

【共同研究】

## オンライン上で行う摂食障害の啓発活動の試みとその課題 —当事者の発表動機と発表の影響に着目して—

小原 千郷\* 菅原 彩子\*\* 西園マーハ 文\*\*\* 鈴木 堀田 真理\*\*\*\*

The challenge of web-based campaigns to raise awareness about eating disorders: Focusing on the motivations of people with eating disorders who made public presentations and their effects

Chisato OHARA, Ayako SUGAWARA,  
Aya NISHIZONO-MAHER, Mari HOTTA SUZUKI

Eating disorders are more socially stigmatized than other psychiatric disorders. In order to reduce social stigma and the stigma felt by patients themselves, awareness needs to be raised by people with eating disorders. The purpose of this study was to examine the motives and influences of people with eating disorders who delivered a presentation in an online eating disorder campaign. Eight of the nine participants who made a presentation participated in this study. Results indicated that all the participants with eating disorders who made a presentation in the campaign felt positively about their participation. They cited positive reactions and empathy, new connections, opportunities to reach out to many people, and the opportunity for personal reflection as positive aspects. The only negative aspects were dissatisfaction and regret with the contents of the presentation given. Results revealed that people with eating disorders who talk about their own experiences in public are mainly motivated to help other people with eating disorders and to receive empathy and build connections for their own recovery.

**Key words** : eating disorders, campaigns to raise awareness, service user, online  
摂食障害、啓発、当事者、オンライン

### 背景

摂食障害 (Eating disorders) は、体型・体重へのとらわれや過食・排出等の食行動異常により、身体、精神、社会性が著しく障害される疾患である。摂食障害に対する社会的な偏見やスティグマは他疾患と比較しても大きく (Ebnetter & Latner, 2013)、やせや過食などの症状を自己責任として

非難されがちであることが指摘されている。日本の一般市民を対象とした認識調査 (小原・鈴木他, 2020) から、疾患の原因や責任についての偏見が存在することが明らかになった。そして当事者自身のスティグマや恥の感覚が、受診行動を妨げる最大の要因であることが受診行動研究の系統的レビュー (Ali, Farrer, et al, 2017) で指摘されている。したがって、社会や患者自身のスティグマを軽減する啓発活動が重要であると考えられる。

\* おはら ちさと 文教大学人間科学部臨床心理学科

\*\* すがわら あやこ 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部

\*\*\* にしぞのマーハ あや 明治学院大学心理学部心理学科

\*\*\*\* すずき ほった まり 跡見学園大学心理学部臨床心理学科

摂食障害の啓発活動として、摂食障害にかかわる当事者や専門家が団結し毎年6月2日に啓発と支援活動を世界中で実施する「世界摂食障害アクションデイ：World Eating Disorders Action Day」が2016年から始まった。日本では、一般社団法人日本摂食障害協会（以下、日本摂食障害協会）が毎年イベントを開催している（小原，2019）。2020年は6月7日に日本摂食障害協会が主催し、WEB上の啓発イベント「世界摂食障害アクションデイに寄せて 摂食障害を考えるー私たちの主張2020」（以下、私たちの主張2020）が行われた。この企画の趣旨は、摂食障害で困っている当事者や家族、治療や支援に関わる人々など、様々な立場の方が摂食障害についての自身の考えを自由に主張することであった。

こうした啓発活動における当事者の役割の重要性が指摘されているものの（小原・西園他，2020）、摂食障害の当事者（患者及び経験者）による啓発活動の成果と課題については限られた研究しか存在しない。特に摂食障害の当事者による啓発活動がどのような動機で行われ、当事者自身にどのような影響を与えるかについては明らかにされていない。

## 目的

本研究の目的は、摂食障害の啓発イベント「私たちの主張2020」で発表した当事者に対してアンケート調査を実施し、当事者がどのような動機で啓発活動に参加し、どのような影響を受けたかを明らかにすることであった。

## 方法

### 1. 研究対象者

本研究の対象者は「私たちの主張2020」において発表を行った当事者9名のうち、本研究への参加に同意した者である。なお、発表者は、「日常生活の中で考えていることや困っていること、摂食障害について広く社会に伝えたいこと」がある当事者及び関係者を、日本摂食障害協会のホームページ等で広く募り、基本的に先着順で決定した。

当事者9名、その他の立場1名の計10名であった。

### 2. 実施方法

2020年8月4日から8月31日にかけて、協力者に対し下記の手続きでWEBアンケートを実施した。

- A) 私たちの主張2020の発表者に対して、研究の説明文書及び同意フォームを電子メールにて送付し、録画の研究利用とWEBアンケート調査について同意を得た。
- B) Aと同時に、GoogleフォームによるWEBアンケートにアクセスするためのURLを電子メールにて送付した。
- C) 同意を得られた者から、Googleフォームによる匿名のWEBアンケート調査への回答を得た。
- D) 研究に同意した者の録画データおよびWEBアンケート結果を用いて解析を行った。

### 3. アンケート調査の内容

アンケートはGoogleフォームを用いて実施した。主な内容は下記であった。

- ・「私たちの主張2020」のイベントの満足度（5件法）
- ・自分が発表したことの感想（5件法及び自由記述）
- ・摂食障害体験談を過去に発表した経験の有無（選択式）
- ・体験談発表の動機と、発表の意義（自由記述）
- ・オンラインとリアルイベントの差異（選択式及び自由記述）
- ・イベントの感想及び主催者等へのメッセージ（自由記述）
- ・回答者の情報（性別、年齢、回復状態、現在の体型、主な病型、罹病期間）

### 4. 解析の方法

発表の内容については、下記の方法で内容を要約した。まず、発表内容の逐語録を作成し、共同研究者1名が内容を要約した。最後に研究代表者が要約に過不足がないかをチェックした上で表にまとめた。

アンケートの自由回答については、質的研究法（秋田，能智他，2007）を参考に、下記の方法で解析を行った。まず、研究代表者が類似する内容をカテゴリー

化し、そのカテゴリーに当てはまる回答を抽出して表にまとめ、カテゴリー名を付けた。次に共同研究者1名がカテゴリーに当てはまる回答を独自に抽出した。2人の研究者間で抽出の意見の割れた回答については合議を行ったうえで、そのカテゴリーに含めるか否かを決定するとともに、カテゴリー名を推敲した。最後にそれぞれのカテゴリーに当てはまる回答人数をカウントした。

## 5. 倫理的配慮

本研究は個人のプライバシーに配慮し、文教大学人間科学部の倫理委員会の承認を得て実施した(2020年7月27日承認)。なお、論文執筆について文書(メール)にて承認を得ているが、個人を特定できる可能性のある情報については削除した。

## 結果

### 1. 協力者の概要

発表を行った当事者9名中8名(89.9%)より本研究への協力を得た。協力者は男性1名、女性7名で、年齢は平均31.3(SD=9.8)歳で21歳から48歳であった。回復状態は、闘病中の者が2名、回復途中の者が3名、回復した者が3名であった。現在の体型については、低体重(BMI17未満)が1名、やや低体重(BMI17以上、18.5未満)が1名、健康体重(BMI18.5以上、24未満)が5名、無回答1名であった。過去の主な(一番長い)病型については、低体重を主な症状とする「神経性やせ症 制限型」が3名、嘔吐や下剤などの排出行動があり低体重である「神経性やせ症 過食・排出型」が2名、習慣的な過食と嘔吐や下剤乱用などの排出行動があり極端な低体重でない「神経性過食症」が3名であった。罹病期間に関しては、闘病中もしくは回復途中である者の発症から現在までは最短1年、最長25年で平均9.3(SD=10.9)年であった。回復者の発症から完全回復までは最短5年、最長22年で平均14(SD=8.5)年であった。摂食障害体験談を過去に発表した経験の有無については、ある者が3名(37.5%)、無いものが5名(62.5%)であった。

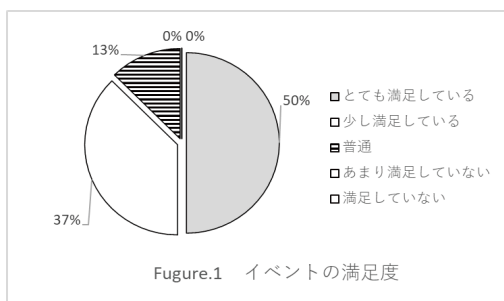
### 2. 「私たちの主張2020」における当事者の発表内容

「私たちの主張2020」における各自の発表タイトルと発表内容をTable1に示した。

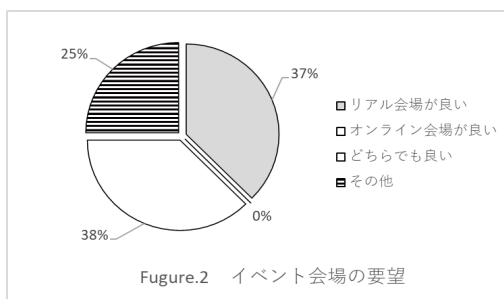
発表内容は、摂食障害の経験に基づく気づきや、回復への助言が多かった。一方で、万引きに関する注意喚起や、発表時間を使って参加者を楽しませる内容も存在した。

### 3. イベントへの満足度とオンラインイベントの課題

「私たちの主張2020」のイベント全体についての5件法で尋ねたところ、「とても満足している」が4名(50%)、「少し満足している」が3名(37.5%)、普通が1名(12.5%)であり、「あまり満足していない」「満足していない」と回答した者はいなかった(Figure1)。



オンラインとリアル会場のどちらが良いかを新型コロナウイルスの影響を考慮に入れない状態で尋ねたところ、「リアル会場が良い」が3名(37.5%)、「どちらでもよい」が3名(37.5%)、「その他」が2名(25%)で、オンラインが良いとした回答者はいなかった(Figure2)。



その他は2名とも、リアル会場で実施しオンラ

Table 1 「私たちの主張2020」における発表内容と発表タイトル

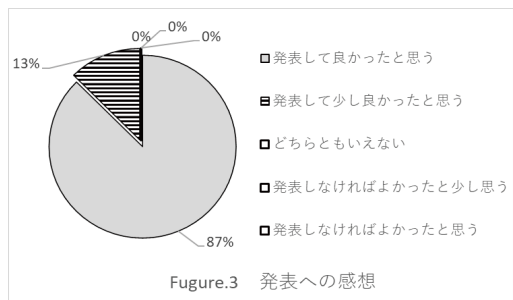
タイトル	要約
摂食障害は目に見えない “Help me！”のサイン	摂食障害は、人生の苦しみや辛さが拒食や過食として表れた心のSOS。摂食障害を「聞き分けの悪い犬」として飼いつづけていくことが大切。そのために、自分の身体と心に耳を傾け、他者にシェアすることが必要である。(この時間にほっとしてもらうことを目的に、犬の写真をシェア)。
摂食障害はクレプトマニア(窃盗症)予備軍です！早めに助けを求めましょう！	摂食障害とクレプトマニアはとても関わりが深いですが、窃盗は犯罪であり、社会的損失が大きいという点で異なる。治療者は摂食障害患者が万引きをしやすいことを知っているため、万引き癖のある方は長期化する前に相談し、助けを求めてほしい。
普通にご飯が食べられるようになりたいのに、1人で苦しんでいる人へ	摂食障害の症状は人それぞれで、人と比較するようなものではないということを知らず、一人で苦しい時間を過ごしている人もいます。自分がつらいといったときに、それを隠したり無理をしたりする必要はないと思う。
ずっと嫌いだった“私”へ	少しでもつらさを和らげることができたのなら、食べられなくても、食べてしまっても、吐いてしまっても、食が怖くてもいい。それでも大丈夫だから、ただ自分を嫌わないであげて、自分を拒否しないであげて欲しい。
強みが、弱みへ	自分の強みのはずのことが、人からの言葉の影響で弱みになってしまった。自分の思いを人に伝えることは大切。言葉は人を救う道具にもなるが、傷つけたり、悩ませてしまったりすることもあるので、どう伝えるかをしっかり考えてほしい。
摂食障害は克服するのが非常に難しく時間がかかりますが、自分自身の中に必ず克服のヒントがあります。	摂食障害当事者は、数あるマイルールにがんじがらめに縛られ、身動きが取れない状態を自ら作っている。回復には、他者からのサポートを受けながら、痩せたくても、食べたくても生きていける方向を一緒に探していくことが必要。
生きていくために痩せねばならなかった。安心できる場所へ。	摂食障害、アルコール依存症、自殺未遂、自傷行為を経験した。その治療を通して今は、正直に考えたまま思うままに、自分の承認欲求を自分が満たすという形でどんどん生きていけばいいのかなと思っている。
“敏感という才能”を活かす ～楽に・楽しく・大人の階段昇る～	寛解状態になるためには、自分軸で生きようになること、感情処理技術を学ぶこと、自分を知って自分のいいところを伸ばすことが必要だと思う。私は毎日少しずつでも満足感と幸福感のある、自分にとってのハッピーライフを目指した。

イン中継を行うのが良いとの意見であった。オンラインで実施についてのメリットは、参加のしやすさ、チャットを通じて参加者からリアルタイムに色々な意見が聞けること等であった。具体的には、「外出のハードルが低く気軽に参加しやすい」「顔を出さなくてよいので質問しやすい」「見た目コンプレックスを持つ人が参加しやすい」「全国の人が参加しやすい」といった意見が挙げられた。一方でデメリットについては、回線の不安定さ、ネットリテラシーの低い方の参加の難しさ、「人と人が直に接することでしか伝わらない感覚(イベント会場の空気感や参加者の人柄など)は感じる事が難しい」などの意見があった。

#### 4. 自身が発表をしたことの影響

自分自身が発表したことについては、「発表し

て良かったと思う」が7名(87.5%)、「発表して少し良かったと思う」が1名(12.5%)で、「どちらともいえない」「発表しなければよかったと少し思う」「発表しなければよかったと思う」と回答した者はいなかった(Figure3)。



「私たちの主張」で発表してよかったと思うことや、自分自身にとってプラスになったことの回

答を、カテゴリーにまとめTable2に示した。

複数名が良かったこととして挙げたものは、「新たなつながり」(5名)、「肯定的な反応や共感」(4名)、「多くの人への発信機会」(3名)、「自分を振り返る機会」(2名)であった。他には、他者の力になれたこと、前進のきっかけとなったことをそれぞれ1名が挙げていた。

発表して後悔していることや自分にとってマイ

ナスになったことについての全回答をTable3に示した。

回答した6名すべての内容が当日の発表内容に対するものであり、自分自身にとってマイナスになったことへの言及はなかった。発表のやり方や内容に対する後悔や反省を述べたものが5名で、「うまく話せなかった」「次はもっと上手に発表したい」などの内容であった。うち2名が「他の発表

Table.2 摂食障害の啓発イベントで発表したことのプラスの側面

カテゴリー	ID	回答内容
新たなつながり	1	新たな繋がりができたことがプラスでした。
	2	発表を通じて、発表中のチャットやtwitter、自身が運営するホームページなどから複数の連絡をいただいた。
	4	後日、DMにて仲間からメッセージを頂き、それをきっかけに、自分の経験談を漫画にてTwitterに発信することにも繋がりました。
	5	イベントをきっかけに友人にも打ち明けられたり、新しくコミュニティが広がったりして、大きく前に一歩進めた気がする。
	8	専門医の方やカウンセラーの方との接点を持つことができたこと。
肯定的な反応や共感	1	発表を聞いてくださった方から、「よかったです」「ファンになりました!」などの励ましの言葉をいただいた。
	2	とても参考になるご意見をいただき、とても力をいただいた。
	3	不特定多数の人に聞いて貰いレスポンスを貰う事で、自分が確かにここにいることを感じる事ができた。
	8	当事者の方々がたくさん集まるイベントでお話をさせていただき、考え方に共感して下さった方がいたこと。
多くの人への発信機会	6	摂食障害について、普段思っていることや考えていることを、多くの方々に向けて発表する機会を与えて下さったことがよかった。
	7	摂食障害になったことにより、自分と向き合うことができるようになった、様々な生きづらさを抱える方を理解しようと思えるようになったと、回復者として感じていることを伝えられたかなと思います。自分の体験談が誰かに届いたなら、力になれたなら、病気になってむしろ良かったと思いました。
	8	当事者の方々がたくさん集まるイベントでお話をさせていただき(後略)。
自分を振り返る機会	3	発表するにあたって、今の自分の状況を振り返りまとめる必要があった。結果、まとめられるほどに精神的に回復していることがわかった。その反面、摂食障害がまだ回復途中であること、摂食障害以外の要因についても治療を考えるべきであることがわかった。
	4	発表のその時だけでなく、その後も影響し、自分を振り返られたので良かったと思います。

Table.3 摂食障害の啓発イベントで発表したことのマイナスの側面

ID	回答内容
1	特にありません。が、もっとちゃんと下準備をすべきだったと思いました。次はもっと上手く発表したいです。
2	誤解を招くような内容を発信してしまったことについて、大いに反省している。
3	うまく話せなかったかもしれない、自分の発表内容が、聞いてくださった誰かの心を傷つけるものだったらという不安が少しだけありました。
4	皆さんの発表の内容が素晴らしすぎて「みんなになんだこの発表はって思われてるんやろなあ」って悲しくなりました(笑)
6	時間内に発表原稿を読み上げることに集中し過ぎたため、他の発表者の方々に比べ、喋り方や表情によるアピールが出来なかったことに、やや後悔しています。
7	私は断酒会で、体験談という形式で普段語らせていただいているのですが、それは聴きなれない方には単なる苦勞話に聞こえがちです。私はたいした苦勞してないのに摂食で、というコメントをいただき、しまったなあ、と思いました。

者の方々に比べ、喋り方や表情によるアピールが出来なかった」「皆さんの発表の内容が素晴らしすぎて悲しくなりました」と他の発表者と自分の発表の比較をしていた。他には、「誤解を招くような内容を発信して反省」「誰かの心を傷つけなかったか不安」という回答があった。特に後悔はないと述べたものが2名いた。

### 5. 摂食障害の体験を人前で語る動機と意義

摂食障害の体験を人前で語る動機と意義の回答を、カテゴリーにまとめTable4に示した。

複数名が動機と意義として挙げたのは、「摂食障害の人への貢献」(5名)、「自分自身の回復」(4名)、「共感・つながり」(3名)であった。他には、世間への啓発のため：「世間的に摂食障害の認知が低く(中略)認知度が低いせいで生きにくい世

の中になっていると思いました。(中略)世間に正しい知識を知ってもらいたくて発表しました」、ただ知ってほしかった：「私はこんなに辛かったんだよーって、スッキリしたくて言いたかっただけです(中略)ただ知って欲しかっただけ」との回答があった。

### 6. 回復状態・主な病型と発表の動機・影響の関連

それぞれの回答者の回復の状態及び主な病型と、発表の動機・影響の関連を探るために、発表の動機・影響の各カテゴリーへの回答の有無をTable 5に示した。そして複数の人が言及したカテゴリーの中で、特定の回復状態の者のみが解放したカテゴリーがあるかどうかを確認した。

その結果、発表動機については3カテゴリーともすべての回復状態の者が言及していた。発表の

Table.4 摂食障害の体験を人前で語る動機と意義

カテゴリー	ID	回答内容
摂食障害の人への貢献	1	(過去や夢を宣言することで) 同じ摂食障害の人たちにも勇気を与えられる(中略)という意義があると思っています。
	2	摂食障害による負の側面を語ることで、自分の体験を少しでも反面教師としてもらいたい。自分の弱さをさらけ出すことで、同じような悩みを抱える人に力を与えることができ(後略)。
	3	自分の経験を見ることで「辛いと言ってもいい」と思ってもらえたらと思って発表をしようと考えました。
	6	摂食障害という病の苦しみや辛さから、一人でも多くの方が解放されることを願って、語ろうと思いました。
	8	私自身が克服者の話を聞くこと、実践することでそこから抜け出せたので、自分も発信することで誰かが早くそこから抜け出せたら良いな、そのヒントに少しでもなれればと思った。
自分自身の回復	2	(発表し、人に力を与えることで)自身の自己肯定感が高まるという好循環を生み出すことができると思う。
	3	人に話すことで自分のことを見つめる機会になれば、回復の更なる足掛かりになると思いました。
	5	自分の体験を誰かに語ることによって、自分の中で受け入れられていなかったことも、受け入れられると思っている。
共感・つながり	7	己を語る、人様のお話を傾聴する、アルコール依存症の自助グループで学んだ、この自己洞察の手法は私の回復の大きな助けになっています。
	1	夢を宣言することで、(中略)自分も応援してもらえる、という意義があると思っています。
	5	私の意見に反応してくれる人がいることを実感することで、「自分だけじゃないんだ」と身をもって感じられる。
	7	病あい憐む、と言うとあまりに平たいのですが、重なる部分、共鳴する部分で繋がりがあえたらいいなと思います。

Table.5 各カテゴリーへの言及の有無

ID	回答者の背景				動機			プラス			マイナス	
	回復状態	現在の体型	主な病型	過去の発表経験	摂食障害の人への貢献	自分自身の回復	共感・つながり	新たなつながり	肯定的な反応や共感	多くの人への発信機会	自分を振り返る機会	発表内容への後悔
1	闘病中	健康体重	AN-R	有	○		○		○			○
2	闘病中	低体重	AN-BP	無	○	○			○	○		○
3	回復途中	健康体重	BN	無	○	○			○		○	○
4	回復途中	無回答	AN-R	無				○			○	○
5	回復途中	健康体重	BN	無		○	○	○				
6	回復	健康体重	AN-BP	無	○					○		○
7	回復	やや低体重	AN-R	有		○	○			○		○
8	回復	健康体重	BN	有	○			○	○	○		

注1) 現在の体型の分類：低体重「BMI17未満」 やや低体重「BMI17以上、18.5未満」 健康体重「BMI18.5以上24.5未満」

注2) 病型の分類：AN-R「神経性やせ症 制限型」 AN-BP「神経性やせ症 過食・排出型」 BN「神経性過食症」

影響については、「多くの人への発信機会」は回復者のみが言及しており、「自分を振り返る機会」を挙げたのは回復途中の者のみであった。

なお、病型（神経性やせ症もしくは神経性過食症）や現在の体型、過去の発表体験による差異はなく、これらによる大きな影響は見出すことはできなかった。

## 考察

研究協力者は、私たちの主張2020における摂食障害の体験発表について肯定的にとらえていたことが分かった。ここでは、当事者がどのような動機で啓発活動に参加し、そこらどのような影響を受けたかについて詳しく考察する。

### 1. 摂食障害の体験を人前で語る動機について

本研究の結果から、摂食障害の経験者が自分自身の経験を人前で語る動機には、主に「摂食障害の人への貢献」、「自分自身の回復」、「共感・つながり」があることが明らかになった。

「摂食障害の人への貢献」という動機は、摂食障害もしくは同様の境遇にある人に対して勇気づけるまたは役に立ちたいというもので、9名中5名が

言及していた。言及の無かった3名のうち、ID4は「発表後に誰かを、勇気づけられる事が出来るんだと知った」、ID7は自助グループでの回復体験を述べており、言外にこの動機があった可能性がある。回復の状態別に検討すると、闘病中の回答者については、過去や夢、負の側面や自分の弱さ等を語ることで、同じ摂食障害の人に勇気や力を与えることを目指していたことが伺える。回復中の患者も同様に闘病中の患者を勇気づけることや、患者が辛さを表出できようになり、苦しみや辛さから解放されることを願っていた。一方、回復者の動機は、自分自身も回復者の話が病気から抜け出すヒントとなったことから、自分も抜け出すヒントを発信したいというものであった。ニュアンスに微妙な違いがあるものの、すべての病型・回復状態の者の多くが、今苦しんでいる摂食障害の人の役に立ちたいと考えており、それが発表の動機となっていたことが明らかとなった。

自分自身の回復のためという動機については、半数の4名が言及していた。闘病中・回復中の回答者は、人に力を与えることで自己肯定感を高めること、人に話すことで自分を見つめて回復の足掛かりとしたり自分を受容する機会としたりすることを挙げていた。一方で回復者は、自助グルー

ブでの体験に言及し、人の話を聞き自分を語る自己洞察の手法が自分の回復の助けになったことを述べていた。また、共感・繋がりを得たいという動機については、各回復段階の1名ずつの3名が言及しており、他者に応援してもらえ、自分だけじゃないと感じられるなどがその内容であった。

「自分自身の回復」、「共感・つながり」カテゴリの共通点として、主に自分自身の回復もしくはリカバリーのための発表であったということが言えよう。リカバリー (recovery) には様々な定義があるが、症状の減少や緩和に加え、病気や障害を持っていても充実し生産的な生活を送ることが含まれている (President's New Freedom Commission on Mental Health, 2013)。また、同じような体験を抱える他者に話すことで自分自身の回復を目指すという点で、自助グループで患者同士が支えあう際の建設的な機能 (生野, 2016) とも一致している。

## 2. 経験を人前で発表することの影響

今回の発表については、回答者全員が肯定的にとらえていた。本研究には発表を行った当事者9名中8名が回答しており、残りの1名の感想がわからないという限界はあるものの、多くの発表者が自身の体験を肯定的にとらえたと考えてよいだろう。

発表することのプラスの側面に関して一番多く挙げられたのは「新たなつながり」が生じたことであった。そのうち3名がオンライン上のつながりに言及していた。今回のイベントはオンラインでの発表であり、日本摂食障害協会のホームページで募集し、SNSでも積極的に発信した。そして日ごろからSNS等で摂食障害について発信をしていた回答者が複数含まれていた。WEB上のイベントであることが新たなつながりを促進した影響した可能性がある。しかし、発表をきっかけに友達に打ち明けられた、専門家との接点を持つことができたなどの意見もあり、必ずしもWEB上のことにはとどまらない。また、4名が、励ましの言葉、参考になる意見、共感などの「肯定的な反応や共感」をプラスであると考えていた。い

ずれにしろ、啓発活動で発表することで得られる参加者からの肯定的な反応や、人とのつながりは今回の啓発イベントで生じたプラスの側面であると考えられた。ここで注意が必要なのは、肯定的な反応や新たなつながりが生じるためには、一方的な発表では難しく、肯定的なレスポンスが発表者に届くような配慮をすることである。肯定的なフィードバックについては、イベントでの直接のやり取り、アンケートのフィードバック、SNS等の活用等が考えられる。しかしSNSをはじめそれらの反応は必ずしも肯定的なものとも限らず、当事者による啓発を企画する際に留意すべき事項であると考えられた。

「多くの人への発信機会」を得られたことが良かったとした3名はいずれも回復者であった。「自分の体験談が誰かに届いたなら、力になれたなら、病気になってむしろ良かったと思いました」との回答に集約されるように、回復者にとっては、自分が回復の過程で学んだことや考えたことを闘病中の多くの方に伝えられたということが、啓発活動での発表のプラスの側面であることが伺えた。

また、発表が「自分を振り返る機会」になり、洞察や前進 (回復) のきっかけとなったことを述べた者が2名いたが、これは自身の回復のためという動機と呼応する。そして、2名ともが回復途中の者であったことも興味深い。その理由として、摂食障害の患者は自身の内界への気づきの乏しさがある (山口他, 2005) ことから、闘病中の患者にはまだ発表によって自分自身を振り返る余裕がなかった可能性がある。そして回復者にとっては洞察や回復は既にある程度成し遂げたことであろう。この結果は、回復途中であると自覚する者にとって、啓発活動で発表することが自身の回復に役立つ可能性があることを示唆しており、今後の研究でさらに検討を加えることが必要であろう。

発表動機の多く摂食障害の人に貢献したいことであったが、発表のプラスの側面としてそれに直接言及したのが1名だけであったことは興味深い。もちろん多くの人への発信機会を得たという回答には言外に他者への貢献が含まれるだろう。しかし、この結果は、啓発活動での人前での発表は他人のためだけでなく自分自身にとってプラス



が大きいことを示唆している。

発表することのマイナスの側面は、すべて発表内容や発表方法に関する後悔や不安であった。摂食障害患者は自己を否定的にとらえがちであることは、摂食障害治療で有名なモントレークリニック創始者が摂食障害の本質を「習慣性自己否定癖」と呼んだように (Pierre, 1998)、多くの臨床や研究 (例えば大田垣, 米澤他, 2005.) から指摘されている。従って、肯定的な評価をフィードバックするなど発表時や発表後にフォローが必要であると考えられた。

### 3. 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界は、日本摂食障害協会が主催した「私たちの主張2020」という一つの啓発イベントの発表者のみを対象としており、協力者は8名のみであるという点である。従って内容を一般化する際にはそのことに注意を払う必要がある。特に人前で発言したことの影響に関しては、オンライン上のイベントであったことなど、本イベントの特性の影響を考慮に入れる必要があるだろう。また、発言の内容と回復の状態との関連についても、人数が少ないため統計的な解析は叶わなかった。今後との課題として、様々な啓発活動における当事者の役割や参加動機、そこから受ける影響に関する知見を積み重ね、今回の結果を検証する必要がある。

また、本研究は自発的に人前で自分自身の体験をした摂食障害の当事者を対象としたが、摂食障害患者の多くは自身の摂食障害の経験を恥じ、人前での発表どころか病気事態のカミングアウトを避ける傾向にある (Ebnetter & Latner, 2013, Dimitropoulos, et. al, 2016.)。西園 (2019) の就労調査も、約半数の人が摂食障害の経験を隠して働いていることが明らかになっている。今後の課題として、人前で自身の経験や考えについて発表を行う当事者と、そういった活動を避ける当事者の違いを明らかにする必要があるだろう。その知見は、摂食障害の啓発活動における当事者の参加の障壁を明らかにし、ひいては摂食障害の経験を身近な人に打ち明けるための参考となる可能性がある。

## 結論

啓発イベントで発表した当事者は、啓発イベントへの参加を肯定的にとらえており、肯定的な反応や共感、新たなつながり、多くの人への発信機会、自分を振り返る機会が得られたことをプラスの側面として挙げていた。マイナスの側面は当日の発表内容への不満や後悔だけであった。摂食障害の経験者が自分自身の経験を人前で語る動機は、主に摂食障害の人の役に立ちたい、自分自身の回復のため、共感・繋がりを得たいことであることが明らかとなった。

## 引用文献

- 秋田喜代美, 能智正博監修 2007 『はじめての質的研究法: 事例から学ぶ』東京図書.
- Ali, K., Farrer, L., Fassnacht, D.B. et al. 2017 “Perceived barriers and facilitators towards help-seeking for eating disorders: A systematic review.” *The International journal of eating disorders*. 50, 9-21.
- Dimitropoulos, G., McCallum, L., Colasanto, M. et al. “The Effects of Stigma on Recovery Attitudes in People With Anorexia Nervosa in Intensive Treatment.” *The Journal of nervous and mental disease*, 204, 370-380, 2016
- Ebnetter, D.S. and Latner, J.D., 2013 “Stigmatizing attitudes differ across mental health disorders: a comparison of stigma across eating disorders, obesity, and major depressive disorder” *J Nerv Ment Dis*. 201, 281-285,
- 生野照子 2016 「摂食障害の治療update自助グループの意義」『精神科』 28 (1). 35-39.
- 西園マーハ文 2019 「摂食障害患者の就労実態調査と社会復帰支援報告書」日本摂食障害協会.
- 小原千郷 2019 「摂食障害の理解の促進と啓発の現状と課題 - 日本摂食障害協会 (JAED) の取り組みから」『公衆衛生』83 (10). 762 - 766.
- 小原千郷, 鈴木真理, 西園マーハ文他 2020 「一般女性における摂食障害の認識調査 病名認知

度と誤解・偏見』『心身医学』60(2). 162 - 172.  
小原千郷, 西園マーハ文, 菅原彩子他 2020 「摂食障害に対するスティグマと対応、そこで当事者が果たす役割」『日本社会精神医学会雑誌』29(2). 137 - 144.  
大田垣洋子, 米澤治文, 志和資朗他 2005 「摂食障害患者の自尊感情についての検討」『心身医学』45(3). 225-231.  
Pierre, P.C., 1997 The Secret Language of Eating Disorders: How You Can Understand and Work to Cure Anorexia and Bulimia. New York City : Crown ベギ・クロド・ピエール 著 田村明子訳 1998 『あなたの大切な人が拒食症になったら』新潮社.  
President's New Freedom Commission on Men-

tal Health, 2003 Achieving the promise: transforming mental health care in America-Executive summary of final report (Rep. No. DMS-03-3831). Department of Health and Human Services, Rockville.  
山口利昌, 関口 敦, 後藤直子他 2005 「神経性食欲不振症の心理特性に関する検討」『日本心療内科学会誌』9(1). 3-10

## 謝辞

本研究にご協力いただきました「私たちの主張2020」のご発表者の皆様及び、当日の参加者、ご関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

---

### [抄録]

摂食障害の啓発のためには当事者の活動が重要である。本研究の目的は、WEB上の摂食障害の啓発イベントで発表した当事者の、発表動機や発表の影響について検討することであった。その結果、当事者は参加を肯定的にとらえており、肯定的な反応や共感、新たなつながり、多くの人への発信機会、自分を振り返る機会が得られたことをプラスと捉えていた。摂食障害の経験者が自分自身の経験を人前で語る主な動機は、摂食障害の人の役に立ちたい、自分自身の回復のため、共感・繋がりを得たいことであることが明らかとなった。

---