

# SEED きょうとのあゆみ

～地域での摂食障害者・家族支援をめざして～



特定非営利活動法人 SEED きょうと

# 目次

- 1 「SEED きょうと」とは
    - 1.1 設立主旨と事業の背景
    - 1.2 組織概要
    - 1.3 活動の計画
  - 2 事業内容・事業実績
    - 2.1 総会・理事会等
    - 2.2 きょうと摂食障害家族教室
    - 2.3 講演会及びシンポジウム
    - 2.4 きょうとプティパ（当事者の会）の活動
    - 2.5 京都摂食障害メール相談
  - 3 事業運営
    - 3.1 資金の確保
    - 3.2 スタッフの確保
    - 3.3 情報伝達・共有
    - 3.4 広報活動
  - 4 今後の課題と計画
-

# 1 「SEED きょうと」とは

## 1.1 設立主旨と事業の背景

### 【設立主旨】

他の先進諸国と同様に、近年日本においても拒食症や過食症が増加しています。摂食障害は思春期から青年期にかけての若年女性が比較的高率に罹患し、かつ非常に高い死亡率であるにもかかわらず社会問題としての認識は依然として低く、その対策は不十分なままです。摂食障害の病因や病態は複雑で、治療開始から回復・社会復帰に至るまでに、生物・心理・社会といった多方面からのアプローチが必要です。現在の日本の医療において、摂食障害に対する十分な診療システムは構築されていませんが、今後も全てを医療のみで扱っていくことは有効ではありません。

自助グループや家族会は各地で組織されていますが、摂食障害の専門的な知識を持つスタッフがいない形での運営は、疾患の特性もありその方針や組織自体が不安定となりやすく、継続して機能していくことが困難です。社会復帰に向けて当事者が継続的に利用でき、摂食障害の専門家がリードする形で明確な方向性をもった施設を設立することは、医療者・当事者・家族それぞれから望まれています。他の精神障害者通所施設とは利用者の疾患特性の違いからその併用が難しく、摂食障害を専門的に扱う支援施設の設立が必要と考えられますが、関西にはそのような施設は存在しません。

今回、私たちは上記のようなニーズを受け、平成 23 年に京都で摂食障害者を支援する NPO 団体「SEED（しーど）きょうと」を立ち上げました。立ち上げ後より、「きょうと摂食障害家族教室」を開始し、平成 24 年には家族会「らくの会」を組織しました。一般市民向けのシンポジウムや医療福祉関係者向けの講習会なども行いながら、平成 25 年には当事者の利用できる施設「SEED テラス」を開設し、支援活動を拡大しています。平成 27 年に「SEED きょうと」は、NPO 法人となり、平成 28 年度には行政の認可施設を目指して団体組織や運営方法を整備し、摂食障害当事者および家族にとってふさわしい活動を展開していく方針です。

理事長 京都大学医学部附属病院精神科神経科 野間俊一

**【事業の背景】**

前述の設立主旨にあるように、SEED きょうとは京都での摂食障害者およびその家族を支援する目的で設立されました。スタッフは、京都で日々摂食障害診療に携わる医療福祉関係者で構成されています。さらにそのスタッフは、京都大学、京都府立医科大学の附属病院を中心に、京都府および京都市の公的機関、クリニック、精神科病院等に在籍し、多施設・多職種で構成されています。

このように多施設・多職種で摂食障害の支援活動を行う組織は、全国的にみてもほとんどありません。これは各施設に所属する熱意あるスタッフが、個別の施設もしくは個別の職種だけでは十分な支援が行えないことを認識し、施設や職種の垣根を越えて協働することを目指した結果と言えます。実際、摂食障害は拒食のために著しい低体重となり、内科的な身体管理を要する段階、ある程度低体重は回復したものの、食行動の改善のために入院治療が必要な段階、入院治療は要さないものの、外来での注意深い経過観察と精神療法が必要な段階、社会復帰を目指してデイ・ケアや作業所を利用しながらリハビリテーションを行うことが必要な段階等、個々のケースや回復の度合いによって、必要となる医療社会資源が刻一刻と変遷します。これらを一つの施設で完結しようとすることは現実的ではなく、地域での連携が必須となってきます。さらにその連携は、摂食障害者の繊細な感受性と複雑な病理に対応できるよう、非常に緊密で一貫したものである必要があります。

しかしながら、摂食障害に対する理解と治療連携については、まだ十分に行き渡っているとは言えず、専門医のいる数少ない医療機関に患者が集中し、その専門医の所属する施設の許容量を超え、十分な治療が行えなくなるという悪循環が続いています。SEED きょうとは、京都においても例外でないこのような状況を打破するため、敢えて多施設で連携して当事者・家族支援を行い、様々な活動を多職種で協働して開始しました。

**【本冊子の目的】**

本冊子は、現在のSEED きょうとの活動について紹介する他、他の地域でも同様の摂食障害者支援を導入するための手引書として作成しています。これまでのSEED きょうとの設立活動と事業展開は、他地域での活動の参考になると考えています。本冊子を参考にされ、現在明らかに不足している摂食障害者の支援体制が、他地域で少しでも広がっていくことをスタッフ一同切望しています。本冊子が一助となれば幸いです。

## 1.2 組織概要

### 【役員】

野間 俊一	京都大学医学部附属病院・精神科医	(理事長)
和田 良久	舞鶴医療センター・精神科医	(副理事長)
池上 明希	京都府立医科大学附属病院・精神保健福祉士	(理事)
熊取谷 晶	京都府精神保健福祉総合センター・精神保健福祉士	(理事)
水原 祐起	京都府立医科大学附属病院・精神科医	(理事)
崔 炯仁	いわくら病院・精神科医	(監事)

### 【会員（五十音順）】

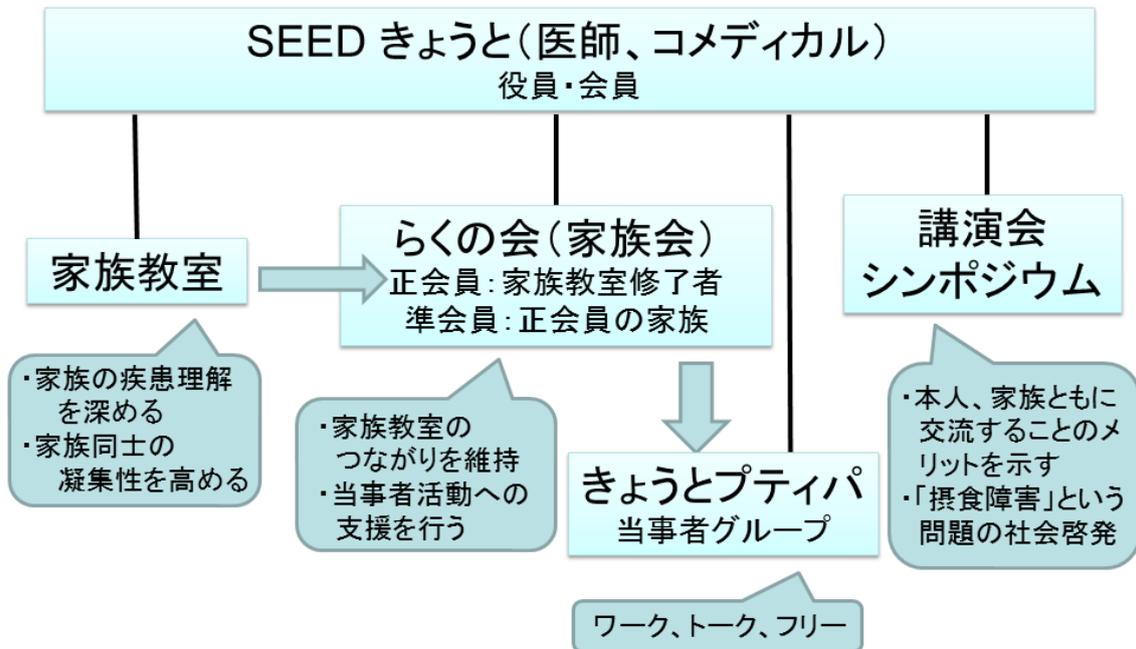
飯田 直子	京都府立医科大学附属病院・精神科医	
猪飼 英也	訪問看護ステーション「ひまり」・看護師	
井上 興次郎	訪問看護ステーション「ひまり」・看護師	
江城 望	佛教大学学生相談センター・臨床心理士	
小野 紀代子	地域生活支援センター「きらリンク」・精神保健福祉士、社会福祉士	
香月 晶	京都市こころの健康増進センター・精神科医	
加茂 和夫	訪問看護ステーション「からすましめい」・看護師	
工藤 悠世	安東医院・臨床心理士	(運営委員)
酒井 奈津季	京都大学医学部附属病院・精神保健福祉士	(運営委員)
清水 美帆	洛南病院・臨床心理士	
高尾 龍雄	京都大学医学部附属病院・小児科医	
橘 亜紀	京都府立医科大学附属病院・臨床心理士	
中田 亮太	京都府乙訓保健所・精神保健福祉士	
長澤 伸恵	作業療法士	
牧 千里	京都府山城南保健所・精神保健福祉相談員	
永原 優理	五条山病院・精神科医	
守時 通演	第二北山病院・精神科医	
山下 誉子	京都府立医科大学附属病院・精神科医	
山本 詠子	愛仁会リハビリテーション病院・作業療法士	



上記、役員・会員は当法人の定款で定められた、医療福祉関係の有資格者で構成されています。役員・会員以外にも、活動に賛同したただける様々な技能を有したボランティアスタッフが十数名所属し、賛助会員の皆様には経済的なご支援をいただいています。

## 1.3 活動の計画

## 現在の組織図



SEED きょうとでは現在、大きく分けて4つの活動を実施、支援しています。平成25年度までに「きょうと摂食障害家族教室」「らくの会（家族会）」「講演会・シンポジウム」を上図のように連携しながら行ってきました。活動当初は家族への教育・支援から開始し、徐々に一般市民向け、医療福祉関係者向け講演会へと活動を拡大し、平成25年度から最終的な目的である「きょうとパティパ」という名称の当事者グループの活動を始めました。平成25年度に福祉医療機構（WAM）の補助金を獲得できたことをきっかけに、それまで活動ごとに会議室を借りる形から、京都駅前に常設の活動拠点兼事務局として一軒家を借り上げ、「SEED テラス」という名称で設置しています。

「らくの会（家族会）」については、平成25年度まではSEED きょうとの組織の一部でしたが、以前より会計上は別組織となっていました。平成26年度からは会則や議決においてもSEED きょうとから独立した組織となっています。しかし今後もSEED きょうとの活動と緊密に連携していく予定です。

## 2 事業内容・事業実績

### 【事業実績】

平成19年11月	講演会「拒食・過食を乗り越えて」(第1回)
平成22年10月	団体設立の準備会議
平成23年3月	前身団体「京都摂食障害者支援施設設立準備委員会」を設立
6月	「きょうと摂食障害家族教室」第1期開始
11月	「拒食・過食を乗り越えて Part4」
平成24年1月	家族会活動開始 家族教室・第2期開始
3月	団体名を「SEED きょうと」に改名 家族会「らくの会」発足
7月	家族教室・第3期開始
8月	施設設立ミーティング開始
11月	「拒食・過食を乗り越えて Part5」
平成25年2月	家族向け講演会
4月	「ワーク」「トーク」開始 家族教室・第4期開始
6月	地域医療福祉関係者向け講演会
8月	「SEED テラス」開所
10月	家族教室・第5期開始
11月	「拒食・過食を乗り越えて Part6」
平成26年3月	「らくの会」独立
4月	家族教室・第6期開始
8月	「ワーク」「トーク」「フリー」を週5日で実施
9月	医療者向け月例講習会開始
10月	家族教室・第7期開始
11月	「拒食・過食を乗り越えて Part7」
平成27年1月	プティパミーティング開始
2月	支援者研修会開催
4月	家族教室・第8期開始
6月	NPO 法人化のための申請中

## 2.1 事業運営

### 【総会】

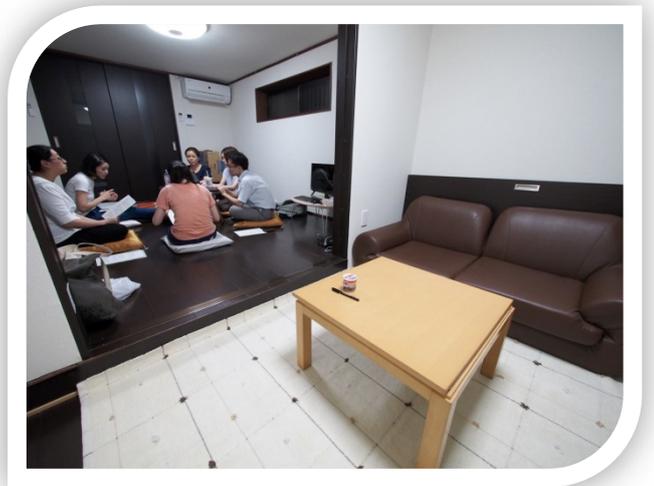
SEED きょうとの最高議決機関であり、通常年1回年度末に開催されます。総会では定款の変更、解散や合併の議決、事業計画並びに活動予算の議決、事業報告および活動決算等の最重要事項を決定します。当初はSEED きょうとの組織の一部であった「らくの会(家族会)」の正会員も議決権を有していましたが、平成25年度の総会にてらくの会が独立した組織となったことから、現在はSEED きょうとの会員のみが議決権を有しています。

### 【理事会】

SEED きょうと運営における重要な事項を決定するために、通常年4回開催される、定款で定められた公式の会議です。理事会では、各種活動の役割分担、活動内容の決定、講演会やシンポジウム開催についての検討、ボランティアスタッフへの仕事の割り振り、活動資金確保の方針、新規事業の発案などを行っています。会議の議事録を作成し、メンバーリスト等で配布することで、欠席した理事や会員にも情報が共有できるように運営しています。

### 【運営会議】

理事に加えて、各々の部門の主たる担当者によって、担当者間の情報共有を目的に適宜開催されています。SEED テラスを十分活用し、「きょうとプティパ」の活動を活発にしていくために、テラスの環境を整備、活動についての取りまとめを行っています。アイデアを出し合ったり、スタッフ同士の情報共有を行ったりして、連携を深め、今後の方針や細かな運営内容について、忌憚のない意見を出し合ってよりよい方法を検討する場となっています。



### 【プティパミーティング】

当事者のグループ「きょうとプティパ」のメンバーが中心となって、SEED テラスの運営やプティパの活動について意見を出し合うミーティングが定期的に行われています。これは、利用者であるプティパメンバーが自分たちで活動について考え、検討する時間をもちたいという自主的な動きのもとできあがったものです。プティパメンバーのみで活動について話し合う時間と、スタッフをまじえ意見交換をする時間を設け、メンバーの意見が運営に生かされることを目的としています。

## 2.2 きょうと摂食障害家族教室

### 【概要】

SEED きょうと発足当初より継続して行っている、組織の基盤を形作った活動です。摂食障害は家族にかかる負担が非常に大きく、家族のケアスキルの水準は、当事者の回復を大きく左右します。きょうと摂食障害家族教室では、当事者に最も長く、深く関わる家族が、疾患を正しく理解し、効果的なサポートを行えるように疾患心理教育を行っています。家族教室は計5回を1期とし、半年毎に参加者を事前に募集しています。

- 対象：摂食障害の治療のため定期的に通院している患者の家族で、教室への参加希望があり、主治医より家族教室への参加にあたって意見書を送付頂いた方。
- 日時：毎月第3土曜日の13：30～16：00
- 1期の参加者は約20名程度
- 参加費は1期5,000円

### 【1回の構成】

- 前半にスタッフによる疾患心理教育が60分
  - 「摂食障害とは」「摂食障害とからだ」「摂食障害と家族との関係」  
「コミュニケーションスキルと対人関係」「摂食障害の問題行動に取り組む」  
「摂食障害とは」というテーマで病気自体の理解を深め、「摂食障害とからだ」というテーマで身体症状について詳しく学びます。「摂食障害と家族の関係」、「コミュニケーションスキルと対人関係」というテーマでは家族関係を客観的にとらえた上で、実際にはどのようにコミュニケーションをとったらよいかを考えます。「摂食障害の問題行動に取り組む」では、より具体的に症状への対応法について取り上げていきます。
- 後半に家族同士の交流会を60分
  - 当事者の年代もしくは症状別にグループ分けを行い、1グループ6名程度とし、スタッフ1名がファシリテーターとして参加  
参加家族は小グループに分かれた後、講義をふまえて家族自身の体験を話し合い、当事者のケアにおいて上手くいった経験、失敗した経験を共有します。多くの家族は摂食障害についてこのようにオープンに話し合える環境がなく、孤立して悩み続けています。交流会は講義にもまして、家族にとっての貴重な場となっています。

## 【きょうと摂食障害家族教室のアンケート結果】

家族教室では当初より毎回参加者にアンケートを実施しています。アンケートは5段階のリッカート尺度を用いて、主に下記の項目について評価・回答を得ました。

- ・ 講義の内容： わかりにくかった 1 ----- わかりやすかった 5
- ・ 講義の内容： 興味がなかった 1 ----- 知りたい内容だった 5
- ・ 講義の時間： 短かった 1 ----- 長かった 5
- ・ 交流会の内容： わかりにくかった 1 ----- わかりやすかった 5
- ・ 交流会の内容： 興味がなかった 1 ----- 知りたい内容だった 5
- ・ 交流会の時間： 短かった 1 ----- 長かった 5

以下は第1期から第5期までのアンケート結果の集計です。



第1期から第5期について平均すると講義のわかりやすさでは、約半数が「わかりやすかった」と答え3割程度が「少しわかりやすかった」と答えています。講義が知りたかった内容かについては7割程度が知りたい内容に近いものであると感じていることがわかりました。交流会についても同様に、7～8割が内容に満足していることが確認できました。講義・交流会の時間については、60分でちょうどよかったという参加者が半数ですが、3割程度の参加者は短かったと感じているとわかりました。

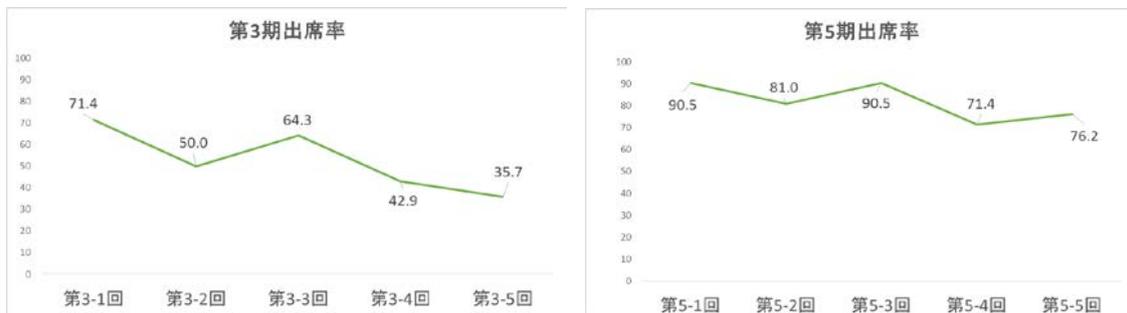


各期の最終回には、家族が教室に参加したことによる当事者や参加家族自身の変化についても、アンケートで評価してもらっています。以下の評価項目について、「かなり悪化した 1 --- かなり改善した 5」で回答してもらいました。

(N=67)	家族から見た本人の変化					家族の変化		
	拒食	過食	その他食行動	下剤・嘔吐	不安・イライラ	家族との関係	不安・イライラ	家族との関係
「かなり改善」「改善」/回答数(%)	39.5	31.6	21.0	22.6	40.4	49.2	74.2	63.5

本人の拒食・過食の症状、嘔吐や下剤乱用、不安イライラなどは2~4割程度の家族が、「かなり改善した」もしくは「改善した」と評価しています。ほぼ半数近くが本人と家族との関係が改善したと回答しています。家族教室には、家族が疾患理解を深め、ケアスキルを向上させるという直接的な効果があります。それによって、当事者と家族の関係が改善し、当事者の症状の改善にも寄与している可能性も示唆されています。また、多くの当事者は、家族が家族教室に参加することを、家族が自分のために学んでくれていると、好意的に受け取られることが多いことが、自由記載のアンケート結果から読み取れました。

出席率について、最も出席率の低かった第三期ともっとも良かった第五期を例にあげて示しています。



出席率からは、どの期でも回を追うごとに出席率が漸減していることが分かり、また登録はしているものの初回から出席しない家族もいることが分かりました。

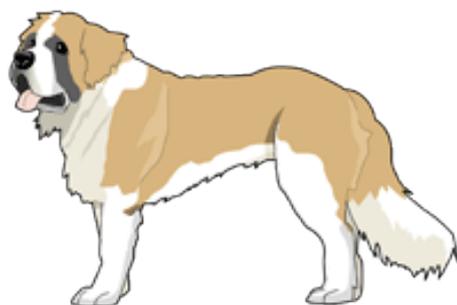
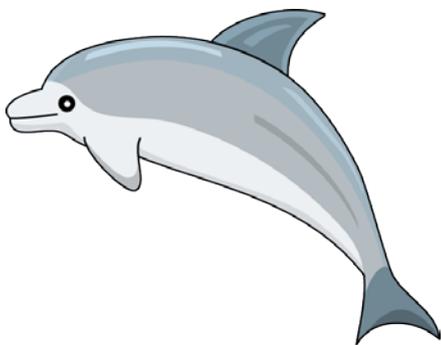
今後の課題ですが、より詳しい内容の講義を聴きたい、十分な時間をかけて交流会を行いたい、個別相談に乗ってほしいといったニーズがありました。実践的な対応の仕方を求める意見も多く、ロールプレイを含めた具体的な場面を想定したスキルの獲得を目指した講義も検討していく必要があります。また、交流会のグループ編成も、家族が交流会を有意義に過ごすための大きな要素の一つと言えます。現行の方法は、回ごとのグループ変更（病型・患者の年齢など）があるが、今後はこういった細かいニーズを取り込むことで、出席率を維持していくことが重要であると考えています。

**【らくの会（家族会）】**

らくの会は「きょうと摂食障害家族教室」を卒業した摂食障害者の家族による家族会です。平成24年4月に発足し、当初はSEEDきょうと組織の一部でしたが、平成26年4月からは独立した組織となります。摂食障害は慢性的に経過することが多いため、家族の負担は非常に大きいものです。らくの会では、家族教室の交流会と同様、ご家族同士が交流し、当事者の症状や効果的なケアの方法など、他では話す機会がないことを話し合うことができます。この他にも、SEEDきょうとから提供される教材を用いて、より実践的なケア技術の習得を図る勉強会も行っています。家族自身の不安を和らげることができると、当事者に対してもより良い支援を続けていくことができます。

入会に当たっては、SEEDきょうとが実施している前述の「きょうと摂食障害家族教室」を修了していることが条件となっています。出来るだけ多くの家族に、このような場を提供していくことが望ましいのですが、家族会を安定して運営していくためには、摂食障害についての理解や対応の仕方について、一定の共有認識が必要と考えています。そのため、家族教室の修了を入会条件として定めています。

平成27年度の会員数は28名で、ほとんどが当事者（拒食症、過食症）の母親ですが、父親が入会されることも多くなっています。月に1回の頻度で、交流会をSEEDテラスに行っています。また2カ月に1回の頻度で、運営について話し合う定例会議も実施しています。SEEDきょうとの家族会担当スタッフと、らくの会の世話人の方が中心となって運営しており、年度ごとに家族会の会員の中から、代表・副代表・会計・書記・名簿係等の役員を選出し、協力して会の運営事務を行っています。平成26年度からは、定例会議、交流会と別に、家族だけの茶話会企画なども始まっています。SEEDきょうとから独立した組織となった後もSEEDきょうとと連携し、支援施設の運営や当事者活動を支援しています。



## 2.3 講演会及びシンポジウム

### 【概要】

SEED きょうとでは、当事者・家族への支援だけではなく、一般市民向けの講演や医療福祉関係者向けの講演会も行っています。地域で摂食障害者を支えていくためには、できるだけ多くの関係者や一般市民に摂食障害についての理解を深めてもらい、より幅広い支援体制を整えていくことが必要であると考えています。こうした理念のもとに、下記のような講演会・シンポジウムを定期的を開催しています。

### 【拒食・過食を乗り越えて（講演会・シンポジウム）】

「摂食障害者と医師のトークディスカッション」をテーマとして SEED きょうと発足前から年に1回の頻度で開催しています。当事者、ご家族、支援者、一般市民向けの講演会およびシンポジウムです。第4回目より SEED きょうと主催で開催しています。当事者、家族、医療関係者および一般市民、誰でも参加可能なシンポジウムで、摂食障害に対する社会啓発を行うとともに、支援施設設立のためのボランティアスタッフの募集



や寄付を募るといった活動を行っています。平成26年度は下記の日程で第7回目を開催しました。

- ・名称： 「過食・拒食を乗り越えて Part 7 ～遠野なぎこさんをお迎えして～」
- ・開催日： 9月23日（火・祝） 13:00～16:00
- ・場所： 京都アスニー ホール（4F）
- ・講師： 和田 良久 氏（SEED きょうと 副理事長 精神科医）  
池上 明希 氏（SEED きょうと 理事 精神保健福祉士）
- ・ゲスト： 遠野 なぎこ 氏

今年度はご自身が摂食障害に罹患し、病気と向き合いながら芸能活動を続けられているタレントの遠野なぎこさんをお迎えして開催しました。例年の倍以上になる、235名の方々に参加いただきました。スタッフの講演会に続いて、遠野さんとのトークディスカッションを行い、盛況のうちに終わりました。遠野さんの生命を込めたメッセージが会場の皆さんの心に響きわたり、会場では涙を流しながら、なぎこさんのメッセージに聞き入る姿が多く見られました。

## 【医療・福祉・教育関係者向け講演会】

前述の「拒食・過食を乗り越えて」の他に、参加者を教育・福祉・医療関係者に絞り、より専門的な知識や技術の普及を図るための講演会を開催しています。教育・福祉・医療関係者は、十分な知識のないままに摂食障害への対応を迫られることが多いです。そのような対象者から対応方法を学びたいというニーズに答えること、さらには講演を通じて、学校における疾患の早期発見や、教育と福祉、福祉と医療の効果的なネットワーク形成することを視野に入れた活動を行っています。平成26年度は下記の講演会を開催しました。

- ・ 名称： 「地域で生活を支える人のための摂食障害者支援研修会」
- ・ 開催日： 平成27年2月28日（土） 13:30～16:00
- ・ 場所： 中京いきいき市民活動センター
  - 摂食障害とは (講師：飯田直子 SEED きょうと会員)
  - 摂食障害への地域生活支援 (講師：熊取谷晶 SEED きょうと理事)
  - イギリスの摂食障害の治療と支援 (講師：水原祐起 SEED きょうと理事)

参加者は計16名で看護師やヘルパーの方が中心でした。アンケートは15名から回収し、全体として「とてもためになった」が9名、「ためになった」が6名と、ほぼ全員から研修会の内容がとても有意義であったとの評価を得ることができました。

自由記述のアンケートでは、摂食障害に他の精神疾患を合併しているケースの支援が困難であること、各地域で利用できる資源についての情報が不足していること、家族支援についての介入が難しいこと、日本での摂食障害診療の現状や課題がみえてこないこと、などの様々な意見があげられました。やはり具体的なケースについてのカンファレンスを希望する意見が多く、次回開催にあたっては検討していきたいと考えています。

## 【月例講習会】

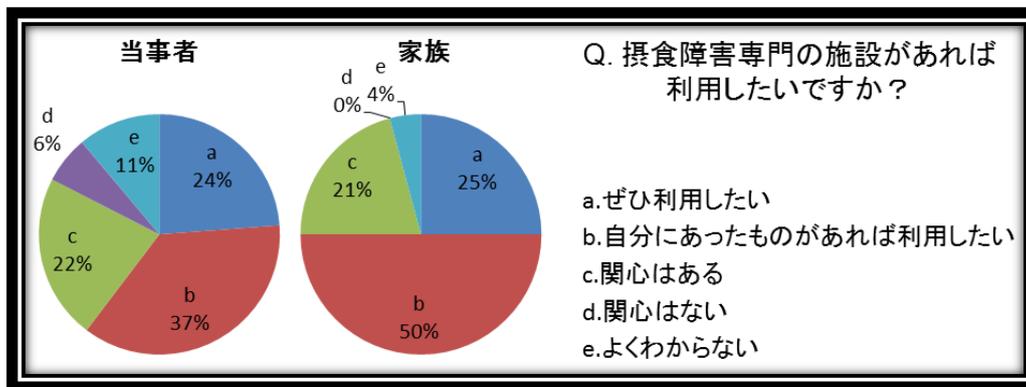
今年度は、さらに専門的な摂食障害の治療技法について学びたいという地域のニーズに答えて、少人数の医療関係者の参加による月例講習会を開始しました。SEED スタッフによる講義に加えて、参加者が対応しているケースについての具体的な相談に答える時間も設け、地域全体の摂食障害診療レベルの向上を図るために開催しました。

- ・ 開催日： 平成26年9月～平成27年3月 月1回 18:30～20:30
- ・ 場所： SEED テラス
  - 第1回 摂食障害の症状について (講師：永原 優理)
  - 第2回 摂食障害の心理理解 (講師：崔 炯仁)
  - 第3回 身体管理のポイント (講師：野間 俊一)
  - 第4回 基本的な治療方針 (講師：守時 通演)
  - 第5回 力動的な精神療法 (講師：和田 良久)
  - 第6回 家族への支援 (講師：水原 祐起)
  - 第7回 認知行動療法 (講師：野間 俊一)

## 2.4 きょうとプティパ（当事者の会）の活動

### 【概要】

SEED きょうとが最も重要な目標としてきた活動です。社会復帰に向けて当事者が継続的に利用でき、摂食障害の専門家がリードする形で明確な方向性をもった施設を設立することは、医療者・当事者・家族それぞれから望まれています。京都大学医学部附属病院に通院中の摂食障害患者とその家族を対象として、野間らが行ったアンケート調査を行った結果、当事者の65%、家族の75%が「ぜひ利用したい」または「自分にあったものがあれば利用したい」と回答しています。



既存の精神障害者通所施設の適応は、摂食障害者の繊細な感受性と病理の複雑さから通所を継続することが難しくなることが多く、SEED きょうとは摂食障害を専門的に扱う支援施設の設立が必要と考えています。このような理念の下、平成25年度にWAMの助成を受けることで、活動の拠点となる「SEED テラス」を京都駅近くに賃借・開設することができました。それにより平成25年度上半期までは、ウィングス京都で毎回部屋を借りて行っていた当事者活動「ワーク」「トーク」を、SEED テラスの落ち着いた環境のもとで継続することができました。平成26年度からは京都府の自殺対策補助金を財源としてSEED テラスを存続でき、7月には当事者の会の名称も「きょうとプティパ」に決定しました。9月からはスタッフを確保できたため、週5日の開所を継続し、「フリー」という活動も取り入れられました。また、入会をSEED きょうとのスタッフが主治医である当事者に限定していましたが、摂食障害で外来通院中であれば、主治医を問わずに参加申し込みできるよう、門戸を拓けました。平成27年1月からは、当事者同士でミーティングを行い、会の方向性を定めていく「プティパミーティング」も開始され、当事者がより積極的に運営に関わることができるようになりました。きょうとプティパは当事者同士が交流できる居場所を確保と、互いに支え合いながら疾患理解を深め、社会復帰への動機を維持し、復帰への足掛かりとなるスキル高めるための、SEED きょうとの中心となる活動として継続していきます。

## 【ワーク】

作業を通して安心できる居場所を提供する「ワーク」は、平成25年末までは月に1回の開催でしたが、平成26年1月から平日も含めて週に1、2回の頻度で開催されるようになりました。毎回、当事者の方とスタッフが4～5名ずつ参加しています。活動の中身は、キャンドル作り、ビーズ細工、まくらめ（紐類を結びながらレース状にする手芸）などです。参加者の方にはその日の調子に応じて、自分のペースで進めていただけるようになっています。SEED テラスも作業や休憩のための環境が整い、開所直後よりもさらに過ごしやすくなってきています。

平成27年度は、アクセサリー、キャンドル、雑貨を中心に、販売できるものを作成していくことを目標として、前年度に比べると質を追求した活動を行いました。また他の作業所とコラボレーションしてより付加価値の高い商品を作成し、インターネットや販売代理店などへの委託販売を進めています。

今後も、当事者がつらい時も何とか過ごしていくための居場所という面と、何かを作って形にするというやりがいの面、両方を大切にしてワークを充実させていく予定です。



## 【トーク】

「トーク」は専門家同席のもと、当事者が集まって意見交換を行い、話し合いを通じて疾患理解を深めたり、経験を共有することで、回復への動機を維持する活動です。



日常生活で気になっていることなどを摂食障害の当事者同士が話し合うことで、お互いに生活や治療に向けての元気や意欲を与えあうことを目指しています。

平成 25 年 4 月より開始となり、毎月第 2 土曜日の夕方に開かれていましたが、平成 26 年 1 月からは、月に 2 回、金曜日のお昼にも開かれることとなり、現在は月に 3 回「トーク」が開かれています。スタッフも 1 名参加し司会を担当しますが、ほぼ当事者の方同士で意見が交わされています。当事者の方の参加がお一人の時は、これまでの振り返りを行うこともあります。

「トーク」を支障なく行うために、“参加基準”（精神状態・健康状態が、ある程度安定していること、BMI>15kg/m<sup>2</sup>）、“約束事”（無理のない参加、他の方の意見は最後まで聞く、個人の批判は避ける等）、“秘密厳守”（「トーク」の場で聞いたことはその場だけにとどめる）の確認を行い、安心して参加していただき、大事な時間としていただくよう心がけています。

当事者の方からは「日々の生活の中では、表出する場が無く、どうしてよいか分からないことも、この場では話したり相談したりできる」、「解決の糸口が見つからないようなことも、他の人の考え方や対応を聞いて、参考にできる」といった意見が聞かれています。今後も、時間や内容について、当事者の方と検討を重ね、よりニーズにあったものにしていきたいと考えています。

## 【フリー】

特に活動内容は決めずに、SEED テラスで自由にくつろいでもらう時間です。「ワーク」で行っている手芸をされてもよいですし、本を読んだり、音楽を聞いたり、おしゃべりをしたり、思い思いに SEED テラスで過ごしてもらっています。週 2 回の頻度で開所しています。

これらの活動は全て SEED テラスで行っています。活動日や時間は週によって違うの

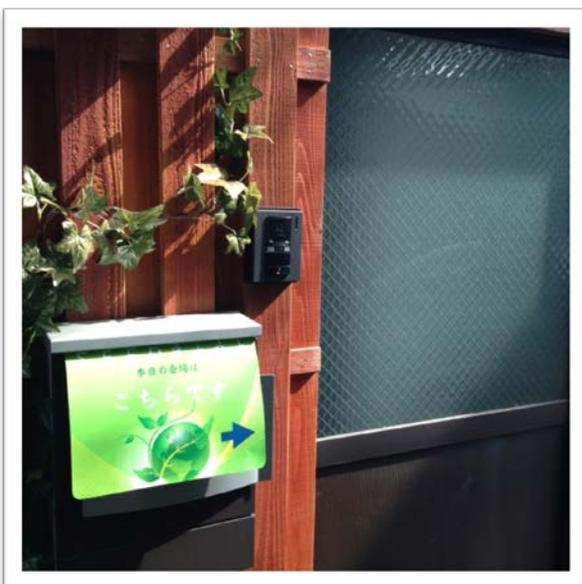
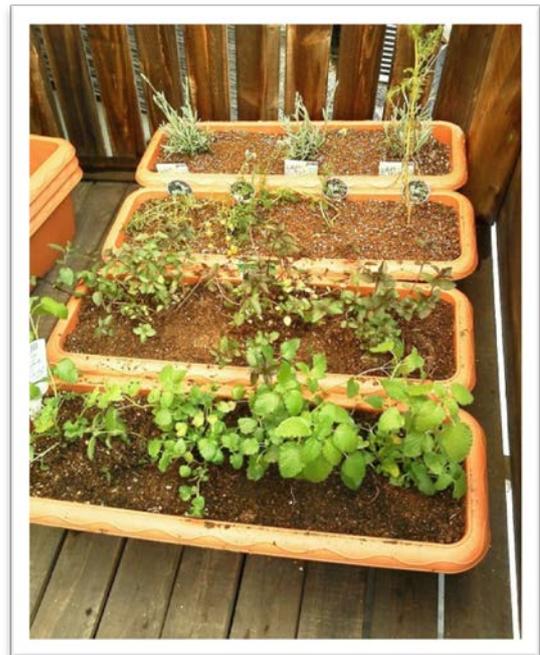
で、きょうとプティパ利用者のメーリングリストやホームページの活動カレンダー (<http://kedsc.umin.jp/calendar.html>) を確認して、来所してもらっています。現在は他に仕事を持ったスタッフのボランティアで活動していますが、テラス専属のスタッフを出来るだけ早く雇用し、今後はより長い時間、毎日開所していく方針です。

#### 【個別相談】

きょうとプティパの利用者は、あらかじめ後述するウェブサイト経由で予約することで、スタッフと個別相談を行うことができます。利用者はそれぞれ主治医をもって、医療機関に通院されていますが、小さな日常でのトラブルや不安などについて、気軽に相談できる場を望んでいます。主治医との診察以外にも、スタッフとの相談の場をもてることは、病状の安定に大きく寄与しています。

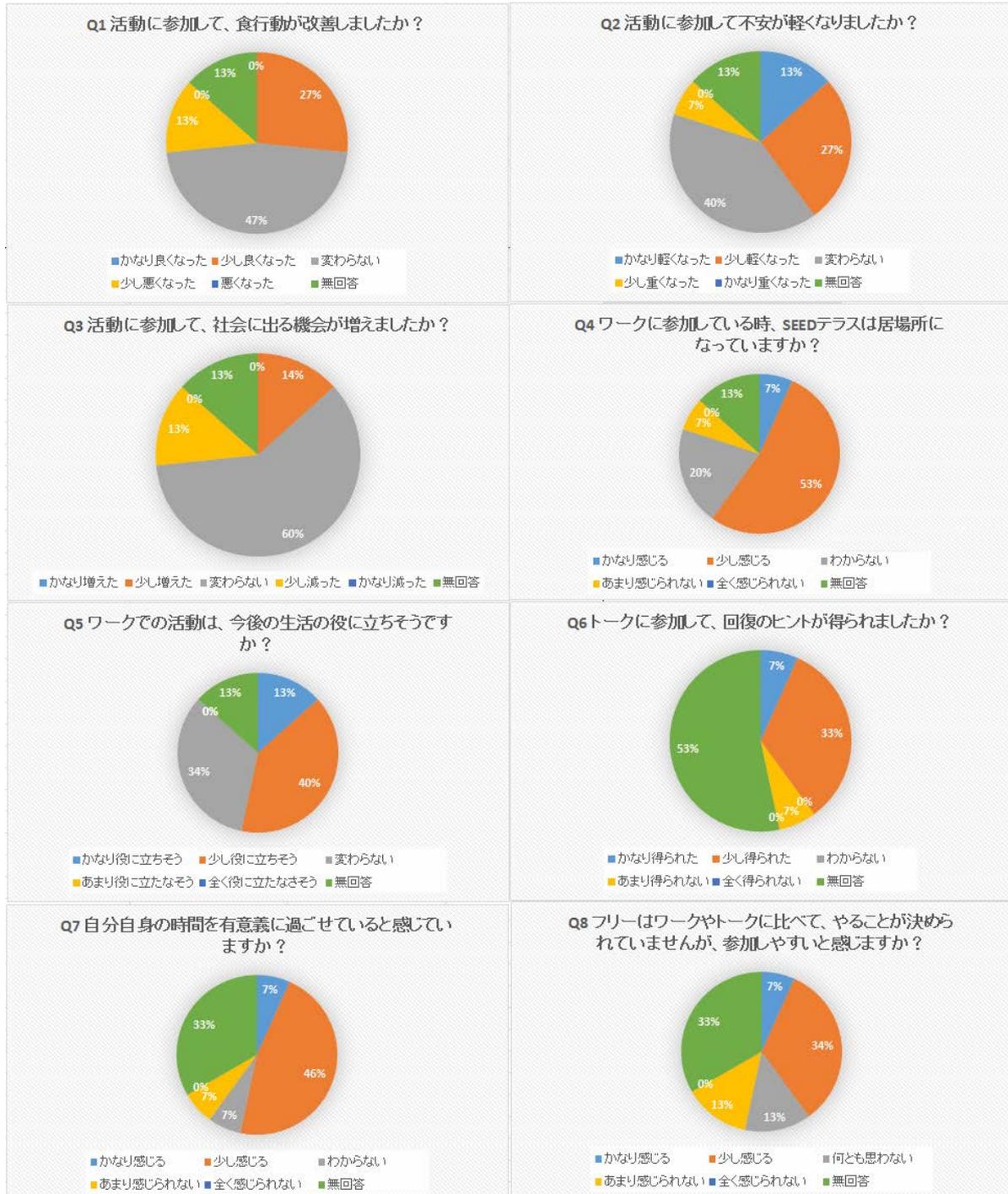
#### 【SEED テラス】

平成 25 年度に京都駅八条口から西へ徒歩 10 分程度の好立地に、活動の拠点となる「SEED テラス」を開所することができました。2階建ての落ち着いた一軒家で、1階は主に「ワーク」での作業を行ったり、事務作業を行ったりするスペースとして、2階は落ち着いた雰囲気の中、「トーク」を行ったり、参加者が休養できるスペースとして使用しています。名前の由来となったテラスもあり、テラスでは園芸活動としてハーブの栽培なども始めています。



## 【利用者からのアンケート結果】

きょうとプティパの活動に参加している当事者から、利用についてアンケート調査を実施しました。14名の当事者から回答を得ることができました。一定の利用者が、食御行動や不安感の改善、居場所としての意義や今後の社会復帰につながると評価が得られています。



## 2.5 京都摂食障害メール相談

摂食障害、特に拒食症は自殺率が高いため、平成 26 年度は京都府の自殺対策補助金の支援を受け、新たに京都摂食障害メール相談事業をはじめました。摂食障害はまだまだ医療福祉関係者の中でも認知度が低く、どの医療機関に受診すればよいのか、どこに相談すればよいのかといった情報が乏しい状況です。相談先にお困りの当事者やその家族が、気軽に問い合わせできるようにこの活動を始めました。

### ■対象

京都府在住の摂食障害に悩む当事者、家族、支援者

### ■相談していただけること

現在の症状について、対人関係（家族、友人）について、自助グループについて、福祉サービス等の社会資源について等

### ■相談の流れ

SEED きょうとホームページの左端にある「きょうと摂食障害メール相談」にアクセスし、「利用規約」及び「プライバシーポリシー」をよくお読みいただいた上で、同意していただける場合は、相談フォームに必要事項と相談内容(400字以内)をご記入いただき、送信してもらっています。相談メールに対する返信は原則として2週間以内(日・祝日を除く)に行っています。メール相談1件につき、原則1通のメール返信にて対応しています。メール相談のためのスタッフが、相談内容に応じて、適宜 SEED きょうとのメンバーの中で、適切な知識を有したものととも返信内容を検討し、お答えしています。

### 京都摂食障害メール相談

\*必須

#### 入力フォーム

以下の項目にご入力ください。  
\*印は必須項目ですので必ずご入力ください。

お名前(ニックネーム)\*

メールアドレス(お間違えないようお願いいたします)\*

立場\*

本人  
 家族  
 友人・知人  
 支援者  
 その他:

### 3 事業運営

#### 3.1 資金の確保

SEED きょうとは平成27年度にNPO法人化しますが、まだまだ財政基盤は不安定です。他地域で同様の支援活動を展開するためには、次項のスタッフの確保に加えて、資金の確保が重要となってきます。SEED きょうとでは、「事業実績」にも記載したように、全ての活動を同時に開始したわけではなく、各活動を段階的に開始しました。

任意団体であった当初より、収入源は何もなかったため、最初に「きょうと摂食障害家族教室」を実施し、その参加費を安定的な収入源として確保しました。さらに、家族教室の修了者で「らくの会（家族会）」を組織し、同会に入会した当事者家族から、寄付と言う形で一定の経済的支援を受けています。またSEED きょうと設立前から開催している講演会「拒食・過食を乗り越えて」の参加費も、年1回ですが貴重な収入源となっています。それ以外にも、上述の支援者研修会や月例講習会を行うことで、活動費用を捻出しています。こういった講演会では、一般市民や医療福祉関係者の参加者に寄付を募ったり、賛助会員としての入会を依頼したりすることで、資金援助をお願いしています。



また、公的・民間の助成金、補助金に積極的に申請を行い、活動資金を補っています。特に平成25年度のWAMからの社会福祉振興助成事業による助成金、平成26年度の京都府からの自殺対策補助金を得られたことは、活動内容の飛躍的な充実につながりました。

しかしそれらの補助金はSEED テラスの維持費や当事者活動の資金をまかなうのみで、活動の多くは講師やスタッフのボランティアで成立しており、上記収入だけでは活動を長期的・継続的に実施していくことは困難です。平成27年度にはNPO法人としての認可を受け、自治体から障害者総合支援法に基づいた支援施設（就労支援B型）としての認可を受けて、安定した補助金を確保しながら運営を行っていくことを計画しています。

### 3.2 スタッフの確保

前項の資金の確保と同様に、活動のスタッフ（仲間）を集めることは、活動継続のためには非常に重要なポイントとなります。SEED きょうとはその理念として、多施設・多職種での地域支援を目指しているため、スタッフは一施設・一職種に偏ることなく、様々な施設、職種で形成されています。全国的にも、摂食障害の診療や支援に積極的に取り組んでいる医療福祉機関は少ないものの、全く摂食障害のケースに関わることがない施設は少ないと言えます。実際に、前述した教育・医療・福祉関係者向けの講演会では、摂食障害の対応方法について学びたいというニーズは多いが、そういった情報を提供してもらえる場が非常に少ないことが確認されています。そういった施設の中には、現状に問題を感じ、なんとかより良い摂食障害者支援を行いたいと考えている、熱意を持ったスタッフがいることと思われま

す。SEED きょうとは、京都大学及び京都府立医科大学の附属病院の関係者が主導的な役割を果たして結成されましたが、講演会や口コミで上記のような熱意をもったスタッフに、SEED きょうとの存在が伝わり、発足当初の9名から着実に会員数が増加し、現在は理事5名・監事1名・会員18名、ボランティアスタッフ十数名および賛助会員は20名ほどという規模にまで拡大しています。新聞等のマスコミに取り上げられたことや、ウェブサイトやソーシャルネットワークサービス(SNS)といったインターネットを通じた広報も、賛助会員、ボランティアスタッフへの申し込みにつながりました。

しかしながら、上記のような熱意を持ったスタッフだけではボランティア運営には限界があり、出来るだけ速やかに正式な常勤又は非常勤スタッフを雇用し、運営を安定化していく必要があります。現在のスタッフは各々、他の施設での常勤職に就いている者がほとんどで、これは平日の活動頻度を増加していくことの妨げとなっています。家族教室や講演会などの教育的な活動を、新しいスタッフへの教育の場として同時に提供することで、今後必要となる常勤又は非常勤スタッフの育成につなげていくことを目指しています。

新しい支援施設を立ち上げるにあたって、事前に大きな資金提供がない場合には、スタッフの確保と資金の確保は両者が密接に関連していきます。非常に難しい問題ではありますが、同時に並行して解決を図っていくことが重要となります。



### 3.3 情報伝達・共有

#### 【スタッフ間の情報伝達・共有】

##### メーリングリスト

現在のスタッフはほとんど全てが SEED きょうと以外の他の施設で常勤職に就いているため、スタッフ間の情報伝達・共有は容易ではありません。重要な決定事項については、年4回実施している理事会で議決していますが、細かな事項については定例会議とは別に月に1回程度の運営会議を行って協議していました。しかしそれだけでは多くの日常的な事務連絡や提案等について検討することが出来ないため、google が無料で提供している「google グループ」というサービスを用い、下記の4種のメーリングリスト（ML）を活用して、情報共有の効率化を図っていました。

- ・ kedscML：SEED きょうと役員・会員全員での伝達・協議に使用
- ・ seeduneiML：理事を中心とした中核メンバーでの提案・協議に使用
- ・ seedvolunteerML：ボランティアスタッフへの伝達・依頼に使用

また、利用者への情報伝達においても下記のメーリングリストを使用しています。

- ・ workandtalkML：当事者の会参加者への開催日程連絡に使用

同様に、らくの会も会員への伝達事項や日程連絡には ML を利用しています。



グループ

##### カレンダー

決定したイベントの日程や、どの日程にどのスタッフが参加するのかなどについては、同じく google が提供している「google カレンダー」サービスを用いて情報共有しました。このカレンダーは SEED きょうとのウェブサイトにも組み込み、利用者の日程確認にも使えるように整備しました。



カレンダー

##### 掲示板

きょうとプティパの利用者に対しては、利用者だけが閲覧することのできるインターネット上の掲示板を設けています。利用者は活動への希望や提案、感想などをこの掲示板に書き込み、今後の活動をより良いものにしていくための議論が可能になっています。但し他の利用者の誹謗中傷などは行わないといった掲示板利用上のルールは明確化し、議論が建設的なものになるように、スタッフも適宜閲覧・書き込みを行っています。

##### 共有ドライブ

活動が多岐に渡るようになると、様々な会議の議事録や資料、各種チラシや案内など、多くの文書を保存・整理する必要があります。紙面での保管は確実ですが、必要時に内容をすぐに参照できない等の問題があります。そこで多



ドライブ

くの文書を電子化し、「google ドライブ」というクラウドシステム上に集約し、会員が把握しているアカウントとパスワードを用いることで、どこからでも効率的に編集・共有・閲覧できるように整備しました。

#### 携帯電話/FAX

SEED きょうとは、SEED テラスが事務所機能を果たしているものの、常駐スタッフはいないため、外部からの連絡を常時受けつけることができません。そこで携帯電話を契約し、それに Facebook, LINE などの SNS 機能を付与し、FAX については送信されてきた FAX が自動で電子化され、上記の運営委員のメーリングリストに転送されるサービスを採用しています。

#### 郵送

上記のインターネットを介したサービスはコストもほとんどかからず、迅速にコミュニケーションがはかれますが、それらが利用できない利用者や、重要な決定事項や案内などについては、その都度郵送で書面を送り、確実な情報伝達を行いました。

このように IT 技術を利用することで、ロジスティックスに関わる労力とコストを最小化し、限られたスタッフ、時間、資金での運営を維持できるように効率化を図っています。

### 3.4 広報活動

#### 【ウェブサイト】

SEED きょうとは設立とほぼ同時にウェブサイトを立ち上げました。摂食障害は、当事者及び家族の年齢が他の精神疾患と比べて非常に若いのが特徴です。そのため、当事者はもちろんのこと、家族もインターネットを十分に利用できることが多いです。ウェブサイトでの情報提供や広報は、コスト面からも非常に有利です。独自に管理・更新を行うには一定の知識が必要で、前項に挙げたインターネットを介した情報共有を行うためにも、スタッフにこうした知識が豊富な方がいると、運営がスムーズに行えます。ウェブサイトには設立の主旨や、活動予定のカレンダー、家族教室の申し込み案内、各種講演会の案内や関連団体へのリンクなどが配置されています。また、SEED きょうとに連絡を取りたい方のために、[info.kedsc@gmail.com](mailto:info.kedsc@gmail.com) というメールアドレスも取得しており、このメールに連絡があれば、役員全員に速やかにその内容が伝わるようになっています。

また、このウェブサイトには一般に閲覧できる部分と、閲覧するにはアカウントとパスワードが必要な部分を設けています。後者の認証システムを用いて、きょうとプティパの利用者専用の掲示板を設置したり、らくの会（家族会）の会員には、会員のみが議事録や連絡事項を確認できる掲示板を提供したり、家族教室参加者には、出席できなかった会について、インターネット上で講義を視聴できるシステムを提供したりしています。

SEED きょうとウェブサイト：<http://kedsc.umin.jp/>



**「SEED きょうと」の設立主旨と運営**

**設立主旨**

他の先進諸国と同様に、近年日本においても拒食症や過食症が増加しています。摂食障害は思春期から青年期にかけての若年女性が比較的高率に罹患し、かつ非常に高い死亡率であるにもかかわらず社会問題としての認識は依然として低く、その対策は不十分なままです。摂食障害の病因や病態は複雑で、治療開始から回復・社会復帰に至るまでに、生物・心理・社会といった多方面からのアプローチが必要です。現在の日本の医療において、摂食障害に対する十分な診療システムは構築されていませんが、今後も全てを医療のみで扱っていくことは有効ではありません。

自助グループや家族会は各地で組織されていますが、摂食障害の専門的な知識を持つスタッフがいない形での運営は、疾患の特性もありその方針や組織自体が不安定となりやすく、継続して機能していくことが困難です。社会復帰に向けて当事者が継続的に利用でき、摂食障害の専門家がリードする形で明確な方向性をもった施設を設立することは、医療者・当事者・家族それぞれから望まれています。他の精神障害者通所施設とは利用者の疾患特性の違いからその併用が難しく、摂食障害を専門的に扱う支援施設の設立が必要と考えられますが、関西にはそのような施設は存在しません。

今回、私たちは上記のようなニーズを受け、平成23年に京都で摂食障害者を支援するNPO「SEEDきょうと」を立ち上げました。平成25年には、WAM（独立行政法人福祉医療機構）の助成を受けて当事者の利用できる施設「SEEDテラス」を開設し、支援活動を拡大しています。今後も「SEEDきょうと」は、法人化、行政の認可施設を目指して団体組織や運営方法を

## 【ソーシャルネットワークサービス(SNS)】

上記のウェブサイトは静的な情報を提供するのには有効ですが、日々更新が必要な、家族教室の応募状況や、細かな活動の報告・広報等には、LINEやFacebookといったSNSも活用しています。SNSで提供した情報からボランティアスタッフが加入した例もあり、ウェブサイトと合わせて重要な広報手段になっています。

- ・ Facebook : <https://www.facebook.com/pages/SEED-きょうと/207058219426833>



## 【マスメディア】

当団体はWAM助成開始前に全国紙、地方紙あわせ6回、取り上げられています。新聞による広報効果は非常に大きく、報道直後には電話もしくはメールにて、家族会や当事者の会への参加についての問い合わせが、おおよそ十数件程度寄せられていました。

- ・ 平成24年11月20日 京都新聞
- ・ 平成25年2月4日 読売新聞
- ・ 平成25年4月7日 京都新聞
- ・ 平成25年10月10日 日本経済新聞
- ・ 平成25年11月19日 しんぶん赤旗
- ・ 平成26年1月6日 読売新聞

## 【Leaf of SEED】

SEED きょうとの活動に賛同し、年会費を納付していただいて賛助会員となられた方には、定期的に「Leaf of SEED」という名称の会報をお送りしています。実施している活動の内容や進展状況、いただいた資金をどのように使用しているかなどを報告しています。



## Leaf of SEED

～No.1～

平成 25 年 10 月

発行：SEED きょうと（旧：京都摂食障害者支援施設設立準備委員会）

朝夕の冷え込みも少しずつ深まり、秋らしくなってきました。SEED きょうと賛助会員の皆様には、いつも温かく見守っていただき、心より御礼申し上げます。

当初よりお知らせしておりましたが、この度 SEED 通信を発行することになりました。おかげさまで、当事者の活動を今年の 4 月に開始し、8 月には本拠地を構えることができました。これからも SEED 事業をしっかりと継続していくためには、皆様のご支援が不可欠です。これからも活動の様子をお伝えしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。会計報告も同封させていただきます。

## ～おしらせ～

**助成金を受けています！**

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業 (WAM) の助成金を獲得しました。この資金を元に、大きく事業を展開する予定です。

**本拠地が決まりました！**

京都駅八条口の近くの一軒家をお借りすることが出来ました。通称“SEED テラス”。いろいろな人が集まって「SEED(種)」を育てていく場です。当事者の活動に加え、らくの会(家族会)もここで行われます。スタッフも、意見交換がしやすくなりました。

**おたよりを発行します！**

通信名に「Leaf(葉)」ということばを入れました。手にしてくださるお一人おひとりが、SEED の成長を応援してくださるようにと願っています。

**「拒食・過食を乗り越えて～Part6～」**

毎年恒例の講演会の第 6 回が、11 月 4 日(月・祝)ウィングス京都にて開催されます。今年のテーマは「当事者にできること」。

追手門学院大学心理学部教授 中村このゆ先生、NPO 法人あかりプロジェクト代表理事 村田いづ実さんにご講演頂きます(同封のチラシをご覧ください)。

SEED きょうとにおいても、当事者の活動を本格的に進めていきたいところです。「当事者の回復とは何か」、「持続的で発展的なグループを作るために必要なこと」など、いろいろなヒントを頂けるのではないかとスタッフも楽しみにしています。



(昨年の様子)

※賛助会員の方は参加費が割引されます！！

1500 円→1000 円(当日、受付でお名前をお願いします)

**ボランティアさんが来てくれています！**

SEED の活動は本務を抱えたスタッフだけでは継続していきません。現在 10 数名のボランティアさんが、活動のお手伝いをしてきています。家族教室を見学するなど摂食障害について学びながら、「ワーク」など当事者の活動を支えていただいています。

#### 4 今後の課題と計画

以前は、きょうとプティパ活動の対象を SEED きょうとのスタッフが主治医となっている方に限定していましたが、施設の設定も整い、運営も軌道にのりつつあるため、現在は京都近郊で摂食障害の診療を受けておられる方を中心に広く利用者を募集しています。利用したいというニーズは高く、定期的な利用者は 12 名まで増加しました。

また NPO 法人化については現在申請手続きが進行中で、今年度中に認可を受ける予定です。NPO 法人化にむけて作成した定款や、会計処理を継続して行っています。現在京都市に対しては障害者総合支援法の「就労支援 B 型」の枠組みで補助金を受けられるよう働きかけを行っています。

当法人は京都における摂食障害診療に深く携わる者で構成されています。スタッフの人脈と知名度も生かし、SEED きょうとを活動の核として、地域の大学病院、単科精神科病院、総合病院などの医療機関、精神保健福祉センターや保健所などの公的機関、作業所やデイ・ケアなどの福祉施設との連携を深め、地域の摂食障害支援体制を確立していきたいと考えています。

SEED きょうと

〒601-8416 京都府京都市南区西九条池之内町 33 SEED テラス

E-mail: [info.kedsc@gmail.com](mailto:info.kedsc@gmail.com)

TEL : 075-748-7834

携帯 : 070-2823-3358

FAX : 050-3153-2814