

摂食障害講演会

テーマ「高嶺の花を羨むより、足元の豆を拾え」
～回復から克服へ、それは大人への道のり～

【動くことで知る】頭を下げることを知る。自分の位置を知る。
永遠はないことを知る。グレーを知る。捨てることを知る。自分で知る。

～焦らない、慌てない、諦めない、アイメッセージ、ありがとう～
コツコツと日常の生活を丁寧に過ごすこと。これがすべての答えでした。

講師 岡本 理香 氏

NPO 法人 心ざわざわ（摂食障害専門相談 ED・BPD support）

理事長・精神作家・正看護師

（プロフィール裏面参照）



～みなさまのご参加を心よりお待ちしております～

平成21年10月18日（日） 13:00～17:00

福井健康福祉センター 3F 大会議室 （福井市西木田2丁目8-8）

参加対象 : 摂食障害本人、家族、関係者、関心のある方

参加費 : 500円（1家族）

問合せ先 : バンビの会 越田 ☎090-1390-8307

注) 当日、福井健康福祉センターはお休みのため、正門は13:05で閉めさせていただきます。

その時間以降にお入りの方は各自手動で開閉してお入りいただくか、裏門(反対側入口)は開いていますので

そちらからお入りいただきますよう、よろしくお願いいたします。

岡本理香氏 プロフィール。

1963年7月29日大阪市生まれ、AB型。

大阪府立千里看護学院卒業。病院勤務を経て、訪問看護に就く。

1999年処女出版「心ざわざわ」。シリーズとなり9作品、他エッセイなど出版。2004年神戸市で「心と体の悩み

相談室・心ざわざわ」を設立。俳優・仲井征利と@LIVING「ざわざわの館」番組を進行、FMラジオ出演など、大阪市

発行情報誌連載「あなたの心は健康ですか?」。2006年摂食障害専門にサポートを始め、2008年、NPO法人を設立、理事長を務める。同年、自らの回復過程を綴った著書「死んだら、アカン」～回復への歩みの中で～を出版。

朝日新聞に活動が掲載、NHKラジオ「ともに生きる」に出演。2009年日刊メルマガと全国から寄せられたメッセ

ージをまとめ「摂食障害」～私の中の一部分～を出版。摂食障害講習会、お母様の集いなどグループ活動やイベントを定期開催。メール日記療法、アンケートや匿名無料メールフォームから、年間約3万通のメールを受信、

交流を続けている。

日本摂食障害学会所属。

NPO法人心ざわざわ <http://kokorozawazawa.org/>

神戸市北区東有野台4丁目15-13

TEL 078-987-2036 ・080-1479-6058

経過

23歳で、学院長賞を受け看護学校を卒業、精神科専門病院に就職し、摂食障害発症、拒食、過食嘔吐、自殺願望。

看護師の仕事の続けながら、ある一人の主治医と出逢い、親には告知せず、通院を続け約8年間の付き合いとなる。30歳で、10歳年上の男性と告知せず生活を始め、受診服薬を中止、摂食障害、パーソナリティ障害の症状は悪化、生活は破綻。単身36歳で神戸へ転居した日から、摂食障害の症状は消失。現在のパートナーとの出逢い、六甲山有馬温泉近くで自然に囲まれた生活スタイルに移行。NPO法人設立の44歳、14年ぶりに主治医に

逢い「這い上がってきたよ」と伝え、目を瞑って大きく頷いてくれた横顔を見て「親の愛って、これなんだな」答えは、自分の心の中にあり、摂食障害は、誰のせいでもない。自分で動いて、現実を知って、もがいて、自分で

大人への階段を上がっていくことが人生だと改めて知る。