



絵本より一部ページを抜粋して紹介しています。

* 絵本でわかる摂食障害 *

浜松医科大学 精神科神経科摂食障害デイケア

しんりん 心理プログラム

皆さんは、小さい頃怪我をした時
周りの大人から

「 いたいなのいたいなの、飛んでけー 」
というおまじないをかけてもらったことは
ありますか？

これは、生活の知恵として、昔から受け継がれ
てきた、おなじみの方法

私はりんこ 年は**20**歳です

人にはよく「完璧主義だね」とか
「きっちりしてるね」とか言われるし
自分でもそんな性格は自覚してる

でもきっちりしている部分は好きかも



もともとぽっちゃり体 型だから

『 彼氏ができないのも、人間関係がうまくいかないのも太っているせい』

って思うようになって、

ある日ダイエットを始めたの

そしたら、みるみる痩せてって！

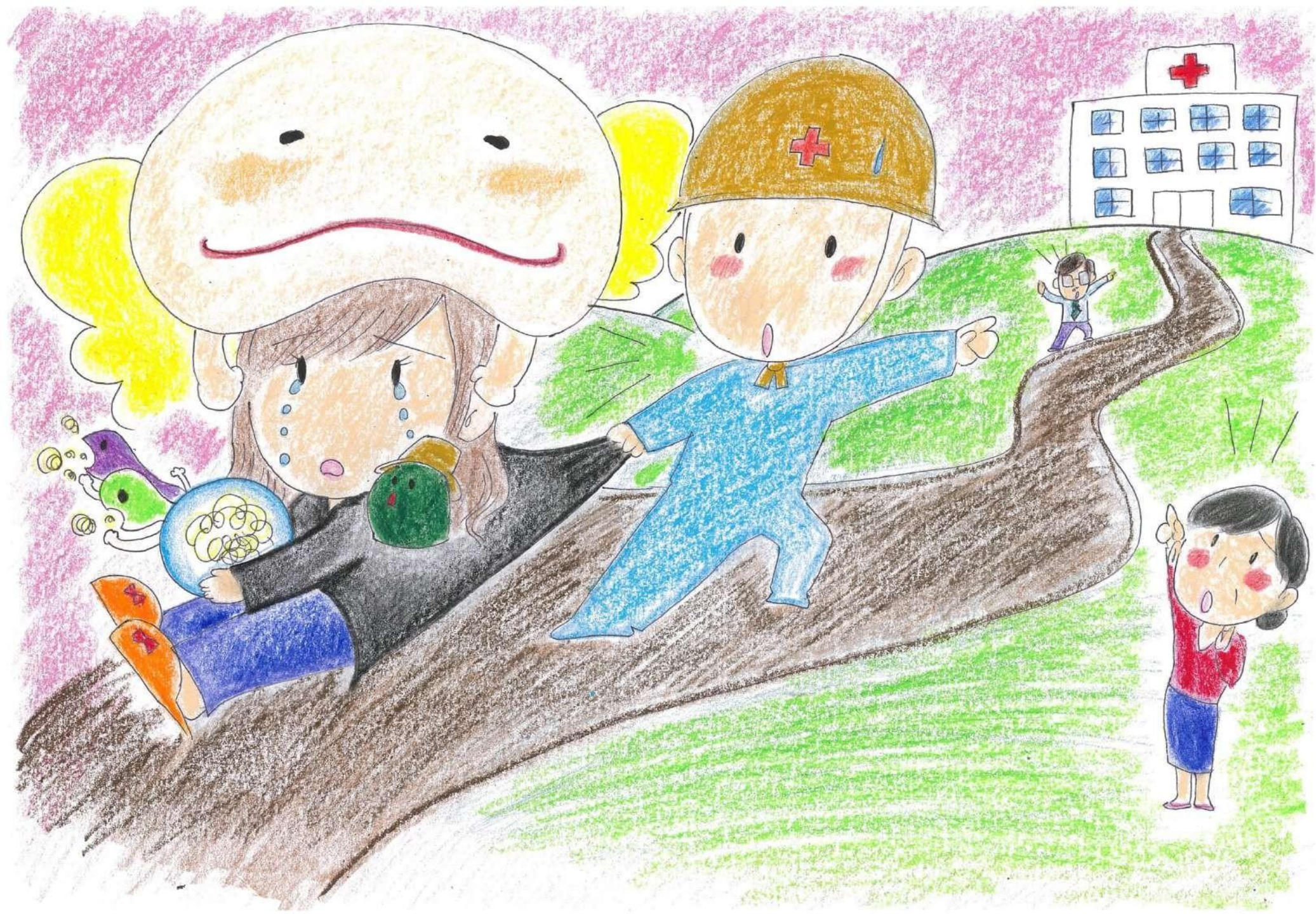
他の人に「 綺麗だね」「 痩せたんじゃない？」
とか言われてすごい嬉しかった



でも、体重がどんどん減って
症状のせいで集中できないし、時間も守れない
し、イライラするし、仕事にも影響が出るよう
になってきて

最後には動けなくなった

階段の登り降りもできなくなった





『いつまでもこうしてられない』

『自由になりたい』

と思えたし

同じ病気で頑張っている人がいたのは
今考えたら、大きかったかな



でもねー食事のときはね・ ・ ・

どうしても前後はそわそわしちゃった

そういう時、どう乗り切ったかな・ ・ ・



