

# 家族ができる摂食障害の回復支援

## 目次

### 第1章 わが子が摂食障害と診断されたとき、家族に知って欲しいこと

摂食障害が発症する背景／家族が混乱するのは自然なことです／原因探しより、回復のための工夫を／本人の感情、思考を理解することからスタート／摂食障害は回復する病です／家族ができること／医療とのかかわりについて／家族会について／家族自身の心の健康について／親の役割  
ホッとカフェトーク ～わが子が摂食障害と診断されて～

### 第2章 回復を支える上で大事なポイント

心の成長が回復につながる／本人が自分を受け入れるようにサポートする／日常生活の幅を広げる／家族の応援／本人の「全てを受け入れる」とは／共感について／自己評価を上げるために／体験の肯定が自己肯定感を上げる／本人を「支える」「寄り添う」「見守る」とは／「本人と向き合う」覚悟が大事／基本的不安／家族機能を働かせる／対人関係と他人の目／症状がなくなることが回復ではない／前を向かせる・背中を押す／愚痴なのか困りごとなのか？／仲のいい親子だと思っていたのに／親子のぶつかり合い／親の心配と本人の心配／病院探し／ダイエットと摂食障害の違い／親の目線で関わる／食べて体重を増やして欲しい／過食嘔吐／家族の質問する力を磨く  
ホッとカフェトーク ～病院でのがっかり体験～

### 第3章 回復のために家族ができること

段階について／発症から回復への段階表

第1段階 発症の兆し

第2段階 発症から医療機関へ

第3段階 症状に支配される

ホッとカフェトーク ～本人に言われて一番つかったこと～

第4段階 自己の拡大期

第5段階 人生の再構築 人生のスタートライン

ホッとカフェトーク ～わが家のターニングポイント～

### 第4章 リカバリー

回復とは／リカバリー（私たち自身の回復のストーリー）

#### 家族の体験

佐藤さん・母・娘が拒食・診断時 16 歳／田中さん・母・娘が拒食・診断時 17 歳／伊藤さん・母・娘が拒食・診断時 13 歳／高橋さん・母・娘が過食嘔吐・診断時 19 歳／鈴木さん・母・娘が拒食・診断時 16 歳

ホッとカフェトーク ～家族自身が変わったこと～

