

受けとめてもらい、  
そして、人の役に立つ喜びを！



当事者の視点で摂食障害からの回復をサポート

# あかりプロジェクト

# わたしたち、摂食障害を経験した姉妹です

## ● 村田いづ実プロフィール

ものごころついた頃から...

手のかからない“いい子”  
帰宅したらすぐに宿題に取りかかり、  
お手伝いもよくする子ども

中学二年生

成績優秀な優等生(勉強依存?!)  
食べるのが止まらなくなり、  
コントロールできない自分にとまどう

↓  
**過食、過食嘔吐、抑うつ、自傷行為、自殺企図  
処方薬乱用、アルコール依存の生き地獄15年**

30歳

十数年間の過程を得て、楽な生き方や考え方を習得  
過食嘔吐や抑うつが自然になくなる

31歳

自分にしかできない仕事ってなんだろうと模索  
→あの生き地獄におられる方のお力になりたい!  
あかりプロジェクトの構想を立て始める

## ● 安本ちひろプロフィール

小学校5～6年生

幼少時代から元気で活発な子供だったが、  
“競争社会”を象徴するかのような支配的な先生に圧倒され、  
“わたしは駄目人間”という感覚が根付いた。  
人に認められるために自分らしさを押し殺して生きる。

高校生

苦しい人間関係の中、食べることがやめられなくなる。

短大生

“食べ物にまつわる温かい場所”を作る夢を持ち始める。  
苦しさを抱えきれず、手当たり次第にSOSを出し、  
いい本や人、自助グループなどとの出会いがある。

↓  
**自分らしく生きることこそが、  
生きづらさからの解放だという学びを得られ始める。**

27歳

結婚、出産など環境の変化が重なり、過食の症状はなくなる。

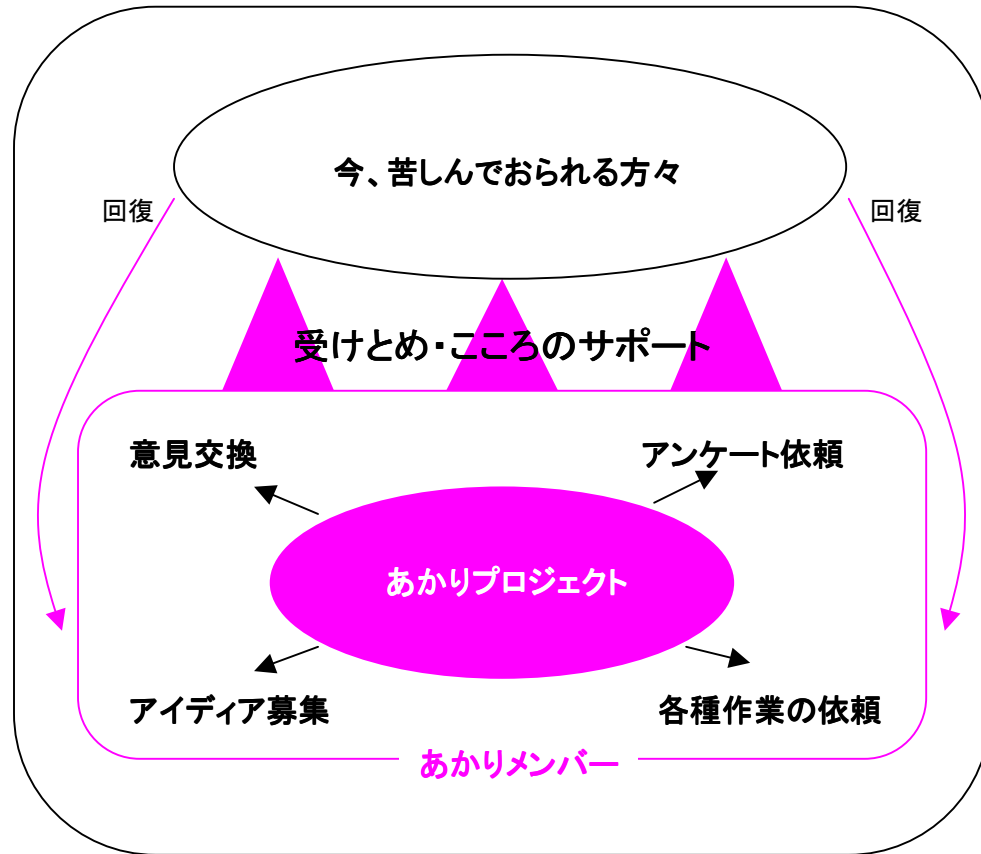
29歳

あかりプロジェクトに参加することで、  
温かい場所を作る夢が形になりつつある。  
が、“私は駄目人間”の感覚は簡単には消えず、  
今もなお生きづらさを抱えて生きている。

わたしたち、  
あのころのような苦しみを、生きづらさを、  
世の中からなくしたい！

# わたしたちには、こんなに強い味方がいます☆

あかりプロジェクトでは、わたしたち姉妹と同じように、今苦しんでおられる方々の力になりたいという思いを持つ回復者の方々、また、回復したかどうかはわからないけれど力を貸して下さる方々が、「あかりメンバー」として一緒に活動をしています。



●あかりメンバーは、インターネット上や摂食障害関連のイベントなどで呼びかけを行い、現在全国十数名の方が賛同して力を貸してくださっています。

●できるだけ多くの方の経験、思いを交えてサポートをつくっていくために、意見交換やアイデアの募集、アンケートご協力をお願いをさせていただいています。

●また、あかりプロジェクト立ち上げのための様々な作業について、力を貸していただいています。

## メンバーのみなさまの声☆

●わたしも、あの頃の自分のように苦しんでおられる方々のために何かできないかと思っていました！喜んでご協力させてください。

●収益可能性というところにここまで言及している方は初めてだったので何だかうきうきしてしまいました(そこは重要だと思います)。何かあればお声かけください。

●今、まだ摂食障害は回復してません。でも前向きなのでこういう活動を通して自分も回復につながればいいなと思います。

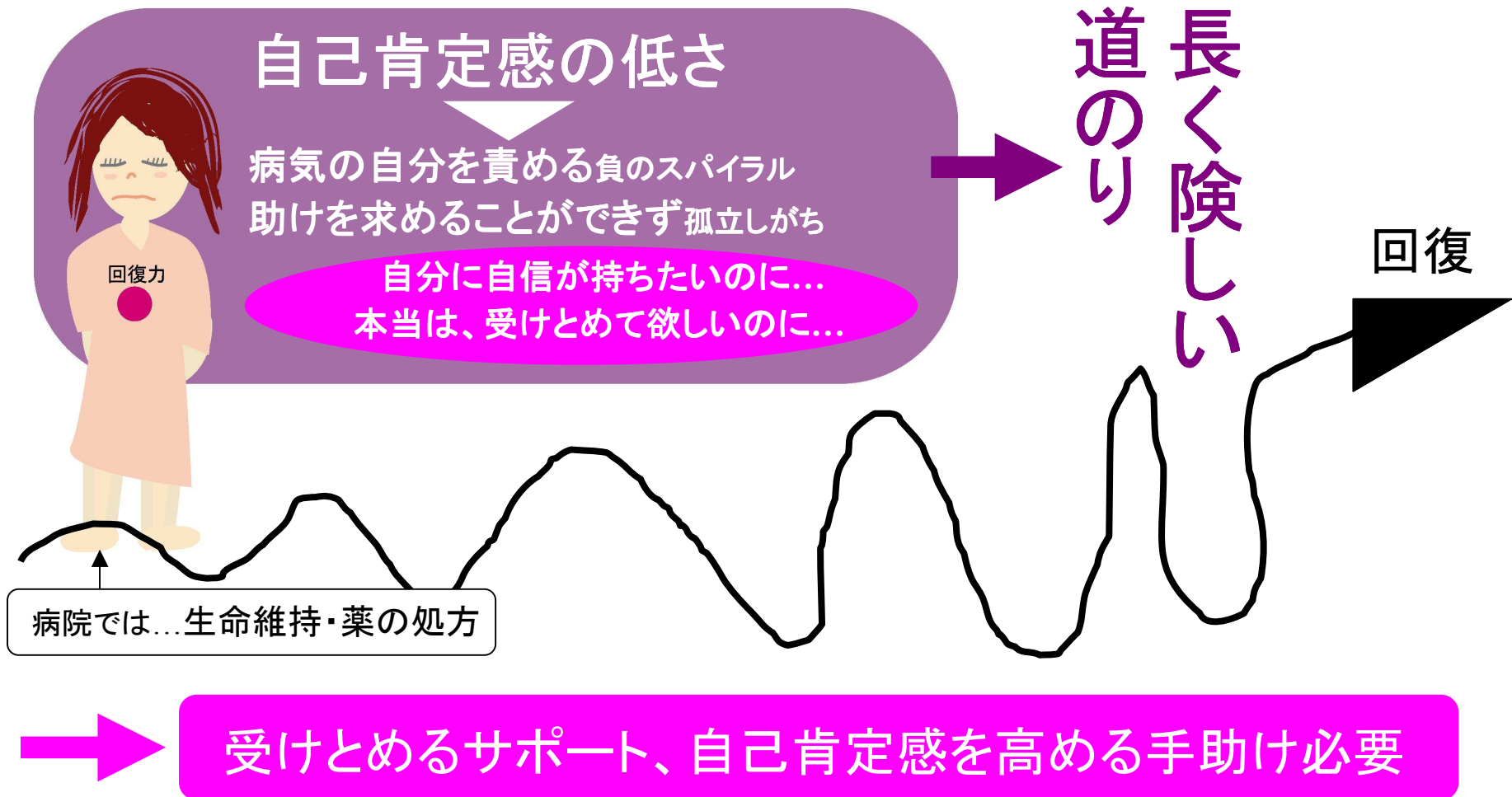
当事者の視点で、“本当に必要なサポート”を生みだします  
回復したら今度はサポートに回れる、そんな体制を目指します

# 振り返って見ました。回復を長引かせた要素とは？

過食症・拒食症の15～29才女性での推定数は**24万人～40万人**とされています。

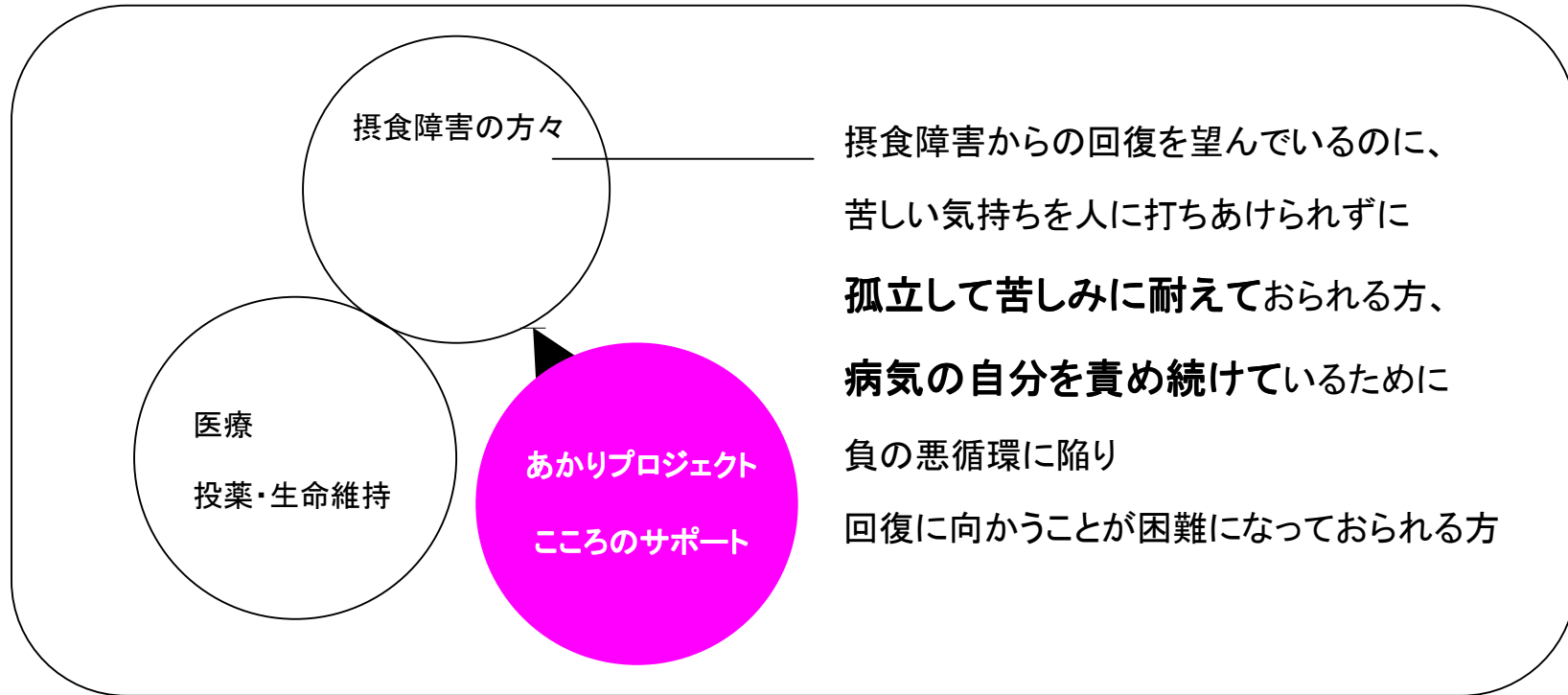
そしてその回復の道のりは、**長期化の傾向**にあります（村田は15年、安本は12年）。

わたしたちの経験からその要因を振り返ると、そこには、この病気の根本にある**自己肯定感の低さ**がありました。



# あかりプロジェクトは、こんな方々の力になりたい！

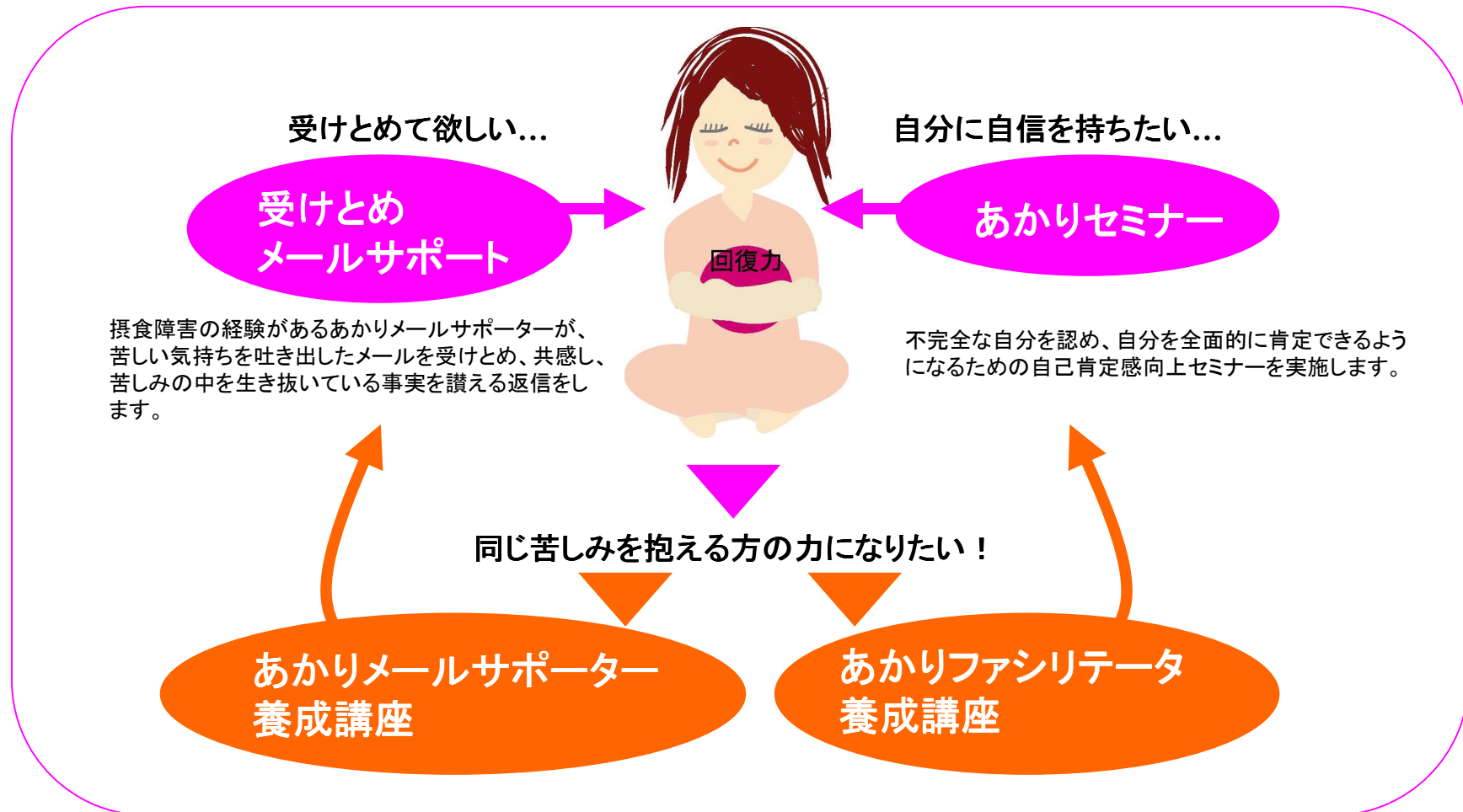
---



# 受けとめてもらい、そして、人の役に立つ喜びを！

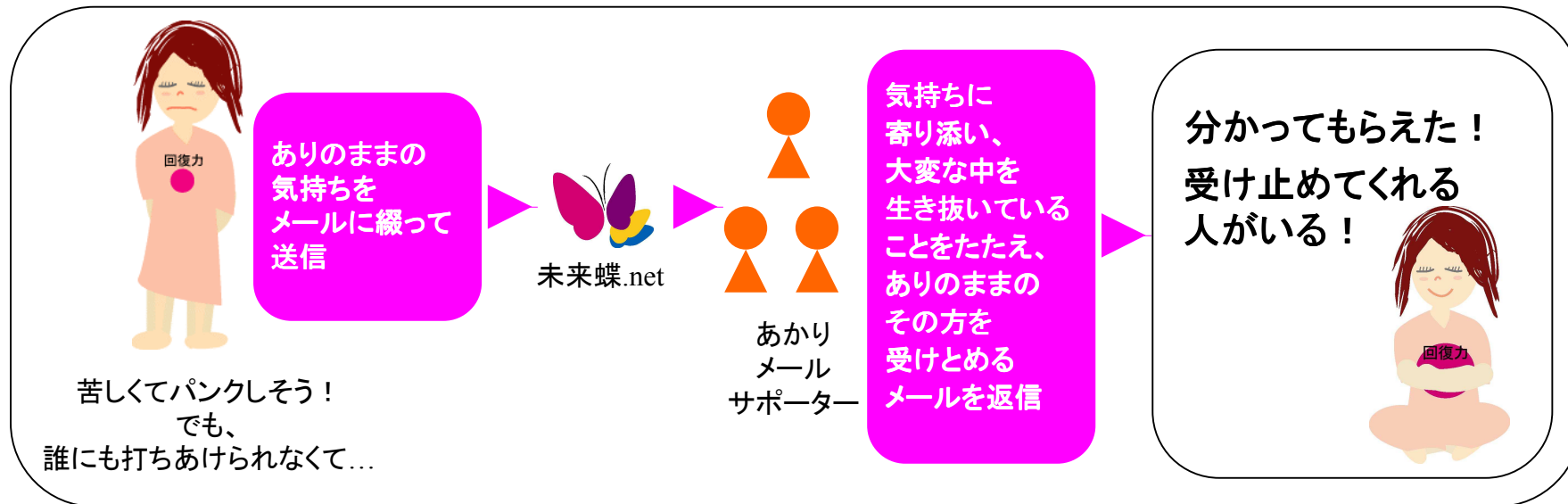
あかりプロジェクトでは、気持ちを受けとめるサポートとして、「受けとめメールサポート」、自己肯定感を高める手助けとして「あかりセミナー」を行います。

また、回復した方や回復のきざしがある方に対して受けとめメールやセミナーのサポーター養成講座を実施し、経験者が、みんなで今苦しい方々をサポートするような体制を整えます。



# 受けとめメールサポートの詳細

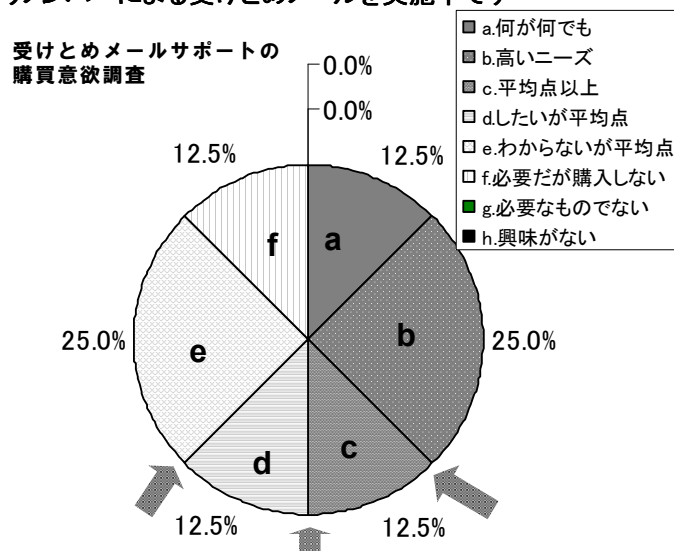
あかりメールサポーター養成講座を受講したサポーターが、苦しい気持ちを吐き出したメールを受けとめ返信します。



※サポート開始までの間、ブログ上であかりメンバーによる受けとめメールを実施中です

あかりメンバーへのアンケートにおいて、「苦しいときにあったらよかったもの」の答えとして圧倒的に多かったのが、「気持ちをさえぎらずに聞いてくれる人」「支えてくれる人の存在」でした。

インターネット上で広く呼びかけた受けとめメールサポートについての購買意欲8段階のアンケート調査でも、右のような結果が出ています。(17件の回答による集計結果)



<肯定的な声>

- ・内容はいいと思います。返信はすぐもらえますか？
- ・過食嘔吐中や、過食後の不安定な時に、相談したり話を聞いてくれる人が今周りに居ないから利用したい
- ・摂食障害者の気持ちは、なかなか理解してもらえないから。回復者の方なら、分かってもらえると思う

<その他の声>

- ・メールで自分の意思を伝えるのが苦手です。また、同じ人にサポートされると、相手に悪いと思ってしまう。
- ・返信する人によって内容が異なると思うので、むずかしそう

# あかりセミナーの詳細

自己肯定感を高めるための、エンカウンターグループ形式のセミナーを開催。  
5年で全国誰もが手軽にセミナーを受けられる体制をつくります。

こんな病気にかかって情けない... あかりセミナー  
私なんて、いないほうがマシ！  
でも本当は、生きたいの...

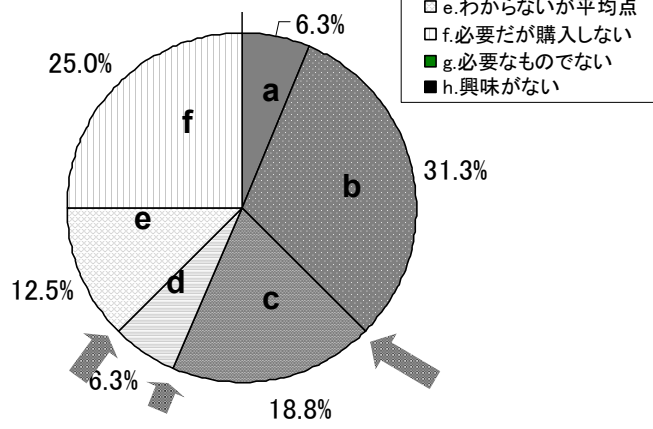
エンカウンターグループの手法で  
他者に気づき自分を見つめます

●プログラム案（監修：村田進）

- I. 自己開示と傾聴  
～苦しい気持ちを吐き出す、傾聴する
- II. 自己肯定感を高める（1）  
～認知を見直すワークセッション
- III. 自己肯定感を高める（2）  
～認知レベルから情意レベルのシフトを促すワークセッション
- IV. 自己肯定感を高める（3）  
～対人関係の中で自己肯定感を高める

**わたし自分をゆるす！  
わたしこれでいい！  
わたし  
価値がある！**

あかりセミナーについての購買意欲  
8段階のアンケート調査  
(17件の回答による集計結果)



### <肯定的な声>

- ・人間としてラクチンな生き方を手に入れれそうで、魅力的です
- ・誰もが自分を好きになる権利を持っているはずなのに、自分が嫌いな人が多くて、そんな人(私もですが)に自分を好きになるきっかけをあげることができるのはとても素敵なことだし、その人自身その後の人生輝けるだろうなと思います
- ・他の摂食障害の方の話を聞いて、自分と向き合いたいです

### <その他の声>

- ・人前で話す事も大事だと思うが、なかなか参加する勇気がでるのが不安です。
- ・きっとそういったセミナーとかは都心でやるだろうから、地方に住む私には交通費とかの面で参加しづらいなあと思った

# サポーター養成講座の詳細

苦しんでおられる方の力になりたい！と思っておられる回復者の方、また、まだ回復したかはわからないけれど、人の役に立ちたい！と思っておられる方に向けて講座を実施します。

わたしも人の役に立ちたい！  
働きたい気持ちはあるけれど  
社会に出るのがまだ怖い...



苦しんでおられる方の  
力になりたい！

## あかりメールサポーター養成講座

受けとめメールの返信者を養成する講座  
レクチャーと演習→実践で練習→認定

### ●レクチャーの内容

- ・問題のありか
- ・カウンセリング理論
- ・返信の原則
- ・書いてはいけない言葉
- ・危機介入の理論と実際

## あかりファシリテータ養成講座

あかりセミナーのアシスタントを養成する講座  
レクチャーと演習→実践で練習→認定

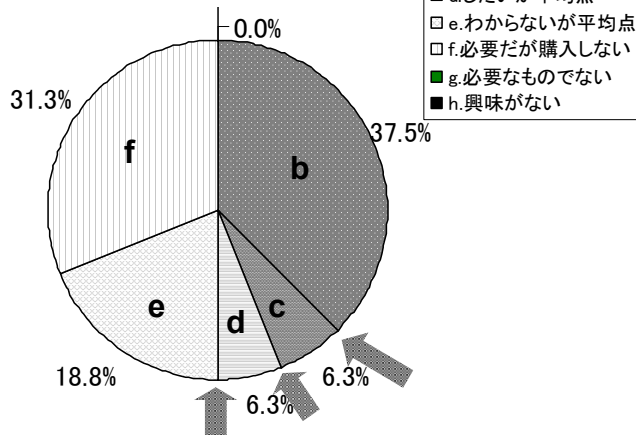
- 実際のセミナーにクライアントとして参加し、その後のロールプレイやフィードバック演習を繰り返しながら、コ・ファシリテータとしての能力を身に付けます。

人の役に立てる！  
わたし価値がある！  
無理なく働ける！

摂食障害の  
経験が、  
強みになる！



あかりサポーター養成講座についての  
購買意欲8段階のアンケート調査  
(17件の回答による集計結果)



### <肯定的な声>

- ・マイナスの経験を少しでも役立てたいです
- ・とてもいいと思います。回復者や回復途中の方の目標になったりなるといいと思います
- ・今まさに、社会復帰をしたいと思っています。でも、今の私には何もありません。どうすればよいのか、とても興味があります。
- ・認定講座を受けて、ほんとに仕事があるならやってみたい。
- ・あかりプロジェクトのみならず、多方面で活躍できる知識と資格が得られる講座だと、より魅力的だと思います。

### <その他の声>

- ・セミナーの内容による。賛同できない、あまり共感しないセミナーのファシリテーターにはなれない。
- ・どのような認定基準が合って、誰が評価するのでしょうか？
- ・お金だけ払って自己満足になるようなら、ただの資格商法みたいになってしまうと思う。

# その他のサポート

窓口サイト未来蝶.netは今春公開予定です。摂食障害にまつわるコラムや記事のほか、ウェブ上での会員向けサポートも行います。また、あかりセミナーはご本人のみならず、ご家族やご友人、恋人向けのものも企画し開催します。

## ● 未来蝶.netでの 情報提供やウェブサービス

- 会員向けサポート
  - ・家族向け・ご本人向けウェブコミュニティ
  - ・回復手帳
  - ・メッセージメールの配信

- 治療機関・自助グループ検索

- 回復者体験談

- 暮らしや生き方にまつわる  
コラムや記事

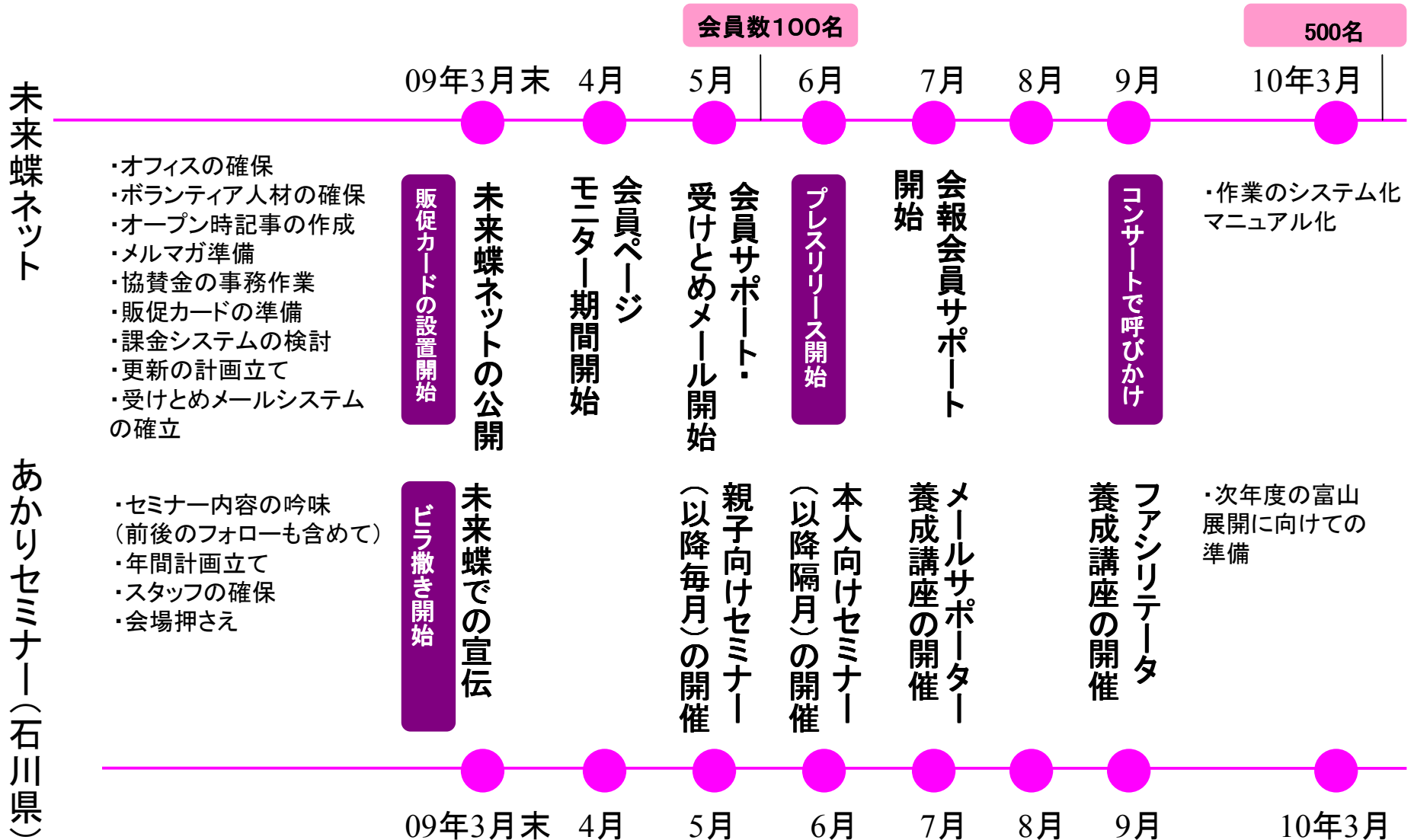


- ご家族向けセミナーの開催

- 友人・恋人向けセミナーの開催

# 初年度(2010年3月まで)の行動計画

未来蝶.net公開の3月末までに様々なしくみづくりや準備を整え、あかりセミナーの年間計画も作成しておきます。  
あかりセミナーは、初年度は石川県(北陸エリア)で開催、次年度からの他県での展開に備えます。

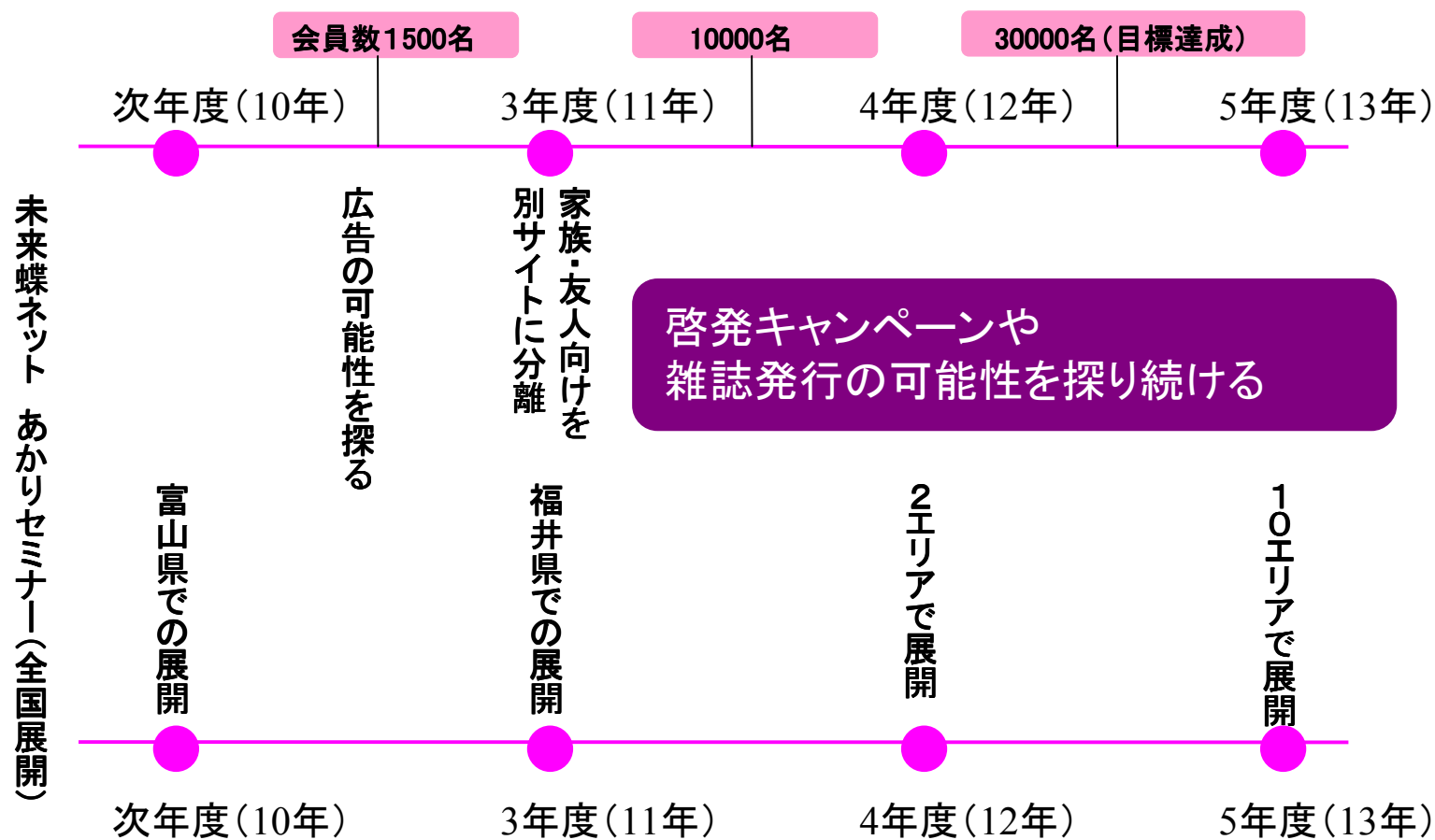


# 次年度から安定期(5年度)までの行動計画

未来蝶.netは、会員数が1500名を超えた頃から広告収入の可能性を探り始めます。また、運営が安定した時点でご家族や友人向けのコンテンツを別サイトに分離し、専門のサイトをつくります。

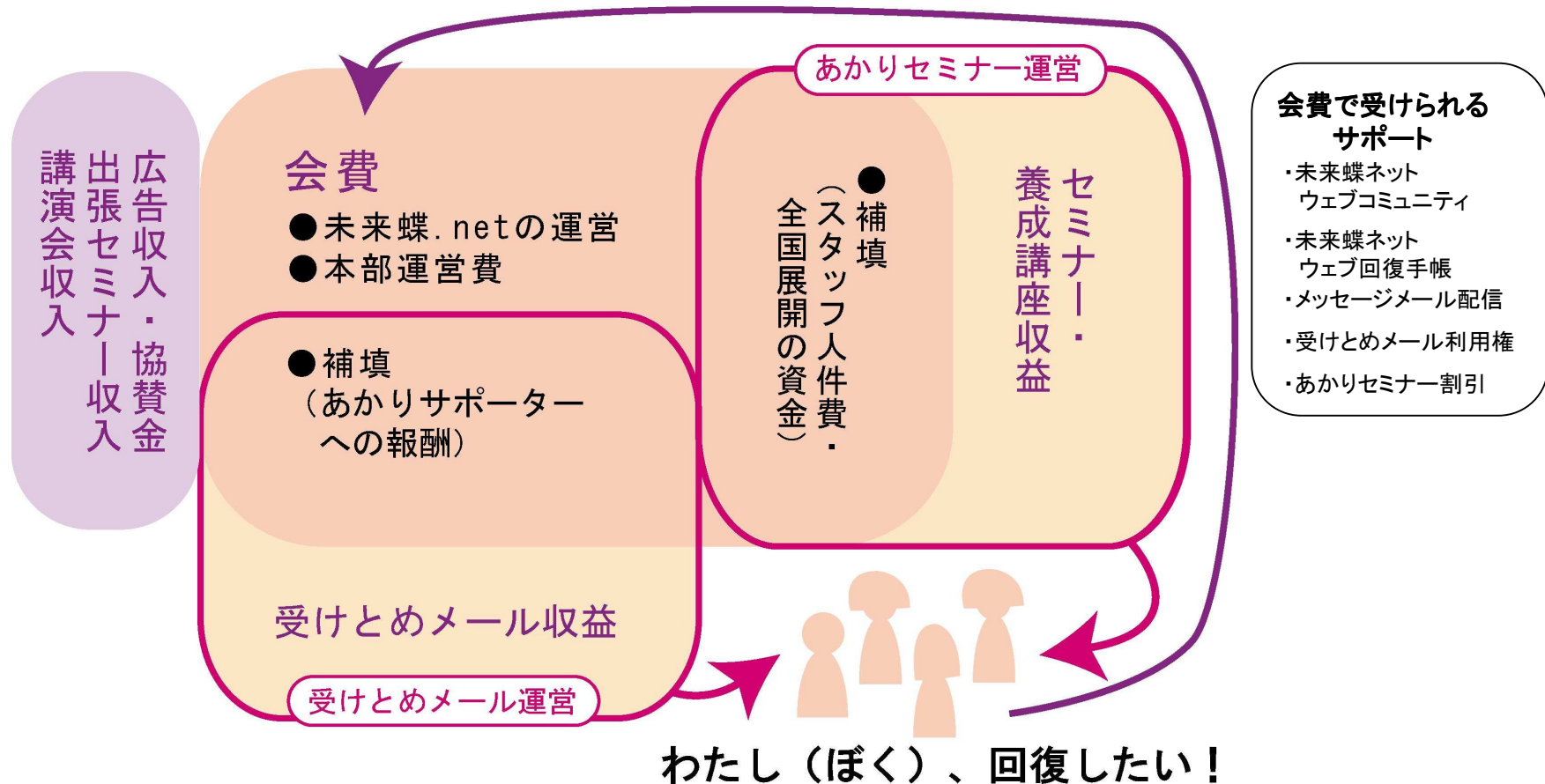
あかりセミナーは、次年度富山県、三年度は福井県で展開し、四年度から北陸以外のエリアにも広めていきます。5年度には全国11エリアで展開していることが目標です。

また、理想の収益モデルについて模索を続け、啓発キャンペーンや雑誌発行の可能性を探り続けます。



# “回復したい思い”を集める収益モデルでサポート開始

外部からの収入による収益モデルが確立するまでは、“回復したい思い”を会費として集めます。  
未来蝶.netの運営費や本部運営費のほか、あかりメールサポーターへの報酬やあかりセミナーの全国展開資金として利用し、“回復したい思い”へのサポートを行っていきます。





# 摂食障害は、メッセージ！ ～わたしたちが、摂食障害から教わったこと

あかりメンバーへのアンケートや、村田の回復記ブログにおいて、あかりプロジェクトの中でも最も反響があるのが「規定の価値観に捉われないファッション雑誌の発行」です。

摂食障害はとてもつらい体験だったけれど、そこから得られるメッセージがあった。  
わたしたちはそのメッセージを、社会全体の回復に役立てたいと強く願っています。

細い人がキレイって、  
絶対的な価値観  
でしょうか？

女のひとは、  
容姿がキレイじゃないと  
幸せになれないの？

努力？忍耐？  
どんな場合にも  
尊いことですか？

空気を読むことって、  
そんなに  
重要なことですか？

男のひとは、  
強くないと  
いけないの？

空気が読めなくても、  
本が読めるなら  
スバラシイ！

ありのままで、  
いいよね！

がんばってるのに  
まだがんばれと  
言うの？

あなたはそのまま、  
十分に価値がある。  
他のみんなと  
同じようにね。

ジグソーパズルのピースが  
合致して全体を作り出すように、  
自分らしくあることが、  
それそのまま  
誰かのお役に立てる、  
そんな社会になれば、  
本当に素敵だな

キレイや  
カッコイイは、  
内側から  
くるものだよ！

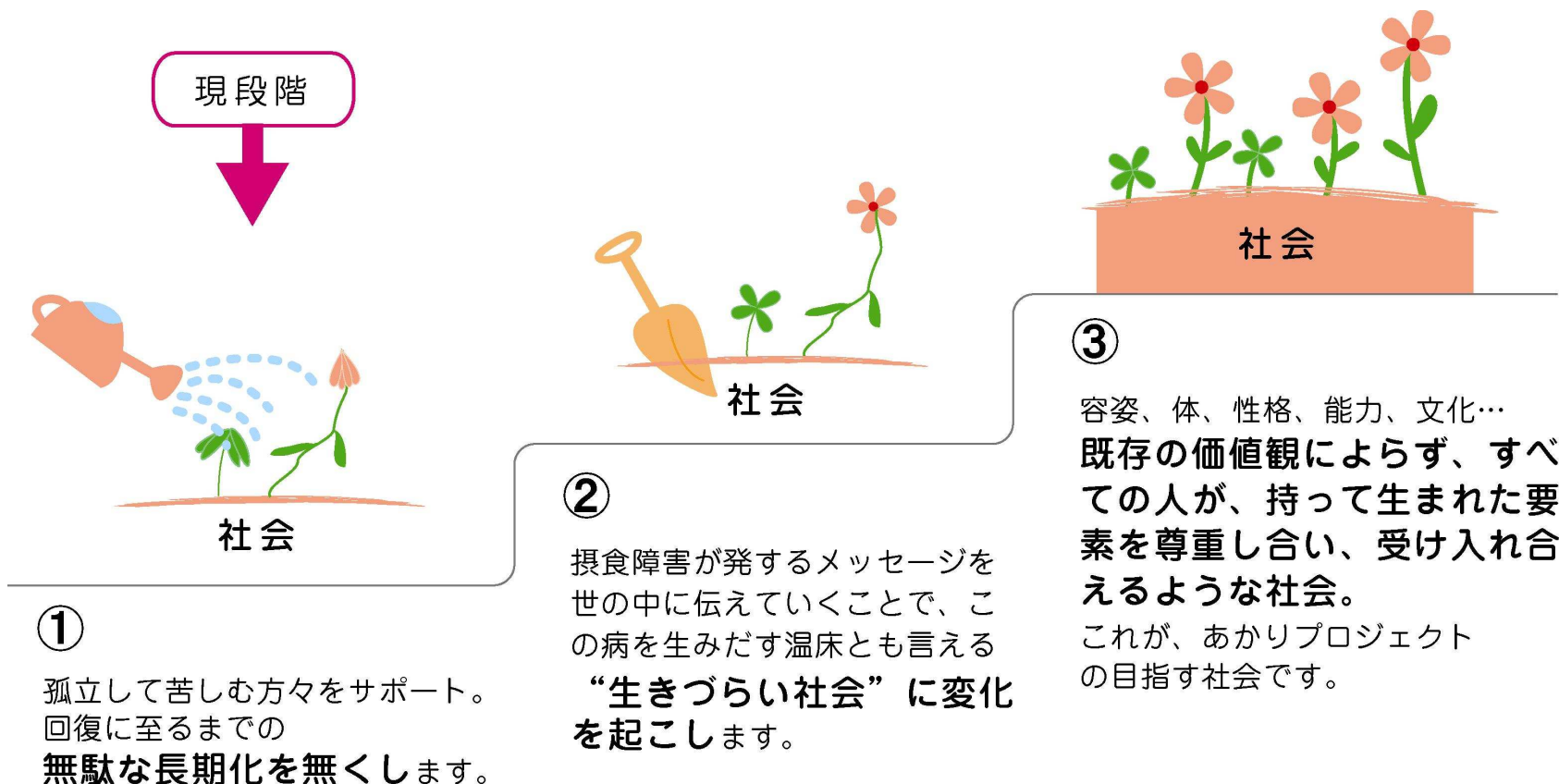
自分の、  
眼を持とう！

出る杭は、  
育てよう！

空気が読めなくても、  
思いやりがあるなら  
スバラシイ！

# あかりプロジェクトが目指す社会

あかりプロジェクトは、摂食障害の問題解決を切り口として、既存の価値観によらず、すべての人が、持って生まれた要素を尊重し合い、受け入れ合えるような社会を目指します！



# 今後の課題とみなさまへのお願い

## ●医療・福祉・教育関係機関との連携

当事者視点のサポートとして単独で活動するのではなく、様々な専門機関との連携を図りながらサポートの幅を広げて行きたいです。例えば医療の視点から活動へのアドバイスをいただければありがたいですし、教職員への啓発活動などができれば救われる生徒さんも多いと思います。



## ●出版社・服飾メーカーなどの企業との提携

雑誌の発行や啓発キャンペーンに関して、企業様との提携を結ぶことができるともありがたいです。キャンペーンは、例えば「ありのままのからだに感謝！」のコピーでボディケア商品を売り出すなど。



## ●未来蝶ネットの宣伝普及

広告活動は、案内用のカードを作成して全国の病院や公共機関に設置させていただいたり、プレスリリースを行う予定です。また、協賛を募ってコンサートを開催する案も出ています。宣伝普及方法に関して、より効果的な方法やアドバイスなどをいただければありがたいです。



## ●資金の調達

助成金などに積極的に応募する予定ですが、みなさまからのご寄付も募らせていただいております。ブースにご案内がございますのでみなさまのご支援、どうぞよろしくお願い申し上げます。



これらの課題についてみなさまの  
**お知恵やアドバイス、ご支援を必要**としています。  
どうぞよろしくお願いいたします。