

摂食障害を乗り越え、今、あなたに伝えたい想いとは・・・

『あなたのままで大丈夫。』

～生き辛さを抱える全ての人へ～

高校3年生の夏、食べる事に恐怖を感じた。
気がつけば、飴一つ食べる事が出来なくなっていた。
それから、すぐに過食に移行。太りたくなくて、食べた物を吐き出しそうとしたけれど吐く事ができなかった・・・

心に空いた穴を埋めるかの様に一日中、食べ物を口に詰め込む日々。

食べ物が尽きると、砂糖やマーガリンにまで手を伸ばした。食べたくて食べてる訳じゃない。隠れて泣きながら食べ続けた。

1ヶ月で20kg体重が増加し、あまりの自分の醜さに、自殺願望さえ抱くようになった。

闘病生活7年。波乱万丈だった。

それでも『生きる事』だけは辞めなかった。

摂食障害という病を通して得た気づきは、今の私にとって何よりの『強み』です。



講師 小川 友美 (福井市在住)
非営利団体 かけはし 代表

2015年 **4**月**18**日(土)

13:30～16:30 (13:00開場)

【会場】福井県立図書館 (多目的ホール)

【参加対象】本人・家族・恋人・友人・医療関係
学校(養護教諭)・関心のある方

【参加費】500円

【プログラム】

13:30～14:30 講演『あなたのままで大丈夫』

14:45～16:30 座談会

【問い合わせ】こぶしの会 事務局 090-1390-8307 (越田)

摂食障害の時、言われて一番辛かった言葉がある。

『世界には食べれなくて死んでいく子供達が居るのにね・・・』

私は、一步踏み出したら何か変わるかもしれない。そんな想いを抱きながら、1年間、世界を周りました。

世界の人達が私に教えてくれた事、それは、今あるモノに気づき、感謝する事でした。

帰国後、世界中の人達の心の平和を願う団体『かけはし』を結成。

世界の人たちが越前和紙に描く花の展覧会・講演を通して『心』を笑顔にする活動を行っています。

主催：こぶしの会 (福井摂食障害家族会)

～わたしからのメッセージ・想いを伝えます～

自分の感情を受け止めてくれる人が居たから、素直になれた。
私だけが苦しいって思っていたけれど、私の周りで私を支えてくれて居た家族・恋人・友人も、一緒に悩み、時には苦しんでくれていたのだと今になって思う。

迷惑をかけるんじゃないかって、自分を責めなくていいし、遠慮もしなくていい。
頼りたいって思った人、手を差し伸べてくれる人に出逢えたなら、思いっきり甘えてみてください。そして素直に貴方の想いを伝えてみてください。
もし貴方が期待した答えが返ってこなくても、それは貴方が自分を見つめるヒントにきつとなります。どんな答えも、貴方を生きやすくするための『ヒント』をくれます。

° ☆*° ° °*☆ **あなたはあなたのままでいいんです** ° ☆*° ° °*☆

それが、本当は互いに求めている事であり、今よりも生きやすくなる為の一番の近道なんじゃないかと私は思っています。

話し合えるという人がいるという安心感が、貴方の心を平穏にします。
話し合えるという事は、共感する事だけではありません。違いを違いとして受け止めてあげることもできます。
貴方自身が、もう大丈夫って思えたら、次は貴方が誰かに手を差し伸べてあげてください。
パイフワード『次にまわせ』

私は、今そんな想いで、摂食障害を乗り越えた一人として、立ち上がりました。
苦しんだ分だけ、涙を流した分だけ、きっと貴方の強みに変わります。

° ☆*° ° °*☆ **貴方はとても優しい人です** 小川 友美



★ こぶしの会（福井摂食障害家族会）

例会開催日 : 毎月第4日曜日 PM1:30～ 福井市研修センター（福井市文京6丁目8-18）
設立 : 平成22年1月 現在会員数 85名
問い合わせ先 : こぶしの会事務局 越田 ☎ 090-1390-8307

本人・家族・恋人・友人・学校（養護教諭）・医療関係・関心のある方、お気軽にご参加ください。
それぞれの今の想い、今抱えている困難なことを話し合い、家族、周囲の寄り添い方、対応などを理解しながら、摂食障害の回復に向けて支え合い、学び合う場所です。