

「食」が「心」に与える影響と 「心」が「食」に与える影響

中村 愛

1. はじめに

時代と共に、家庭環境の様子が変化し、核家族や共働き世帯、欠損家族が増加したことや、塾通いの都合などにより、子どもの孤食が増加してきている。食に対してのしっかりした認識を持つ前に子どもが自分自身で食の選択を行わねばならず、そのことが子どもの偏食、食の崩壊へと繋がってしまっていると考えられる。

本研究において、摂食障害者に注目し、心のトラブルと食との関係を探り、その結果をもとに、人々の食について見直し、改善していくことによって、人々の心のトラブルを解消できないかと考えた。そして、「食」を子どもの人生をよりよくするもののひとつとして生かせる方法を見つけたいと考えた。

2. 研究方法

2.1 文献調査

本研究においては、摂食障害を主として取り扱う。次に行う口頭調査に向け先に摂食障害についてまとめ、円滑に口頭調査が行えるようにした。

2.2 インタビュー調査

文献調査の結果における摂食障害の実態や見解を踏まえた上で、実際に摂食障害の症状を持つ人々との接触をはかり、文献調査で得られた情報と、実際の摂食障害を抱えている者の実情とを照らし合わせる必要があると判断した。実際に摂食障害をもつ者と接触することにより、その実情を知り、文献調査で得た情報と照らし合わせる中で、誤解されている部分なども読み解き、その上で、摂食障害を抱える者に対する支援方法を発見したいと考えた。

調査対象は、インターネットサイトを媒介とした摂食障害の自助団体のメンバー、インターネットサイト内のコミュニティのメンバー、知人、若者自立支援塾のメンバーである。年齢は 20 代から 30 代である。1 名が男性、他の 5 名は女性の計 6 名を調査対象とした。

3. 結果と考察

3.1 文献調査

摂食障害には大きく分けて「神経性食欲不振症」と「神経性過食症」があり、その原因としては、「社会的」、「遺伝的」、「心理的」、「生物学的」要因がそれぞれ関与しているということがわかった。したがって、摂食障害の治療においては、様々な方向からのアプローチが必要であることがわかった。

3.2 インタビュー調査

摂食障害の始まりとしては、男性である1名を除いて、体型を気にしたことであった。このことから、女性の摂食障害の発症と、男性の摂食障害の発症では違いがある可能性もあることがわかった。また、家族関係に関しては、全員に共通して、主に、母親との関係がうまくいかないことがわかった。これより、母親との関係は、摂食障害の発生との関係が強いことが考えられる。治療に関しては、家族が摂食障害について知っているとした者は、病院やカウンセリングへ通ったことがあることから、家族の認知は早期治療に重要であることがわかる。また、摂食障害に対する理解者がいることは非常に重要であることがわかった。食べ物に対しての感情は、「好き」「嫌い」双方の意見があり、この辺りにも、摂食障害の発生に違いがあることが考えられる。

だが、カウンセリングを受けた摂食障害をもつ者の意見から、カウンセリングが実際に摂食障害の治療に役立ったようには感じてはいないことがわかった。また、病院へは、「心のケアがなされる治療は受けられてはいない」「適当に流して薬出して終了」などの意見から、患者の病院に対する信頼度の薄さが見え、病院のあり方への疑問が発生した。しかし、「1人きりでいるよりも、人と会って話すと症状が落ち着く」「話したあとに気持ちが楽になった」などの発言からは、話を打ち明ける相手が欲しいということがうかがえた。よって、摂食障害について話せる環境をつくることは、自分の中に貯め続けていたものを排出でき、心の面でのフォローができると考えられる。

今回のインタビュー調査における反省点として、摂食障害に関しては、話し辛い部分があるため質問内容やその方法に、十分な配慮をしなければならないということがあった。また、インタビュー調査を摂食障害をもつ者に対してのインタビューのみで行うのではなく、家族、医者、カウンセラーなど、摂食障害をもつ者に接する周りの人々がどのような考えで彼らに接しているのかを知るためにも、周りの人々に対してもインタビュー調査することが必要であると考えた。

4. まとめ

今回の研究により、摂食障害には単に痩せるということにつながっている体だけの問題ではなく、家庭、性別、社会の中で発生する心の問題も大きくあるということがわかった。今日、「食」への注目は非常に集まっている。しかし、食育からのアプローチは、食育推進基本計画の概要からわかるように、「食べる」ということに関してのみである。「食べる」ということは、体の健康に、関連があることの1つである。しかし、それと同時に、心の健康にも関連していることが本研究を通しわかった。子どもたちによりよい生活をおくらせるためには、指導者が子どもに対して、「食べる」ことに対する意識や知識を持たせるためのアプローチをすると共に、「食べる」ことから見える子どもからのアプローチを見逃さないようにしなければならない。指導者は、子どもたちに食べないものを食べさせようとするのではなく、どうして食べないのか、どうして食べることができないのか、その背景を探り、それに対するフォローを行うことこそが必要だと考える。そういったことを考慮した上での食指導こそが、子どもに「生きる力」を与えるのではないかと考える。

(指導教員 西村敬子)