

# 食えることと こころの関係

## 法政大学多摩学生相談室

場所／総合棟 2 階

キャリアセンター隣

開室時間／月～金9:30～16:30

相談室は予約制です

電話／042－783－2158



法政大学多摩学生相談室

## 食べること



で 悩んでいませんか？

- ☺ ついつい好きなものは食べ過ぎてしまう
- ☺ 痩せたいけれど、好きなアイスクリームだけは我慢できない
- ☺ 疲れてしまって食欲がわからない

このようなことは、日頃からよくあると思います。

「食べること」は、本来、生きるために必要な本能であり、“気持ち”や“こころの状態”によって多少の影響を受けることはあっても、一般的には落ち着けば自然ともとの健康的な食べ方に戻っていくのが普通です。

しかし……

- 💧 ダイエットに成功した後、体重が増えるのが怖いので、食べたいと思わなくなった
  - 💧 人から痩せていると言われても、自分では痩せている実感がないから食事を取りたくない
- など、「食べられない」ことが続いたり……

- 💧 食べたくないのに大量に食べてしまい、後でとても後悔するが、止めることができない
  - 💧 たくさん食べた後は太るのが怖いので、自分で吐いたり、下剤を毎日飲んだりする
- など、「食べ過ぎる」ことが続いたり……

➡ このようなことが長く続き、自分でコントロールできないところまで行ってしまうと、健康を損なうばかりでなく、体重が著しく減少して、命の危険にさらされる場合があります。

➡ このような状態は、「**摂食障害**」と呼ばれ、健康が著しく損なわれている場合には、まずもって身体的な治療が必要になります。

### 始まりはちょっとしたことから…

始まりはちょっとした「気持ちの上のこと」であることが多いのですが、それが次第に、「止めたいのに止められない」「無理に止めようと頑張るけれど、気がつくと夜中に冷蔵庫の中のをあさってしまう」など、食べるという行為の中に、自分の意志が巻き込まれ、吸い取られてしまうこともあります。

### 感覚の変化

「満腹感がわからない」「体重は 30kg 台に落ちたが、まだ太っていると感じる」など、身体感覚が変化してしまうことがあります。

### 体調の変化

女性の場合、著しい体重減少は無月経を引き起こします。筋肉が落ち体力が低下すると、気力がわからないなど精神的な面への影響も出てきます。また、吐くことが習慣化すると、逆流する胃酸によって虫歯がでやすくなります。

### こころとの関係

摂食障害は、人生の中の大きな変化の時期に、こころの中の複雑な思いによってもたらされることが多い、と言われています。

こころの中には、自分では気づきにくい領域があります。それは、言葉にすることが難しかったり、自分では見たくないような内容のものであったりするので、どうしても気づきにくいのです。「不安や孤独感や空虚感を埋め合わせるように食べてしまう」「まじめで頑張り屋で、なかなか自分の本心を外に出せない分、食べてしまう」ということもあると思われます。

また一度習慣化してしまうと、自分の意志の力だけで元に戻すことが難しくなることがあります。

### あせらず、希望をすてず、相談においでください

「食べること」はこのように、「こころ」と深く結びついています。私たち人間はこころも身体もふくめた全体として生きているのです。ですから「食べること」を通して、自分のこころの状態に気づいたり、人生を深く考えたりすることができる、とも言えるのです。

多摩学生相談室では、このような「食べること」についての悩みも含め、相談を受け付けています。

