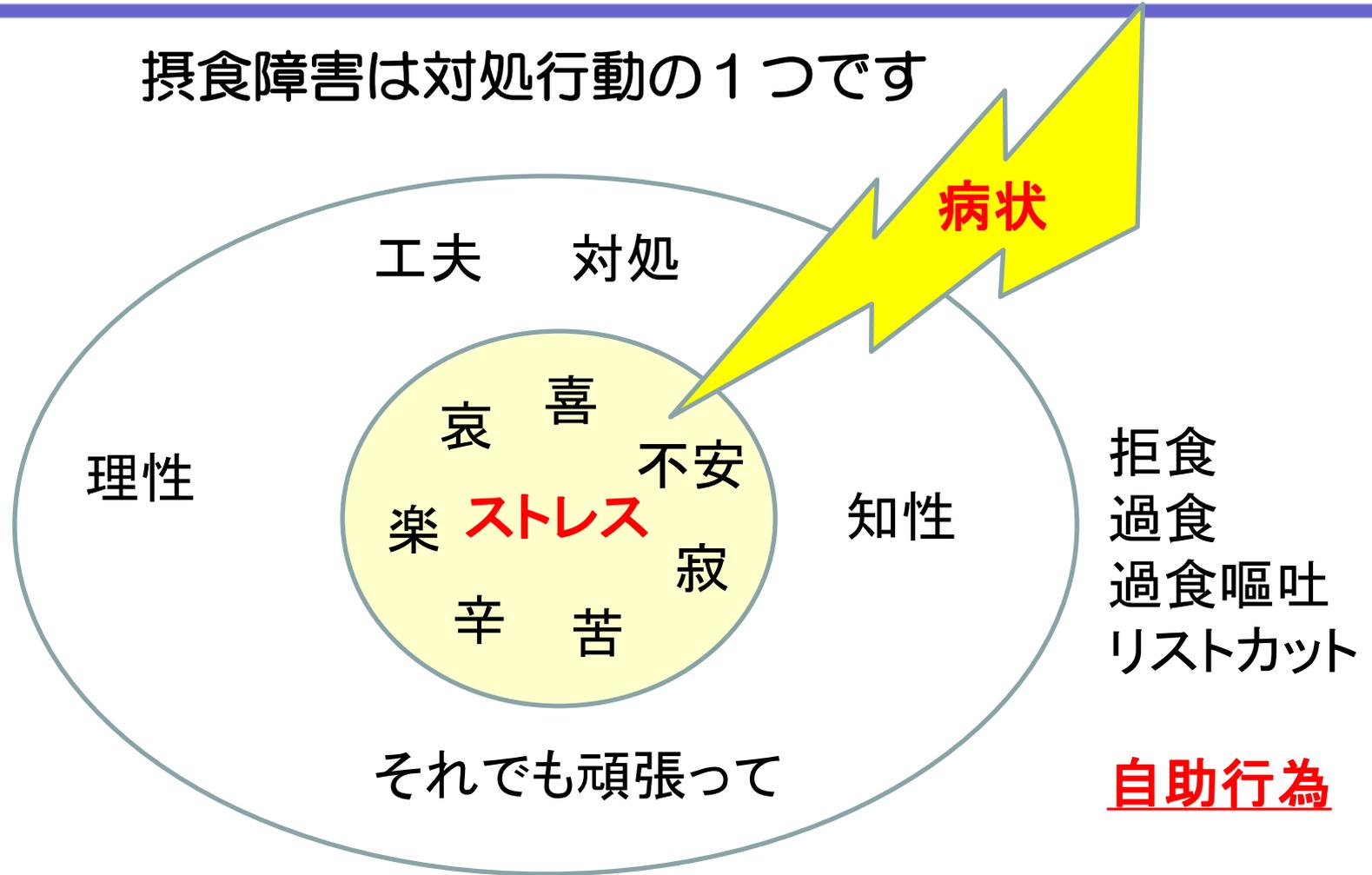
多くの回復した本人と関わってきて見えること

- ◆ 家族が心理的に理解し支援している場合と、そうではない場合を比べてみると、本人の力強さ、体験を積み重ねて回復していくスピードの違いが明確に出ます
- ◆ 回復してきた人たちは高い能力を持っている人が多く、自分の持っている能力を発揮し、社会に貢献している
- ◆ 何とか早い段階で回復し、社会と関わり、自分の望むような生活ができるようになることを願っています

家族会で行っている内容

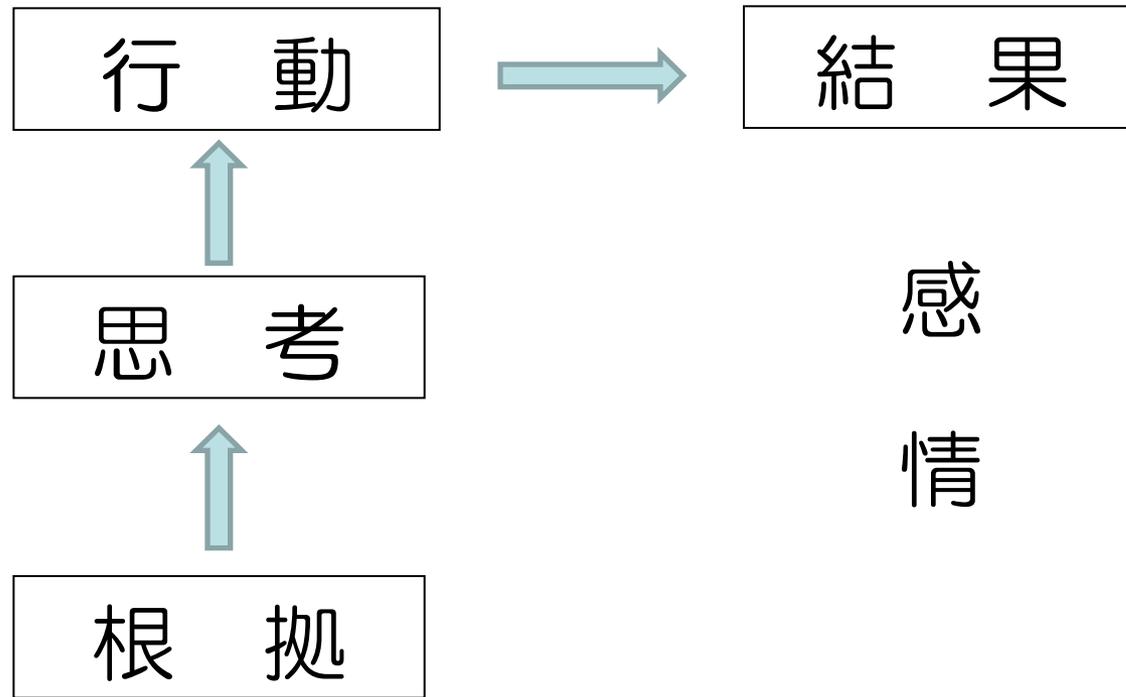
家族会①

摂食障害は対処行動の1つです



家族会②

受け入れる



家族会③

安心感

- わかってもらえない
- 認めてもらえない
- 受け入れてもらえない

孤立
さびしい

不安

恐怖





家族が元気でなければ、本人を支える
ことができません。

家族が元気がないと、本人も落ち込み
ます。

家族が元気になりましょう



ご静聴ありがとうございました