

摂食障害からのリカバリー

摂食障害のリカバリーグループを通して、摂食障害がもたらした辛い影響を克服する取り組みができます。リカバリーグループは、治療のためのグループでも、勉強のためのグループでもありません。イエス・キリスト中心の支え合うためのグループです。この安全な場所で、私たちはみな互いを受け入れあい、愛しあうことを学び、新しい生きかたを学ぶことができますのです。

あなたは今まで他の人にわかちあうことのできない様々な秘密、特に食行動に関する秘密を抱えてこられたかもしれません。しかし、このリカバリーグループでは、私たちがしてしまった事や、今でも誰にも言えないと思っている行動に対して、あなたをはずかしめる人は誰もいません。共に癒しを体験できる安全な場がここに 있습니다。グループのメンバーになるためのたった一つの条件は、「不健全な食行動を変えたいという願い」ただそれだけです。

自己診断

もし、摂食障害かもしれないと思っているのなら、これらの質問に答えてみてください。

1. 食べ物のことで頭がいっぱいでしょうか？
2. 痩せたいという願望に捕われていますか？
3. 過食の埋め合わせのために絶食したりしますか？
4. 周りの人が心配するほどに、太りすぎてしまいましたか？
5. 過食をした後、食べた物を吐きますか？
6. カロリーを消費をするために過度な運動をしますか？
7. 継続的に、過食をする習慣がありますか？
8. 毎日同じ物を食べたり、もし、違う物を食べると心配になったりしますか？
9. 過食した物を出してしまうために、浣腸や下剤を飲んだりしますか？
10. 後で人がいないところで食べたり過食をするために、食べ物を隠しておくことがありますか？
11. 砂糖の入っている物を避けたり、甘い物を食べた後に落ち着かなくなりますか？
12. 食べ物はあなたの友達ですか？
13. 孤食を好みますか？人と一緒に食べなくてはいけないときは不安になりますか？
14. 混乱、悲しみ、怒り、恐れ、心配、恥などを感じた時に、特別な食べ方をしますか？
15. 過食をした後、落ち込んだり罪悪感を感じたりしますか？
16. 他の人が太ってはいないと言っても、自分は太っていると感じますか？
17. 過食をしている時、食べるのを二度と止められないかもしれないという恐れを感じますか？
18. 減量をわざと防ぐために、ダイエットを繰り返してみた事がありますか？
19. 高カロリーのもの、砂糖、“食べてはいけない物”を過食しますか？
20. 食べる物や体重をコントロールする能力のある自分に優越感を感じますか？
21. 過食や絶食で4～5キロ以上の体重変化を経験しましたか？
22. あなたの食行動は異常だと感じますか？それを人に隠そうとしていますか？
23. 自分の体重を恥ずかしいと感じたとき、もっとひどい過食をしてしまいますか？
24. あなたの体重や食行動について、頻繁に自虐的な冗談を言いますか？
25. “食べてはいけない”と思っているものを食べた後には、罪悪感を感じますか？
26. 食べる時に噛む回数を数えたり、フォークや食べ物が唇に触れないように食べる、などの変わった決まり事を守りながら食事をしますか？

もし、1.4.7.12.13.14.15.17.18.19.22.23.24.に、5つ以上チェックをしたならば、「むちゃぐい障害」の問題があるかもしれません。

もし、5つ以上の1.2.6.8.11.13.14.16.17.21.22.25.26.にチェックをしたならば「拒食症」の問題があるかもしれません。

もし、5つ以上の1.3.5.6.9.10.13.14.15.17.19.21.22.26.をチェックしたならば、「過食嘔吐」の問題があるかもしれません。

問題

女性特有ともいわれる病気が、この摂食障害です。過食、過度の運動、絶食、嘔吐など様々な食行動の問題があります。この問題に悩む私たちは、自分に自信をもつため、自分の幻想を作り出すために、自分の体を用いてきました。人間関係、健康、仕事、価値観、子供さえをも犠牲にしてきました。そしてそのような依存的行動をも正当化しようとしてきたのです。そのような裏表の二重生活を生きることで、現実から切り離され、神様やほかの人との関係をもつことが難しくなりました。自分の気持ちを麻痺させて、自分自身をぼろぼろにする行動に救いをもとめて、自分の欠けを埋めようとしてきました。そしてその結果、本来神様が意図された食物との関係から、まったくかけ離れた行動をすることとなったのです。

なぜでしょうか？私たちは私たちは逃げていたのです。愛からの逃避、痛みからの逃避、つまり、恥や自己嫌悪、色々な形の虐待がもたらした痛みから逃げようとしていたのです。自分の価値を見いだせず、自分の体に対するゆがんだ考えを持ち、人との親密な関係をもつことを恐れていました。つながろうとしながら、逃げようとしてきました。見捨てられたと感じていました。他の人、状況を支配したいという要求に常に動かされていたのです。つまり、霊的に飢え渴いていたのです。

摂食障害は、その行動が進化していく病気です。ちょっとした興味または否定的な自分への語りかけから始まりますが、ある一線をこえると、また次の一線へと行動が進化していきます。自分自身には、明日こそはこの行動はよくなるはずだと言いつつ聞かせるのですが、決して良くはなりません。

私たちの行為は最終的に、肝臓を悪くさせ、歯を破壊し、栄養失調になり、心臓停止、糖尿病に行きつきます。多くの者にとって死さえも他人事ではないのです。そのような悲劇が起こるまえに、「もうこれ以上自分ではダメだ」と気づいてほしいです。

解決策

- イエス・キリストに身を委ねて回復の8原則に取り組む
- アカンタビリティーTEAMを作る：スポンサー・アカンタビリティーパートナー
- 毎週女性のためのオープンシェアグループとステップスタディーグループに参加する
- 聖書を読み、毎日ディボーションをする
- 回復のこの領域についての本を読む
- 核となるような問題に気づき、悲しむ事、赦すこと、受け入れる事を経験する

回復とは

キリストのように生きることを求めるとき、食行動について次のように教えられていることがわかります。第1コリント6：12はこう言っています。『すべてのことが私にはゆるされたことです。しかし、すべてが益になるわけではりません。私には全てのことがゆるされています。しかし、私自身はどんなことにも支配されはしません。』『あなたがたは、もはや自分自身のものではないことをしらないのです』第1コリント6：19

過食症の人たちのための回復の定義は、吐かないで食べれるようになること、そして拒食症の人たちのための回復の定義は、一定の時間が来たら栄養と食事を体に取り入れる事を拒否しなくなることと言えます。これらの定義は基本的なもので、個人によって、どのような回復の形を神様が望んでおられるかを知ることができるよう明確な理解ができるよう祈りもとめていきましょう。摂食障害は、治る病気です。あなたがこのリカバリーに参加されたことを誇りに思います。取り組みつづけるとき、きっと回復を経験することができるでしょう。