

# キラッと☆こまぎ



▲摂食障害についての講義風景。現在はオンラインでの活動も行っています。

「心から笑えていますか？」  
経験を活かし、心も体も  
全力サポート

摂食障害よりみち代表

鈴木佳世さん



●鈴木 佳世さん

豊田市出身。結婚を機に小牧市に移る。2児の母。

高校2年生の時、摂食障害になる。現在は克服し、バランスボールのインストラクターとして活動する傍ら、自身の経験を活かし、同じ症状で悩む人たちのサポートに積極的に取り組んでいる。



小牧市市民活動団体

摂食障害よりみち

想いや経験を共有し、笑顔になれる場を作りたいと考えています。

《主な活動》

- 相談
- 交流会、シェア会
- 実体験を踏まえた講座、講演会 etc
- メール相談やオンラインでの交流会も開催しています。

詳細はインスタグラム、ホームページを確認  
申込みは専用フォームにて



最初のきっかけはダイエット

「元々は食べることが好きで、頑張り屋な性格でした」と話す鈴木さん。しかし、自分に自信が持てず、高校時代は勉強面でもストレスを抱えていました。

そんな時、交際相手からの一言でダイエットを始め、友人から体型を褒められると、努力して痩せることが自分の自信となり、「もっと痩せなきゃ」と強迫観念にかられ、食べることに怖くなっていったそうです。専門医にもかかりましたが、「自分が病気だという自覚がないんです。私の気持ちは誰にも分かってもらえないというつらさもありました。当時は自分のことが好きではなかったですね」と振り返ります。

出産後に症状が再発し、心と体の健康のためバランスボール教室に通い、調子を取り戻すと、その後は指導者となり、教える側に回りました。現在は市内の集会所などを中心に活動されています。

経験者だからいえること

「摂食障害は10代、20代の女性に多く、中には小学生で発症する子もいます。また、甘え、だらしなといったネガティブなイメージも強く、周りに打ち明けられず、悩みをひとり抱え込む人が多いんです」と鈴木さんは話します。

インスタクターの活動中も、自身が摂食障害であったことを伏せていましたが、あるきっかけで経験を公表すると、「実は私も…」身近に摂食障害の人がいる」といった声が集まりました。

自分の経験が悩んでいる方の助けになればと思い、講義や勉強会に参加して専門的な知識を身につけ、講座を開くといった活動を始めました。

そうして続けていくうちに、活動を知った経験者や関心のある人が集まり、令和元年11月、「摂食障害よりみち」が設立されました。

団体名には、『より身近に症状に悩み苦しむ方がいること

を知って欲しい』『急いで治そうとするのではなく、焦らず、ゆっくり』という思いが込められています。

「瞬間でも、一秒でも心から笑って欲しい」  
症状を抱える本人だけでなく、家族もどうしたらいいのか悩み、それを相談できずにいることが多いと言います。

まずは悩みを言ってもいい場所があることを知って欲しい。そして摂食障害は治せる病気だということを知ってもらえるように、と願い活動される鈴木さん。

「ひとりでも多くの人が、心から笑えるように。そのきっかけを一緒に作っていきましょう」と笑顔で話しました。

最後に「今の自分は好きですか？」と尋ねると、

「はいー大好きですー！」  
今日一番の笑顔で返してくれました。

