

第3回きょうと摂食障害家族教室

摂食障害と家族の関係

平成24年9月15日 ウィングス京都

家族が原因ですか？

◆以前指摘された家族像(1970年代)

- 母親・・・母性に乏しく、支配的
- 父親・・・存在感が希薄
- 「金のかごの小鳥(ゴールデン・ケージ)」
- ⇒物質的には豊かでも自分で判断する自由がなく、何事にも自信がもてなくなり、摂食障害になる

◆実際は、家族は要因の一部にすぎない

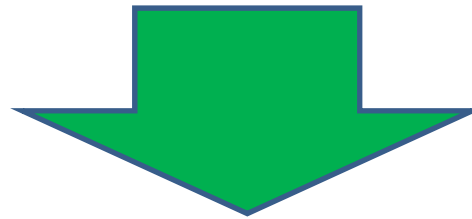
- 探せばどこの家庭にも問題はでてきます。

◆「原因探し」「犯人探し」をするのではなく、「今何ができるか」や「サポートのこつ」を学びましょう。



じゃあ本人の問題ですか？

- 拒食や過食は本人の「わがまま」のせいだと決めつけない。摂食障害のせいで、「食べたくても怖くて食べられない」と考える。
- 過食は、本人の「意志が弱い」からと決めつけない。摂食障害のせいで、「やめたくてもやめられない」と考える。



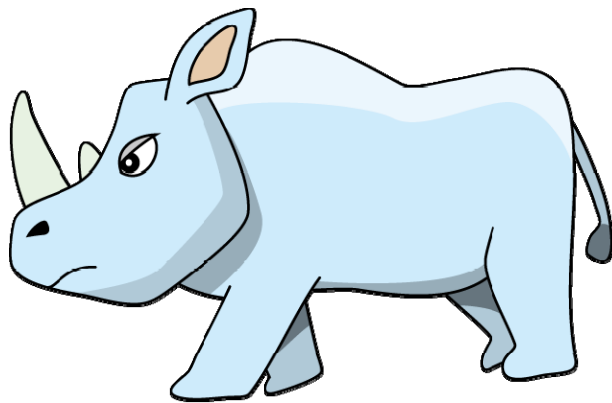
- ◆本人の性格や食行動を「責めても」逆効果。
- ◆本人を「摂食障害」からも守って、サポートすることを考える。

家族のタイプ

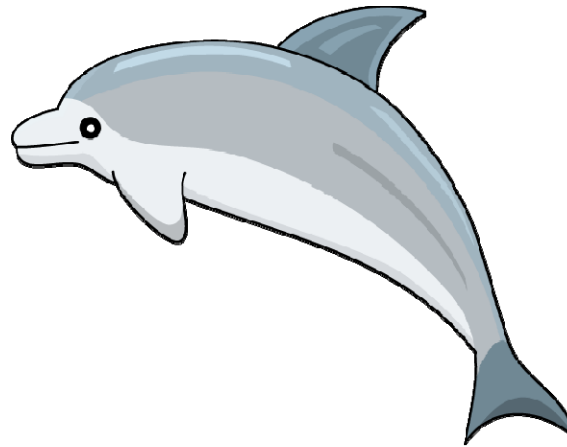
- 行動について
- 感情について

あなたはどのように対応しますか？ (行動について)

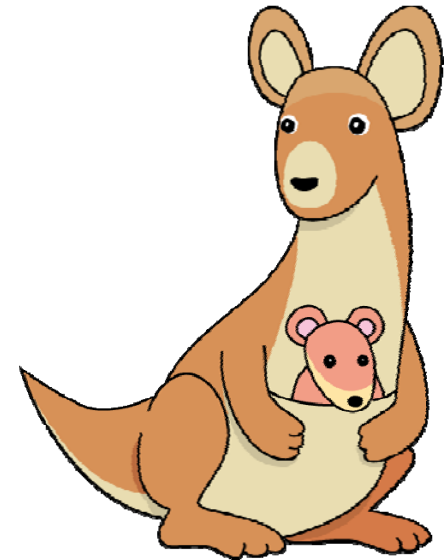
サイ・タイプ
～過剰なコントロール～



イルカ・タイプ
～ほどよい指示と支持～

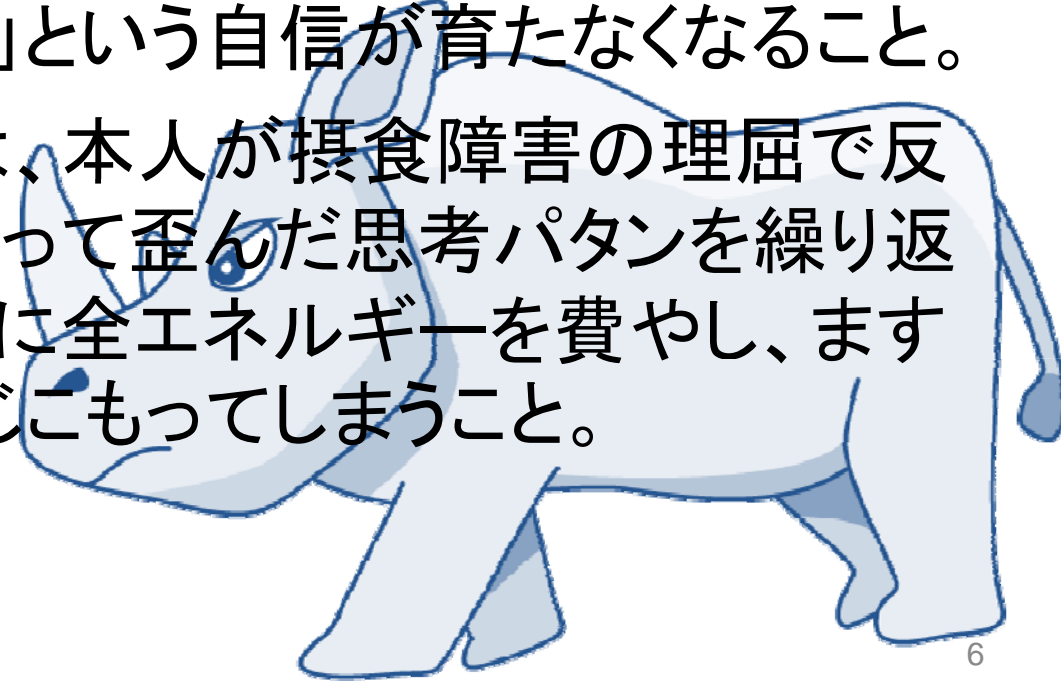


カンガルー・タイプ
～過保護と過干渉～



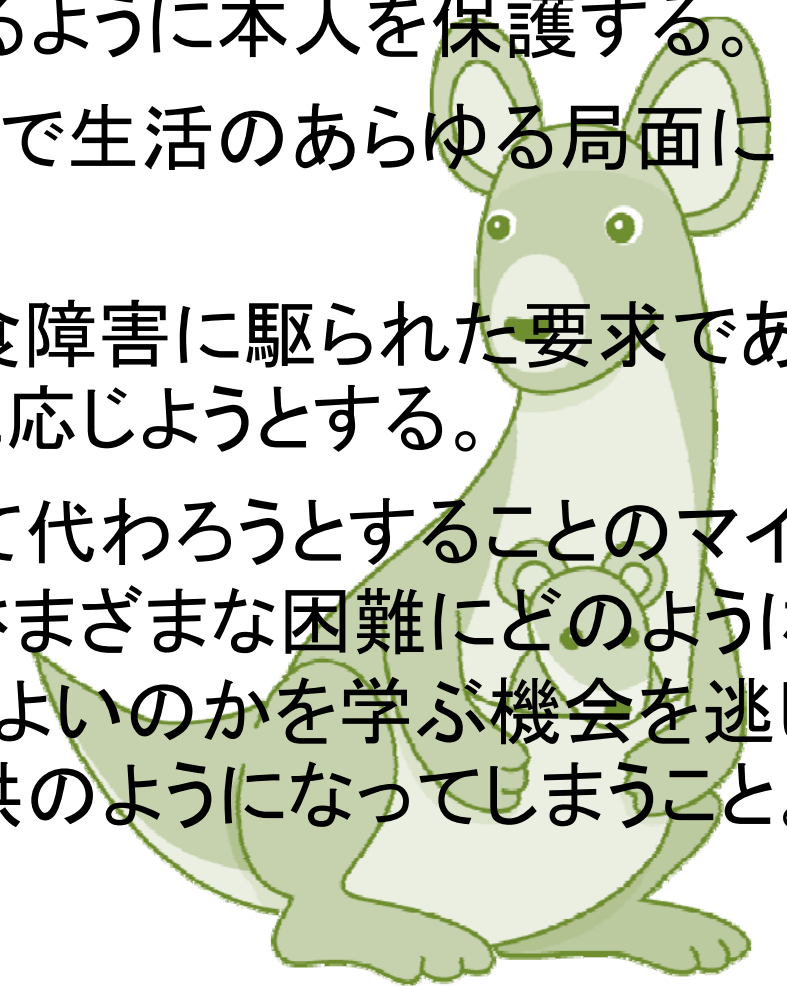
サイ・タイプ ～過剰なコントロール～

- ◆理屈で摂食障害の行動と思考パターンに突進し、これを粉砕するために議論で本人を変えようとする。
- ◆この対応のマイナス面は、もし本人があなたの説得に従えば、「誰かの助けがなくても、私自身の力で変わることができる」という自信が育たなくなること。
- ◆最も考えられるのは、本人が摂食障害の理屈で反論し、摂食障害によって歪んだ思考パターンを繰り返すことで、自己防衛に全エネルギーを費やし、ますます自分の殻に閉じこもってしまうこと。



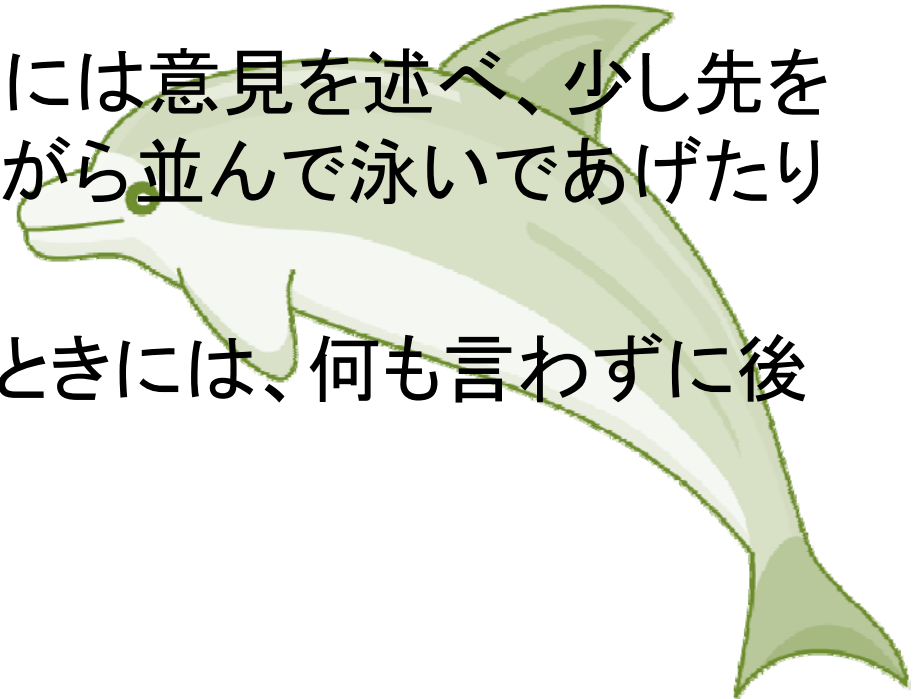
カンガルー・タイプ ～過保護と過干渉～

- ◆ 家族が本人を心配するあまり、まるでカンガルーが子供をお腹の袋に入れて守るように本人を保護する。
- ◆ 「本人を助ける」という名目で生活のあらゆる局面に干渉する。
- ◆ 合理的な要求であれ、摂食障害に駆られた要求であれ、本人のあらゆる要求に応じようとする。
- ◆ 本人の責任をすべて取って代わろうとすることのマイナス面は、本人が人生のさまざまな困難にどのように対処し、取り組んで行けばよいのかを学ぶ機会を逃して、世話をしてもらえる子供のようにになってしまうこと。



イルカ・タイプ～ほどよい指示と支持～

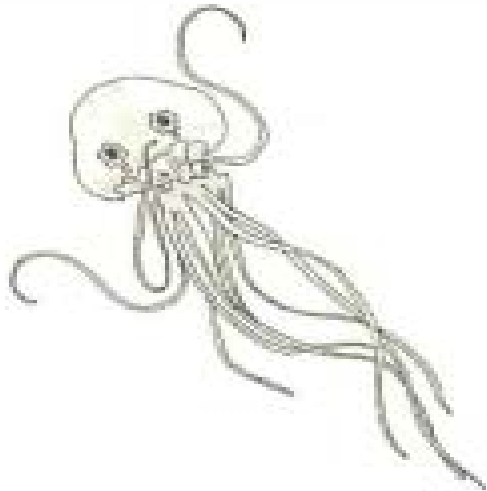
- ◆「イルカ・タイプの対応」はサイ・タイプのように論破しようとせず、カンガルー・タイプのように過保護にならず、本人を安全に導くイルカのように水先案内をしながら先導する。
- ◆ある時にはコーチをし、時には意見を述べ、少し先を泳いであげたり、励ましながら並んで泳いであげたりする。
- ◆本人が進歩をみせているときには、何も言わずに後ろを泳いでそっと見守る。



あなたはどのように対応しますか？ (感情について)

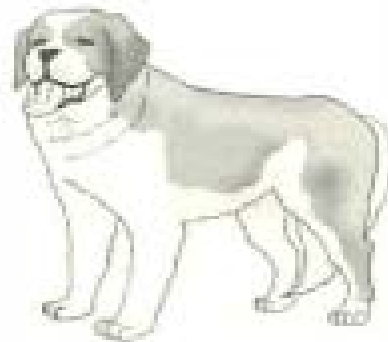
クラゲ・タイプ

—感情過多—



セント・バーナード犬・タイプ

—温かさと穏やかさ—



ダチョウ・タイプ

—乏しい感情—



クラゲ・タイプ ～感情過多～

- ◆ 摂食障害に関して知識が不十分だったり誤解があると、強烈で露骨な情緒的反応をしてしまいやすい。
 - 「子供が摂食障害になったのは親のせい」という誤った思い込み。
 - 親としての能力に関して完全主義的。
 - 子供の人生や幸福に対して全面的に責任を感じてしまう。
- ◆ 過敏でめそめそした対応は、本人の疲労や絶望感の原因となることもある。
 - 「また母親を困らせてしまった、私は悪い子だ」
- ◆ 家族が無力感を覚えてこのような対応をする場合、家族自身の健康も損なわれていると考えられる。
 - うつ病を予防する。
 - いたわりやアドバイスなど、精神的サポートが必要。

ダチョウ・タイプ ～乏しい感情～

- ◆ 摂食障害に伴う行動に直面することに困難を感じ、とても耐えられないと思っている家族もいる。
- ◆ 問題となっていることについて考えたり、話したりすることを全く避けてしまう。
- ◆ 本人の行動がもたらす影響を認めようとしなかったり、無視しようとする。
- ◆ 家族が被る影響について、気づいていることもあれば、あるいは全く気づいていないことも。
- ◆ できるだけ家から離れてやっかいな状況に直面することを避け、仕事やその他の活動に没頭しようとしているのかもしれない。

セントバーナード犬・タイプ ～暖かさと穏やかさ～

- ◆対応が一貫しており、あらゆる状況において確実に頼りになる。
- ◆たとえ危険な場面でも、穏やかで落ち着いている。
- ◆パニックに陥ったり、がみがみ言わない。それをすれば、本人も家族も混乱し、解決につながらないことを知っている。
- ◆律儀で思いやりがあり、温かで包容力がある。

それぞれのタイプの注意点

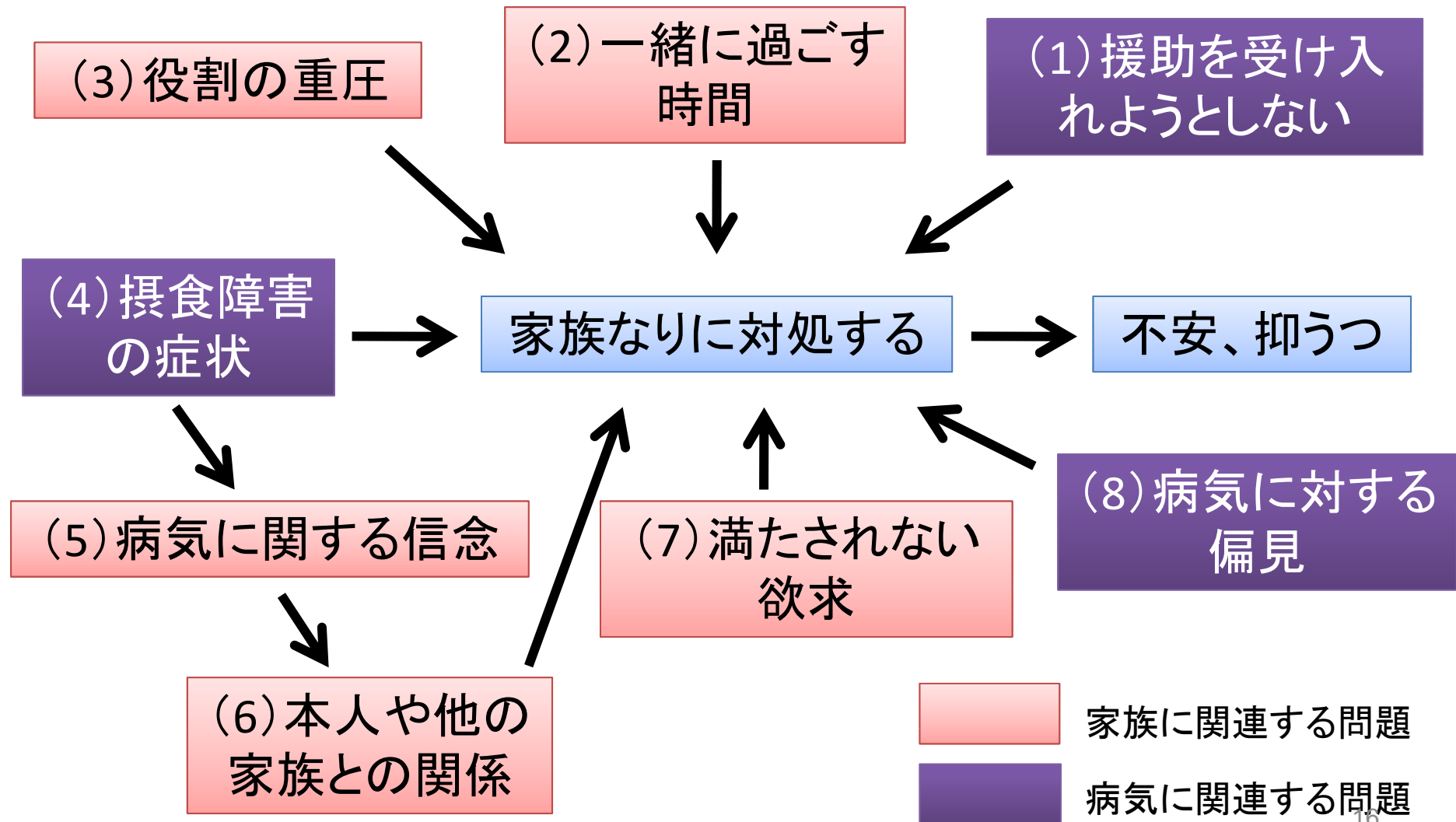
- ◆ サイ・タイプの対応のように、「変化に向けて(本人を差し置いて)突進する」ことには注意しましょう。
- ◆ カンガルー・タイプの対応のように、本人を「お腹の袋」に入れて、過保護にすることには注意しましょう。
- ◆ クラゲ・タイプの対応のように、感情的な反応をあからさまに表わすことには注意しましょう。
- ◆ ダチョウ・タイプの対応のように、頭を砂の中に隠すように摂食障害の症状を見て見ぬふりして、「いつか本人がひとりで勝手に治すのでは」とただ待っていても、何の助けにもなりません。

家族のストレスにどう対処するか

家族にかかるストレス

- ◆ 摂食障害の患者さんを支えていくことは、専門家のチームですら大変なストレスがかかります。家族にとっては言うまでもありません。
- ◆ 軽いストレスであれば、挑戦すべき課題として役立つこともあるが、限度を越えたストレスは家族が抑うつ的になったり不安になったりして、本人のケアにも悪影響を及ぼす。
- ◆ 自分の身を守ろうとする気持ちと、本人を何とかして助けたいという気持ちに葛藤が生じやすい。
- ◆ 困難のひとつとして、問題が多面的であり、家族の生活全般に影響を与えている点があげられる。

家族による対処モデル



(1) 援助を受け入れようとしない

- ◆ 摂食障害に関する知識と、病気がもたらす影響について、家族と本人との間で理解に食い違いがあれば、大きな摩擦を引き起こします。
 - 「私は細くない、病気じゃない！」
- ◆ 病院へ行くように本人を説得するのは非常に難しく、アドバイスに従ってもらうことはさらに難しい。家族は強いストレスを覚えるし、専門家でも同じ。
- ◆ まずは治療すること・変化することに対して、本人が動機を持つための「動機付け」が必要。
 - 専門家と相談しながら少しずつ「変化の段階」を進む。

(1) 援助を受け入れようとしない

[変化の段階]

1. 前考慮期: 本人は凝り固まった考えしか持っていない。「摂食障害でいるのはメリットしかない」というような考え。
2. 考慮期: 摂食障害がもたらす不利益に目を向けながら、摂食障害がもたらすプラスの面にも気づいている。それでも現状を変えるほうがよいのか、このままでいるほうがよいのか決めかねて心が揺れ動いている。悩ましく、ストレスフルな段階。
3. 準備期: 「摂食障害を乗り越えよう」と決断。このままでいることの不利益のほうが、利益よりも大きいということを理解。
4. 行動期: 本人は周囲のサポートを得ようとしたり、実際に変化の兆しを見せ始める。しかし、押さえつけられていたものが心身両面でぶり返しやすい時期でもあるので、非常に不安定になる。
5. 維持期: 本人がこれまでの進歩を確かなものにする時期。しかし、摂食障害という手段を用いずに世界と新たな関係を作り上げることは時間がかかる大変な仕事。

(1) 援助を受け入れようとしない

- ◆ 本人も常に迷っている。「治りたい気持ち」の味方になることが大切。
- ◆ 回復や変化は年単位のこともある。焦らずゆっくり変化を待つ必要がある。
- ◆ 変化は劇的なものではなく、小さな良い変化の積み重ね。それを見逃さずにしっかりと褒めてあげましょう。
- ◆ 症状が良い時も悪い時も関係なく、支えてくれる人がいる、受け入れてくれる人がいるという感覚は重要。治りたい気持ちの味方になります。

(2) 一緒に過ごす時間

- ◆ 家族は本人を助けるための努力を惜しまず、できるだけ長い時間本人と一緒に過ごそうとする…
 - しかし超人的な努力は、かえって逆効果となる場合がある。
 - ストレスが徐々に積み重なることによって、思いもかけないとき爆発したり、もっと目立たない方法で表面化するため。
- ◆ ケアにあたる家族は、休養をとることが大切。
 - 一歩下がって客観的に眺め、振り返ってみるということも必要。
- ◆ 自分自身をいたわることは、穏やかで思いやりのある態度を保つことと同様に、摂食障害に取り組む際の大切なスキル。
 - 家族が十分な休息を取り、充電しなければ難しい。
 - 家族の健康にとっても大切ですが、本人が上手にセルフ・ケアするためのお手本にもなる。

(3) 役割の重圧：家族の一致団結を育む

- ◆ 家族内では(専門家のチームですら)、治療に取り組むにあたり、それぞれが引き受けるべき役割や責任に関して意見の相違があったり、相反する態度が取られることがある。
- 葛藤やストレス、(一貫した態度が重要なのに)病気に対する一貫性のない対応を引き起こす。
- 病気への関心が、家族の生活の全てにならないよう心がける。
- 誰かに助けを求めて役割を交代してもらったり、自分が果たしている役割のうち何かひとつをやめてみることも有効。

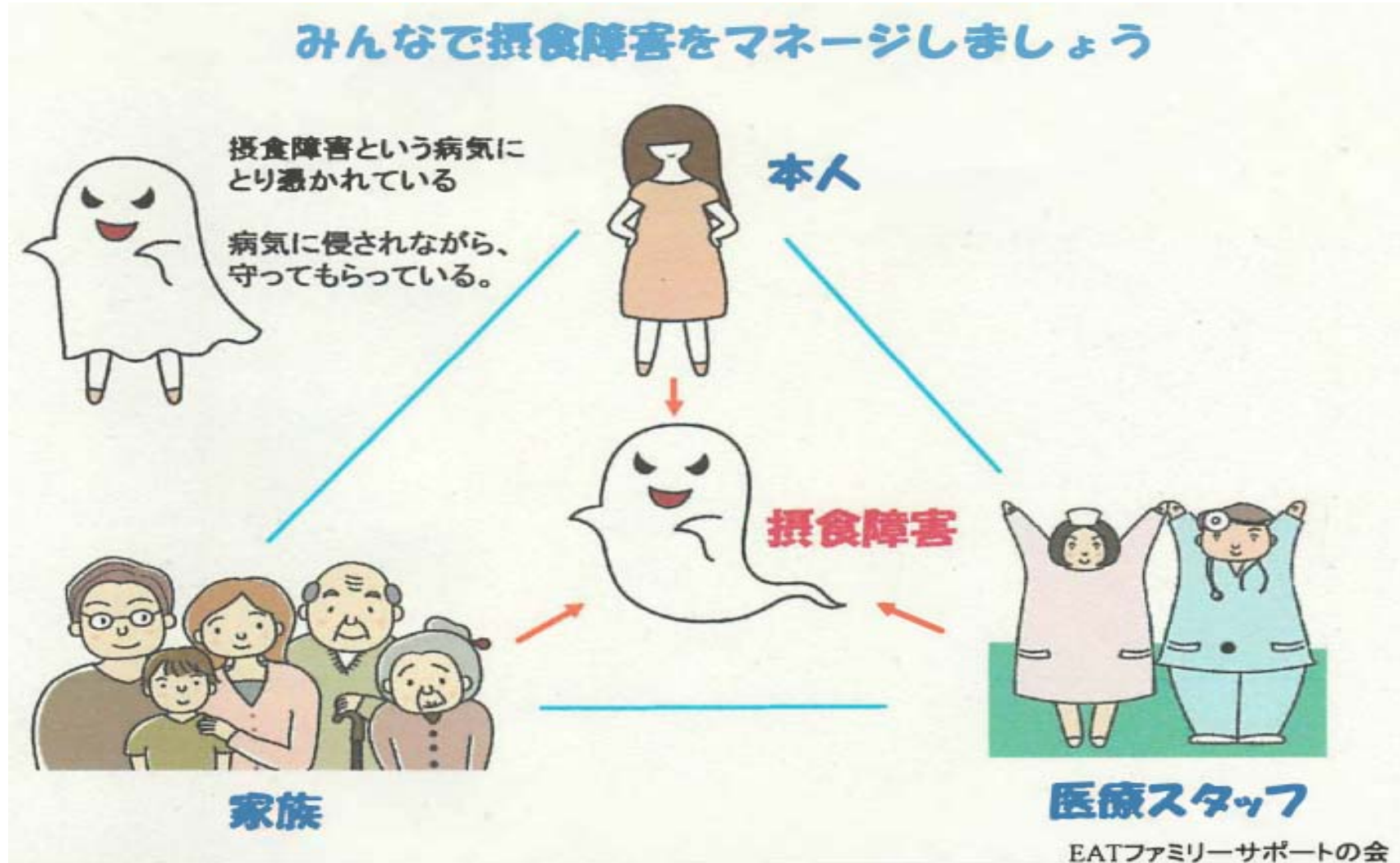
(4) 病気に関連した問題

- ◆ 摂食障害は主に食事をめぐる問題が生じやすいが、その他の症状も家族の生活に影響を及ぼし、対処が非常に困難。
 - 抑うつや不安または爆発的な怒り
 - 強迫行為や儀式、引きこもり
 - 過剰な運動、嘔吐
- ◆ 家族全員が集まって、皆で症状に対処するための方法を探ることができれば最もよい。
 - 今後の教室でも家族や本人が問題解決し、困難な症状に取り組むためのさまざまなアプローチに焦点を当てています。

(5) 病気に関する信念

- ◆ 誤った信念は悪影響もたらす。穏やかに一貫性を保って接することの妨げとなる「情緒的反応」を引き起こし、本人の関係を悪化させる。
- 家族が「病気は、わがままや注意を引きたいという気持ちから、わざとしていることだ」という先入観を抱いていると、本人に対して腹立たしさを感じてしまう。
- 本人は医学的に不健康な状態にあり、その行動のほとんどは意図的ではない。
- 家族が共感と理解を示すことで、本人との関係は良好なものになっていく。
- その結果、本人に対する家族の行動も変化する。

(5) 病気に関する信念



(6) 本人との関係

- ◆ 摂食障害は、感情的な背景を伴わない身体の病気とは異なる。
- 本人の摂食障害を論破しようとして、彼女に変化を迫っても(サイ・タイプの対応)効果は全く期待できない。
- ◆ 摂食障害を乗り越えることを援助するためには、本人の意見・気持ちに耳を傾け、理解しようとするのが大切。
- たとえ理解できなくても、「今はそう感じているのだ」「(自分は違うけど)この人にとってはそうなのだ」という事実を受け入れることはできる。

(6) 本人との関係

- ◆ 家族は、情報や援助がほとんどないまま本人をサポートしようとする一方で、仕事やその他の活動といった社会生活を乗り切ろうと悪戦苦闘している。
 - そのために自然と、カンガルー、サイ、クラゲ、ダチョウのたおえのような、極端な対応をしてしまいがち。
 - 本人の反抗や退行を招き、摂食障害をますます治りにくくしてしまう。
- ◆ 温かい関係性の中で本人を導きつつ、病気に伴う難しい行動が引き起こす問題を明らかにしていくことは、とても大変なこと。
 - 激しい感情によって吹き飛ばされそうな時もある。「穏やかさ」「一貫性」「思いやり」がキーワード。

(6) 本人との関係

- ◆ 家族の安寧のために頑張りすぎて、家族の生活の全てを犠牲にし、結果的に摂食障害の症状をあおってしまうことに注意。
- 嵐の中を航海する船に付き添い水先案内するイルカのように、本人に寄り添って、正しい方向に導きましょう。
- セント・バーナード犬のように、摂食障害という病気のために混乱してしまった本人を、落ち着いて救出し、温め、介抱してみましよう。
- 本人と一緒に時間を過ごすことを計画してみましょう。少し散歩を試みる、ビデオを楽しむ、近所へ買い物に出かける、映画を見る…。こうした活動は、本人と家族の関係の中で、健康的な側面を育むことに役立つ。

(7) 満たされない欲求 ～自分をいたわる～

- ◆ 燃え尽きを避けて、本人を長期にわたり効果的にサポートしていくためには、家族が自分自身をいたわるための時間を作り、事態を乗り切るための手段を考え出すことが大切。
- ◆ 一時的に休息を取ることは、本人のためにもなる。短時間でもひとりで問題に対処することを学び、将来に向けて少しずつ自信を高めていくようになる。
- ◆ 「家族療法」・・・患者さんと家族が一緒に心療療法を受けることで、治療を進め、家族で話せる場を提供することもある。

(7) 満たされない欲求 ～他の家族をいたわる～

- ◆ 本人以外の家族のために十分な時間を割くのは難しくなるので、「放っておかれています」と感じがち。
- さらに、あなた自身のストレスが彼らとの関係に飛び火し、あなたはますますイライラして、怒りっぽくみえるようになるかもしれません。
- 本人の「きょうだい」は、病気に関するある種のイメージを抱くようになり、不合理的な怒りを向けられると仕返しをするなど、望ましくない対応を行なうかもしれません。
- たとえば、わざと悪い成績を取って、自分と本人との差を目立たなくしようとするきょうだいもいる。できる限り早く親元を離れて、独立しようとするきょうだいもいる。

(7) 満たされない欲求 ～他の家族をいたわる～

- ◆問題が生じたときには、話し合うことが重要。
- ◆「時が来るまで親と一緒に待たなければならないこともある」ということを理解してもらうことも必要。
- ◆しかし、患者以外の家族にも注意を向けることは大切。できれば、他の家族にもケアに参加してもらう。
- ◆きょうだいは、本人と摂食障害以外の生活とを結ぶ「パイプ役」という、重要な役割を果たすことができる。
- 例えば、一緒に映画を見に行く、一緒に散歩する、プールに泳ぎに行く、喫茶店でお茶を飲む…

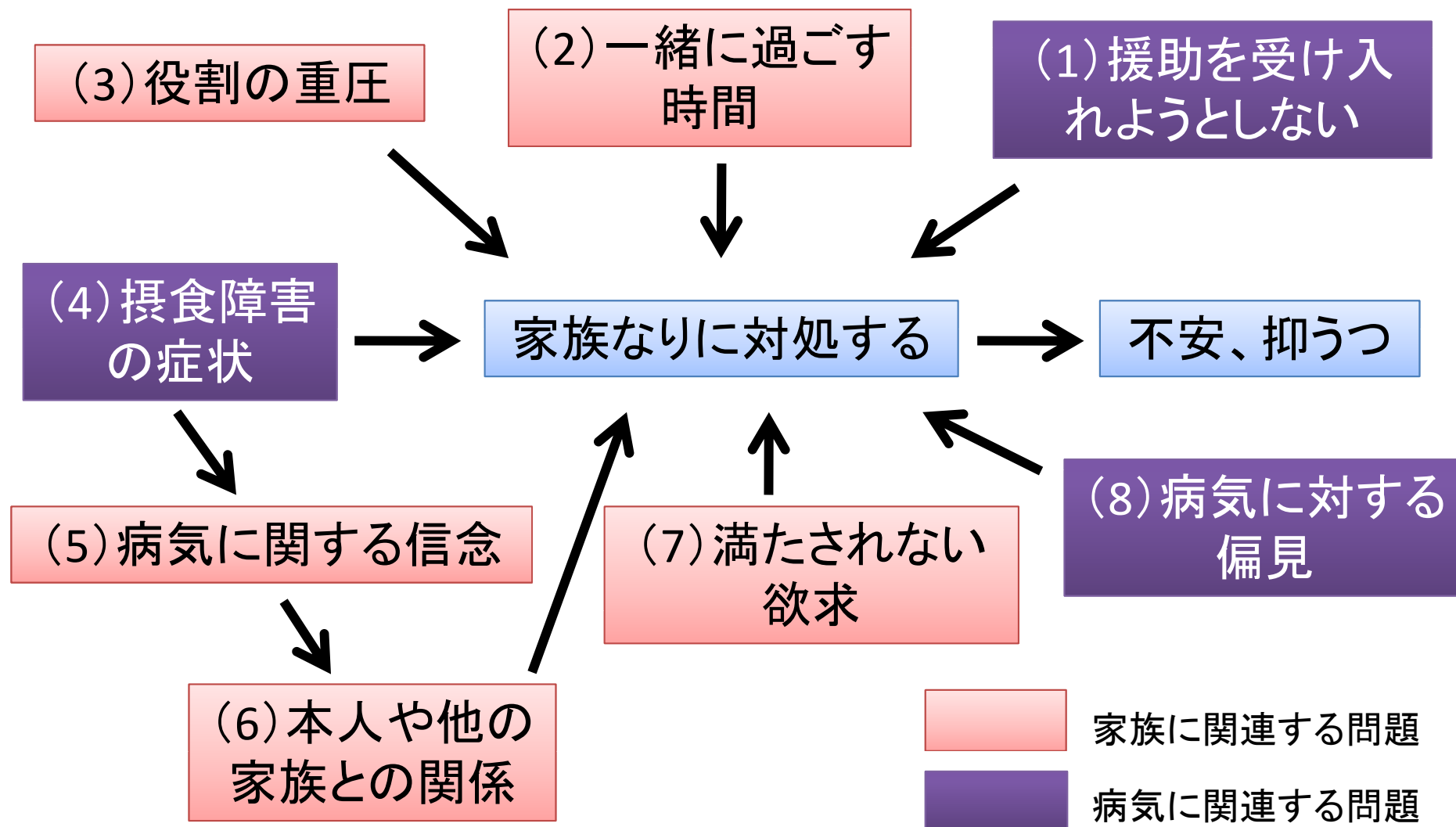
(8) 病気に対する偏見

- ◆「子供が摂食障害になるのは親のせいだ」という世間一般の誤解は、家族の対人間係にも影響を及ぼす。
- ◆恥や自責の念は大きく、その結果「孤立感」を抱く。
- 心の病気に向けられた社会的偏見を鵜呑みにして、友人・知人にも責められるのではないかと避けてしまうと、「やはり親が悪いのだ」という誤解を助長することにもつながる。
- ◆友人のほとんどは、困った問題を相談されたら、助けになりたいと思うはず。
- しかし、あなたが抱える問題について何も話さなければ、彼らは援助の手を差し伸べることができません。
- ◆相談できる相手がいることはとても重要です。

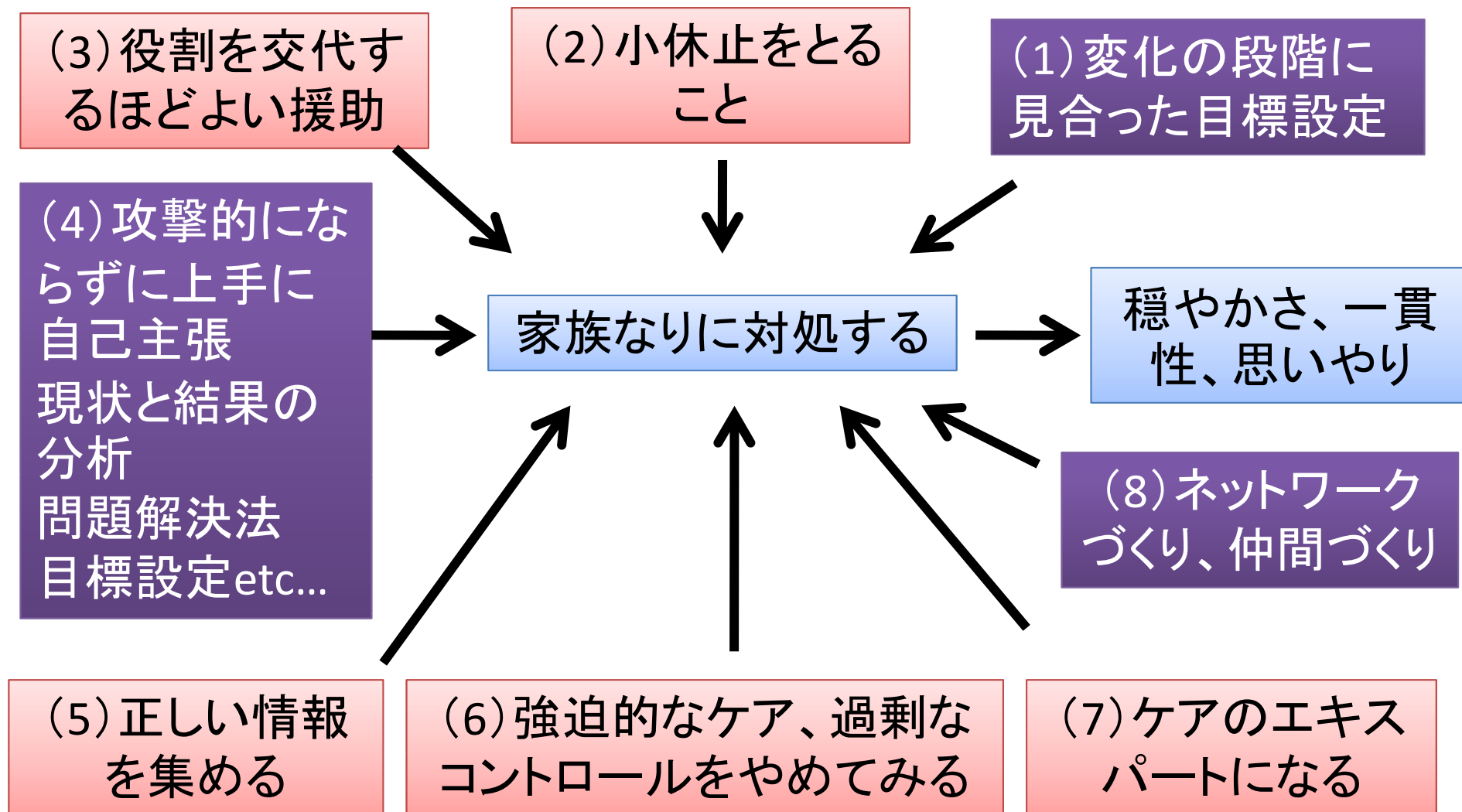
(8) 病気に対する偏見

- ◆ 摂食障害は、医療が「魔法の処方箋」で治してくれる病気ではない。
- 病気の回復は、長い時間をかけてコーチ役が本人を導くことによって発展していくプロセス。
- ◆ 家族はお互いに心を聞いて、尊重し合い、一致団結してケアにあたっていくことが必要。
- ◆ しかし、「言うは易し、行なうは難し」。
- イライラさせられる機会はとても多いですが、この教室や家族会のような精神的サポートを見つけることで、本人を支えるための重要な役割を果たすことができるでしょう。

家族のストレスを軽減する



家族のストレスを軽減する



家族が気をつけること

- ✓ 食行動の問題ばかりに気を取られない
- ✓ 本心を話してもらえよう、家族も誠実に本心で話す
- ✓ 先回りして気持ちをわかった気にならず、言葉で確かめていく
- ✓ 「できないことを責める」のではなく、どんなに小さいことでも、「できていることを褒める」

✓ お母さんとの食事以外の話題

✓ お父さんのほめ言葉 がとても大事

◆ 本人との信頼関係を作り直す気持ちで

本人の健康な部分を大切にする

- ◆ 本人も摂食障害という病気にとりつかれて、混乱し、疲れ切っています。
- ◆ 家族も巻き込まれて疲れ切っていますし、出来ることにも限界があります。



- ◆ そんな中でもお互いに病気に影響されていない部分を大切にする
- ◆ 「病気の子」としてだけ見て特別に扱うのではなく、健康な部分、より良い部分を大切にする
- ◆ 家族自身も巻き込まれない時間を持つ

[参考]変化への「動機づけ」

変化を促すために

- ❖ まず、「変化」について理解する。
- ❖ 摂食障害の食行動に限らず、普段の行動(特に嗜癖や強迫行為)を変えることは簡単ではない。
- ❖ 置かれている状況、周囲の要求レベル、変化のプラス面やマイナス面、「変わることができる」という自信の程度に応じ、変化のプロセスには数多くの段階がある。
- ❖ 一気に変えることはできないが、それぞれの段階に合わせた対応をすることで、変化を促すことが可能。それを「動機づけ」ということがある。

口に出して言うことの大切さ

- ❁ 人にははっきりと口で言った通りに行動する傾向があるので、「**変化につながる言葉**」を引き出す。
- ❁ 本人が「誰も話を聞いてくれない」と訴えることがあるが、「**摂食障害トーク**」(食事、体重・体型に関する病的な会話)よりも、摂食障害と**関係のない事柄**や、「**摂食障害を抱えた現状を変えたい**」という話にじっくりと耳を傾け、話し合ってみる。

- ❁ 「**摂食障害トーク**」とは、料理のレシピとその長所について延々と何時間も話し続けるような強迫的な行動・会話のこと。それに時間をかけてつき合ったり関心を向けたりすることは、本人の強迫的な面をかえって強化することになってしまう。
- ❁ 「**摂食障害トーク**」の中にも時折混じる「**健康になりたい**」という気持ちを、言葉として引き出して膨らませることは、変化をサポートするために重要。

治りにくくしている要因を理解する

- ❁ 摂食障害が長引くのは、「生きていく上で何かの役に立つ、とても重要なもの」だから。
- ❁ 「自分は病気から何らかの利益を得ている」ということを、本人が理解する必要がある。

メリットの例

- 自分は「特別な存在」だと感じられる、自信を持つことができる
- 感情を抑えることができる
- 「何かよくないことが起きている」、「大変な思いをしている」ということを間接的に人に知らせることができる
- 自分自身の問題や人との関係で生じる辛い問題、大きなストレスから(一時的であれ)逃れることができる

変化の段階



1.前考慮期

「摂食障害は何の代償を払うこともなく報酬を得られる唯一の解決策である」というような考えしか持てない段階。

2.考慮期

摂食障害がもたらす不利益や問題に目を向けつつ、利益やプラスの側面にも気づいている。「現状を変えるほうがよいのか、このままでいるほうがよいのか」を決めかね、心が揺れ動く。悩みがちでストレスフルな段階。

3.準備期

「摂食障害を乗り越えよう」と決断する。このままでいる不利益の方が、利益よりもはるかに大きいと理解する。

4.行動期

周囲にサポートを求めるなど、実際に変化の兆しを見せる。しかし、これまでおさえられていたものが心身両面でぶり返しやすく、進歩のプロセスは非常に不安定。

5.維持期

本人がこれまでの進歩を確かなものにする時期。摂食障害という手段を用いずに世界と新たな関係を作り上げるのは、とても骨の折れる作業で時間もかかる。

上手なつきあい方

- ❖ 治るまでに各段階を数回繰り返すこともあります。
- ❖ 再発してもがっかりせず、「これも病気の治癒過程の一部」と受け入れてみましょう。
- ❖ 再発を経験したりやり直してみたりする中で、新たな何かを学ぶことができ、「変わりたい」という気持ちも強くなります。
- ❖ その間、家族も積極的にサポートを求めてみましょう。

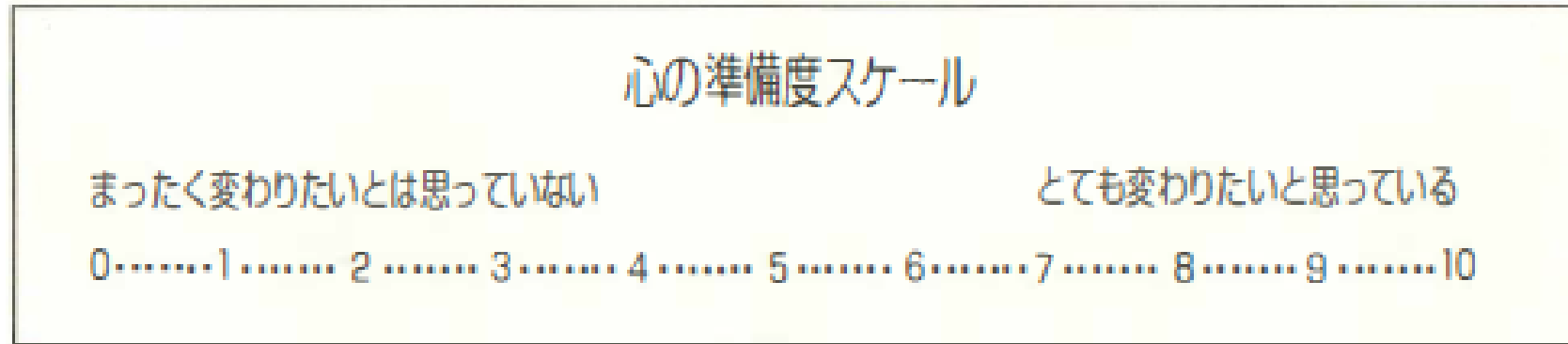
変化に対する「心の準備度」を理解する

- ❁ どのような時に変化にむかうのか？
 - その人にとって変わることが重要である時。
例) 変わった場合に生じるメリットがデメリットを上回る
 - 変わることが出来ると自信をもっている時。

⇒ 二つの指標

1. 「変わることがどれくらい重要か」
2. 「変わることに対する自信がどれくらいあるか」

「心の準備度スケール」



- 「変化につながる言葉」を引き出すことができる便利な道具。
- 変化への心の準備がどれくらいできているかを数値にする。
- 進歩した場合もその結果を数値で評価できる。
- 「もっと良くするにはどういう工夫・手助けができるか」など、具体的で前向きなテーマを話し合え、面と向かって話した場合に生じがちな緊張も避けられる。
- 自分も「カンガルー」や「クラゲ」などの偏った対応に陥ることを防いでくれる。

- ❁ 「心の準備度スケール」を用いて、二つの指標それぞれについて本人に点数をつけてもらう。そして、なぜその点数なのか、なぜ0点ではないのかを聞く。
- ❁ 次に、自分なら何点をつけるのか、どうしてそう考えたのかを、具体的な本人の行動を例に挙げて話す。
 - 「変わりたい理由」を本人が自分の言葉で話せるように導く。
 - 「変化につながる言葉」を聞き逃さないようにし、本人が話したことを要約する。

もっと高い点数をつけるために

- ❁ 「あなたの点数が10点に近づくために、私に手助けできることはある？」といったサポートの申し出は、変化を促すのに有効。
- ❁ 後で「援助を受けたい」と言うかもしれないので、いつでも話を聞く心づもりをしておく。
- ❁ 「心の準備度スケール」の目的は、本人が自分の現在と未来への摂食障害の影響についてじっくり考える手助けをすること。摂食障害でいることの利益や不利益は普段は意識されておらず、自覚することが難しい。
- ❁ スケールは上がり下がりする。一喜一憂しない。

本人以外の家族で話し合ってみる

- ❁ 「心の準備度スケール」を用いて、自分なら本人に何点をつけるか考えてみる。そして、配偶者・パートナーや友人にも点数をつけてもらう。
- ❁ そしてお互いにつけた点数の理由を話し合ってみる。その理由を詳しく説明するために、実際に観察した本人の行動を具体例として挙げてみる。
- ❁ 主観的に判断しすぎたり、本人の発言にあまり左右されないように、本人の行動の客観的な観察にもとづいて判断する。もし、点数が食い違っていたり、あやふやであれば、その理由を考えてみる。

家族も自分の態度をふりかえる

- あなた自身の態度にも点数をつけてみましょう。家族と一緒に、以下の質問についてじっくり考えてみましょう。

- 本人が変わることにどれくらい関心がありますか？

まったく関心がない

変わってほしいと強く願っている

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

- 本人が変わることはどれくらい重要ですか？

まったく重要ではない

とても重要である

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

- 本人が変わる手助けをするのにどれくらい自信があるか？

まったく自信がない

とても自信がある

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

本人と家族の点数や意見の違い

- 例えば本人が1点をつけて「前考慮期」に留まっているとき、あなたのつけた点数から起こりうる意見の違いは・・・

0～4点：回避

エディは脇道に逸れる



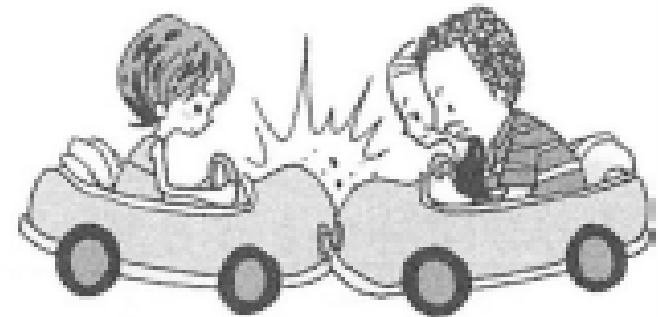
5～8点：

穏やかさ、思いやり。
イルカのようにしっかりと寄り添い、セント・バーナード犬のように温かくいたわる



9～10点：衝突

エディは闘い続ける



❁ 回避している場合

(ダチョウ・タイプの対応) どんなに優しい態度であっても、本人に何らかのプレッシャーをかけてしまって本人が動揺するのを見るのがつらいため、変化について本人と話し合うということを考えたくないのか、考えることができない状態。

(カンガルー・タイプの対応) 自分自身にも食事に関する問題があるなどで、本人の行動に対して過保護的で、過度に同情的な対応をしてしまっている可能性がある。

(クラゲ・タイプの対応) 全体の状況をあまりにも感情的に捉えてしまい、本人はこれを傍観しているにすぎないという場合もある。現状を変えることについて本人と一緒に話し合うことに複雑な思いを持つと、本人が摂食障害にしがみつき、病気が長引いてしまうこともある。

✿ 衝突している場合

(サイ・タイプの対応)「本人はすぐ良くなるだろう」と自信を持っていて、問題を解決するのは簡単(「普通に食べさえすればよい」)だと思っている。高い点数をつける家族は、本人と真正面からの衝突を引き起こしやすく、本人はますます摂食障害にしがみついてしまう。

✿ ほどよい点数の差

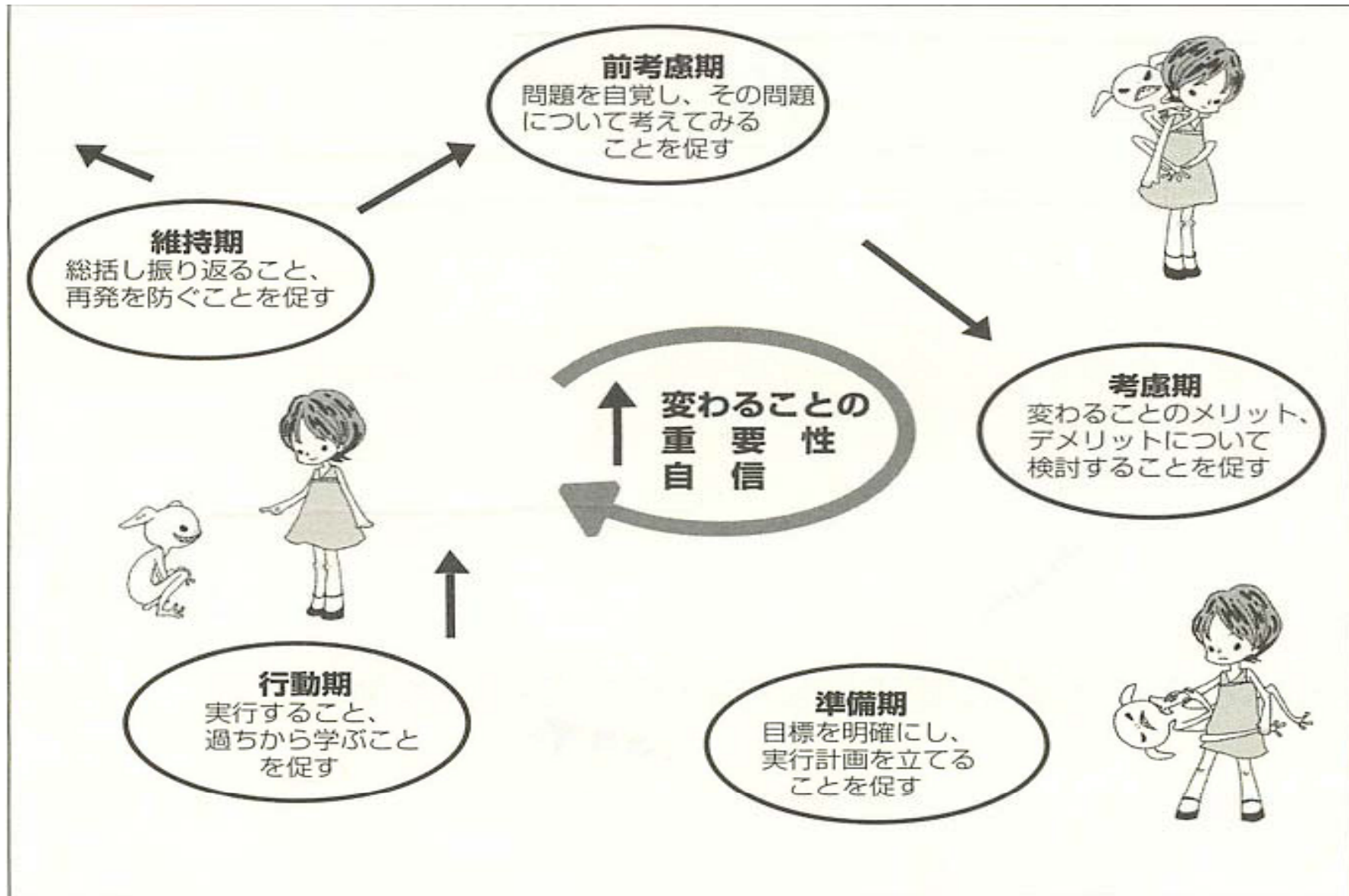
(イルカ・タイプの対応)ゆっくりと時間をかけて話を聞くことによって本人が変わることを手助けしようとしたなら、無理強いするのではなく、本人のものの見方を理解しようと努め本人のペースに合わせる事が理想的。優しく、変化に向けてのモチベーションを高めるような働きかけを試みる。

「それができるのはあなたひとり。
でも、ひとりではできない。」

- ✿ 摂食障害の治療には、本人と家族が協力して取り組むことが効果的。
- ✿ 「心の準備度スケール」等を用いて、お互いの気持ち・意見を確かめ、話し合っておく。
- ✿ お互いの気持ち・意見を尊重。意見の違いは違いとしてそのまま認める。
- ✿ 「あなたは今はそう思っているのね」、「現時点ではそうなのね」など、あくまでも**変化の可能性**があることを意識して話しかける。

※イギリス摂食障害協会 (beating eating disorders ; beat) の標語

それぞれの段階で役に立つアプローチ



1. 前考慮期

現状を変えることの重要性について、できるだけ幅広い視点から考えられるようにサポートする。

摂食障害でいることが本人の気持ち・願望にどれくらいマッチしているか、過去に抱いていた気持ち・願望についてはどうかを考えてもらい、本人が問題を自覚し、じっくりと取り組むことができるように促す。

本人が食事や症状に対して細かな注意を向けるのをやめ、自分の人生を大局的に眺めることができるように手助けする。

前進してもすぐに混乱する時期のため、一貫した態度で辛抱強く関わる必要がある。穏やかさを保って成り行きを見守りながら、話を聞く姿勢を取り続ける(セント・バーナード・タイプの対応)。

2. 考慮期

摂食障害のマイナス面を強調し、本人が得ているプラスの効果、本人・家族のQOLに悪影響を及ぼさないような他の方法で得られないか考えてもらう。

「私は変わることができる」という自信を持ってもらうために、自己評価を高めるように働きかけ本人の考え方に敬意を示す。本人の選択の自由を強調し、自主性を尊重。

変化を促進するような考え方に注目したり、逆に変化を妨げるような考え方に注目しないようにすることによって、本人の考え方が変化するようにサポートする。

この段階では、変化を求める考えや感情、価値観を積極的に取り上げることによって、患者さんの混乱が少し落ち着くかも。一方で、変化しないことを支持するような考えや感情、価値観に対しても敬意を払い、価値判断を控え、思いやりを持って接することが大切。

3. 準備期

「変わりたい」という言葉が出ると、新たな目標の達成につながる小さな行動計画を作ることが可能になる。

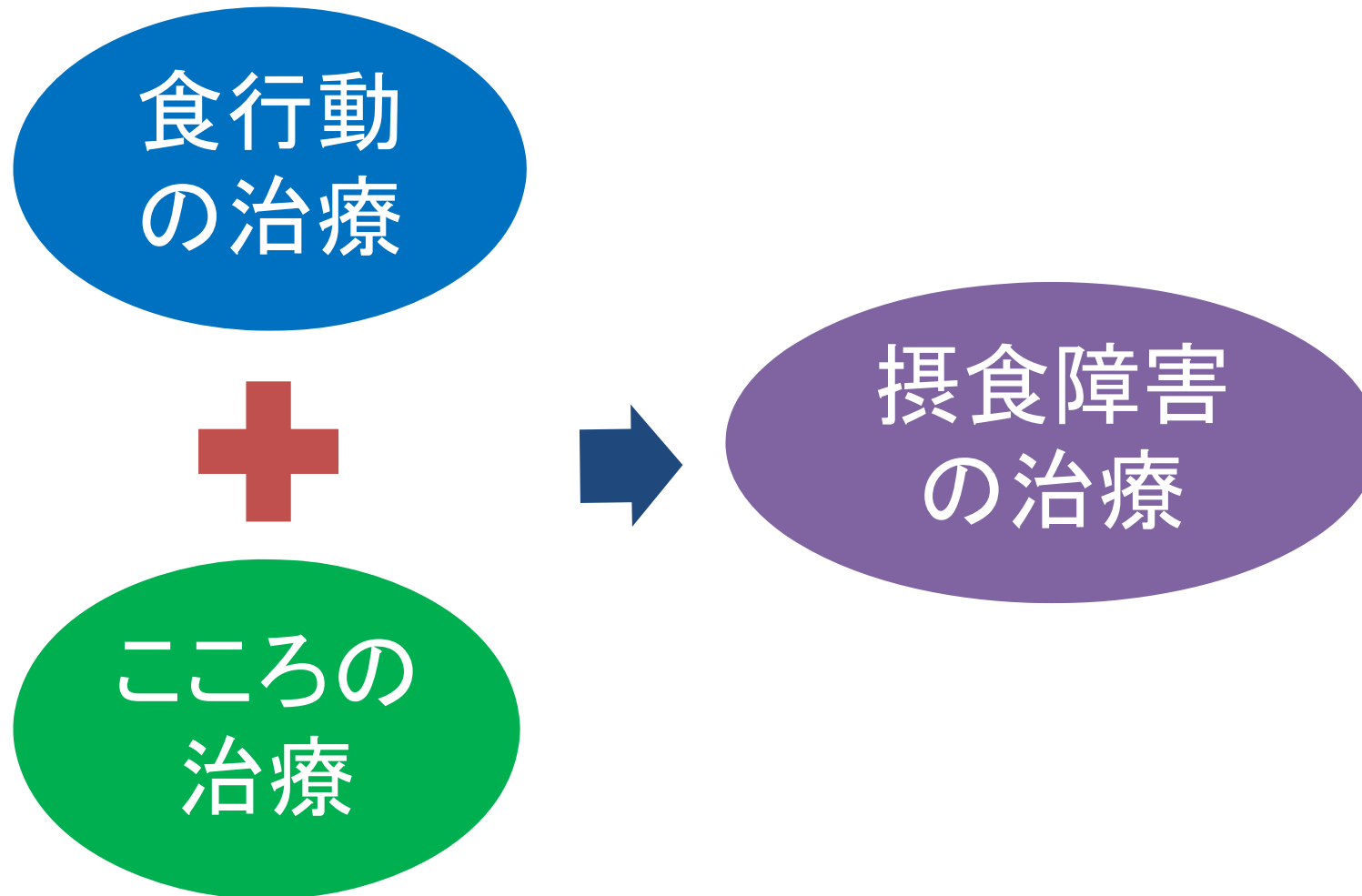
目標としては、もっと柔軟になることや、臨機応変に対応できるようになることなどが挙げられる。

4. 行動期

対話による「気づき」「学習」ができるようになる。それまでに成し遂げたことを振り返ってみること、新たに学んだことや新しい「ものの見方」を強化して、自己を再構築することができる。

[参考]さまざまな治療法

摂食障害の治療の基本



食行動の治療



入院での栄養療法

- ❁ 命にかかわるとき
- ❁ 行動療法(後述)で体重が増えないとき
- ❁ おもに、経鼻腔(けいびくう)栄養 【鼻注】
※あくまで、緊急的に行う

拒食症の入院での行動療法

入院1週間後に、治療計画を立てる

例:入院時37kg、目標体重42kg

	入浴	作業療法室	面会	外出
入院時	×	×	週1回1時間	×
39kg以上	○	×	週1回1時間	×
40kg以上	○	○	制限なし	×
41kg以上	○	○	制限なし	○
42kg以上	○	○	制限なし	外食・外泊○ →<退院>

外来での認知行動療法

- 食事日記をつける（セルフ・モニタリング）
- どんな時にうまくいったか／うまくいかなかったか
- そのときの感情を振り返る
- ほかの対処法がなかったかを探る

例:

時刻	食事	出来事	感じたこと
13:00	サンドイッチひと切れ		
15:00 ～17:00	過食×	友達から誘いのメール	気乗りしなかったが断れなかった
	夕食抜き		

こころの治療



個人精神療法

- ❁ 摂食障害になったきっかけや、生育環境などを振り返り、こころの整理を行う
- ❁ どのような目標をもち、どのような心構えで生活していくのがよいのかを考える
- 食行動の立て直し治療（認知行動療法など）と並行して取り組むことが原則

対人関係療法

- ✿ ストレスの原因の多くは対人関係によるもの
- ✿ (食行動ではなく)「**重要な他者**」との**現在の**対人関係を扱う。感情とコミュニケーションに焦点。
- ✿ **四つの問題領域**
 - 悲哀・・・身近な人の死による「喪失」
 - 役割をめぐる不和・・・役割期待の不一致
 - 役割の変化・・・生活の変化
 - 対人関係の欠如・・・孤立

参考:水島広子氏HP・・・<http://www.hirokom.org/ipt.htm>

家族療法

- ❁ おもに思春期・青年期(10代～20代前半)
- ❁ 本人に原因がある、もしくは単一の原因があるのではなく、家族(メンバーが互いに影響を与え合う「システム」)内で「問題を維持する原因と結果の悪循環が起こっている」(システムがうまく機能していない)と考える。[システム論]
- 家族でさまざまなテーマについて話し合う(合同面接)
- 家族のコミュニケーションの問題を整理
- 外来診療では困難。カウンセラーが行うことも。

集団療法

✿ 治療としての集団療法

スタッフ同席の上、グループで様々なテーマについて話し合う。変化への動機づけを高め、食行動や対人関係などの問題の改善を促す。(SST、アサーション)

✿ 自助グループ

患者同士がお互いに励ましあい支えあうことで、よりよい生活を送れるよう、変化を維持したりストレスに対処できる力をのばす。

参考:かなりあしょっぷ <http://www.osk.3web.ne.jp/~irabuti/canary/index.html>

関西OA <http://www.freewebs.com/kansai-oa/>

京都NABA <http://www.geocities.jp/kyotonaba/>

まとめ：治療のふたつのポイント

食事は
変えていこう

- ・ 最低限の健康を維持
- ・ なるべく規則正しい食事
- ・ こだわり行動を減らす

ありのままの
自分でOK

- ・ 背伸びせず今できることを
- ・ 素直に楽しめることを探す
- ・ 作らずに人と会えるように