

RDデイケアセンター

NEWS LETTER

SSKR

Vol. 60

2026年6月号



体験談

摂食障害 S.R

「かつてどのように・何が起って・今どのようなか」

わたしは小さい頃から、人からどう思われているか気にしたり、嫌われてないかと不安になったりする気持ちが強かったです。中学 2 年生のときに周りの子と体型を比べ始めるようになり、ダイエットを始めました。最初は軽い食事制限や運動だけでしたが、だんだんエスカレートしていき、最終的にはほとんど食事を取ることができなくなってしまいました。何を食べるにもカロリーが分からないと不安でした。そして減っていく体重や痩せていく体型を見るのが快感となっていくようになりました。その頃になると、太るのが怖いという気持ちが出始めて、少し食べすぎただけで、罪悪感や後悔でいっぱいになるようになりました。みるみる痩せていったので、学校や親から病院に行くように促されました。診断されたのは摂食障害の拒食症でした。その初診の 1 ヶ月後には低体重により入院になりました。1 番酷かった時は体重が 30kg 代前半まで落ちました。入院生活はひたすら太りたくない気持ちと早く体重を増やして退院したい気持ちとの葛藤でした。目標体重が決められていたのでその体重に増やすまで退院できませんでした。わたしは今だけ体重を増やして、退院後また痩せればよいという考えで、入院食を完食し続けて体重を増やし何とか退院しました。しかし、体重が少し増えただけで痩せていたいという摂食障害根本の考え方は何ひとつ変わっていませんでした。

退院後は、食べられなかった拒食の時とは逆で食べたい欲求との戦いでした。太りたくないのにたくさん食べてしまう。過食に移行したのです。わたしは増え続けていく体重が恐ろしく、食べたものを吐くようになりました。そして、そこから食べ吐きをする生活が 8 年ほど続きました。毎日ほとんど欠かさず、食事をする度に食べ吐きをしていました。やめたら太ってしまうという気持ちと、過食しているとその時だけ現実から逃げられるという考えで、やめることはできませんでした。嫌なことがあったとき、疲れたとき、頑張ったとき、暇なとき、どんなときでもしていました。食べ吐きは習慣であり、私の全てになっていきました。欲求が高まると食べ始めるのですが、そのあとはだんだん後悔の気持ちが大きくなっていき、最後は苦しくなるまでお腹パンパンに詰め込み、泣きながら吐いていました。

そして終わったあとにはもうやめたいもう食べたくないと思うのですが、次の日には、または数時間後にはまた同じように食べ始めるのでした。一日中、食べ物のことを考え、体型に執着していました。1日でたくさんのお金を食べ物に使っていたので、食費もすごくかかりました。最初こそ自分でどうにか稼いでいましたが、最終的にはカードや携帯料金の支払いを溜め込み、当時付き合っていた彼氏や親に頼りきりになるようになりました。もうどうすればいいか分かりませんでした。どんなに状況が悪くなっても食べ吐きを止められなかったのです。

あるとき、経済的にも精神的にも人間関係も全てがだめになるときが来ました。そこで、一緒に住んでいた両親から RD に通うという提案を受けました。私はそれを受け入れましたが、施設に行ったところで止められるとは思っていませんでした。なぜなら、止めるためには、既に自分でいろいろな方法を試していたからです。それでも無理だったのに、施設に通うぐらいでやめられるわけがないと思っていました。しかし、通い始めて3週間、食べ吐きが止まりました。わたしも周りの人もみんな驚いていました。わたしは最初それが自分の力で止められたと思っていました。しかし、今思うとあれは RD に通い始めて、同じ依存症の仲間という存在に出会い、自分も回復したいという前向きな気持ちになれたからだと思います。もう、一旦太ってしまってもいいやという気持ちになることができ、痩せた体と食べ吐きを手放すことができました。RD の先行く仲間や職員さんが良く気にかけて下さったので、通所する度に声をかけてくれ、たわいもない話ことができました。それは私にとってとても大きなものでした。RD で過ごす時間は楽しく、居心地が良かったです。わたしは今までずっと孤独感が強く、居場所と思える場所や友達だと思える人もいませんでした。しかし、RD に来てからはそういう孤独感というのは少し減った気がします。

今は1年8ヶ月食べ吐きを止められています。体重は食べ吐きを止めてから18kg程増えました。今でも自分の体型が気になってしまい落ち込むこともあります。しかし、それ以上に食べたい時に食べたいものを食べたい量だけ食べられる、健康的な食事をできることが幸せに感じられます。また、どれだけ病気が酷くなっても見捨てず、そばに居てくれ、回復を祈ってくれていた家族にはとても感謝しています。たくさん心配や迷惑をかけてきましたが、ステップに取り組む中で埋め合わせをすることもできました。プログラムに取り組んでいると、自分の良いところも悪いところもたくさん見えてきます。私は自分のことをもっと好きになれるように、欠点や短所は変えていけるように行動していきたいです。これからも仲間との繋がり、12ステップを大切に、回復を続けていきます。





第29回RDデイケアセンター 支援者・関係者向けセミナー 「社会への一歩・RDの依存症支援とは」



RD施設紹介



アカリの薬物からの回復?

どんだけ〜

5月27日(水)ハイライフプラザいたばしで、「社会への一歩・RDの依存症支援」をテーマにセミナーを開催し、無事終了いたしました。ご参加、ご視聴して頂きありがとうございました。

RDを使って社会へどのように戻っていくのかモデル例を出しながらミニセッションでお伝えしました。利用者さん、卒業生の体験談はいかに生活の中でステップを使っているのか、具体的に話してくださり、とても正直な話に胸をうたれたのと、回復の姿に希望をもらいました。

又利用者さん出し物(女優アカリの回復物語)はみなキラキラしていたと、とても好評でした。

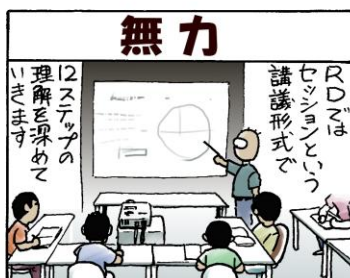
開催後のアンケートもご協力いただき、今後のRDリワークプログラムにさせていただきます。

又、オハナ、アミカの各事業所にもご協力いただきました。

今後ともよろしくお願いいたします。RDスタッフ一同



RD4コマ漫画



お知らせ



◆月例オンラインメッセージ

6月20日(土)13:30

- ・施設紹介
- ・STEP1ミニセッション
- ・体験談

ゲストスピーカー

AAメンバー『うらささん』

◆一日体験 7月5日(日)



◆家族セミナー 8月23日(日)午後



ご参加ご希望の方はお電話にてお申し込みください。
詳しくはHPをご覧ください。
又、チラシを同封しております。



編集後記

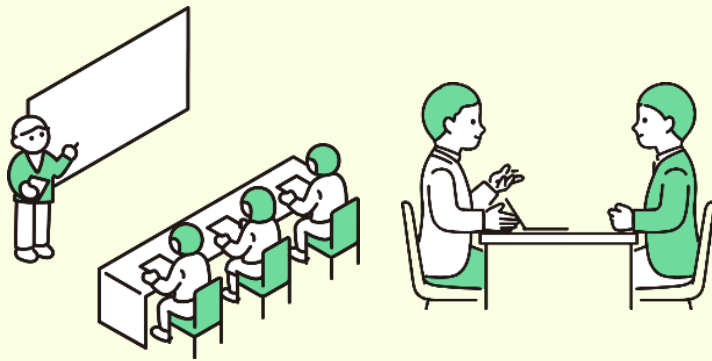
日に日に暑い日が増えてきました。携帯扇風機も持ち歩くようになりました。

7月4日(土)はOBOG会でアイスクリーム茶話会を企画してくれました。皆で暑気払いしましょう。

OBOG全員集合! チラシも同封してま〜す。菅原



RDデイケアセンター紹介



	月	火	水	木	金	土	日
午前	グループセッション(講義)	グループセッション(講義)	休	グループセッション(講義)	グループセッション(講義)	休	休
午後	ジェンダーミーティング	ビッグブックワーク	グループワーク	ビッグブックワーク	レク/ビジネスミーティング	グループセッション(講義)	

週6日開所 ・ 水土は午後のみ
開所時間 9:30 ~ 17:30

■リカバリー・ダイナミクス®

依存症回復のプログラムとして高い効果が歴史的に証明されている「12ステップ」に、施設で効果的・効率的に取り組めるように作られたプログラムです。

■講義と面談の2本柱

講義形式で12ステップを学ぶ“グループセッション”と、**面談形式**で担当スタッフと12ステップを実践していく“個人セッション”に取り組んでいます。

■分かりやすさ

AAの「アルコール・匿名ス」(ビッグブック)を教科書にして、12ステップを分かりやすく理解するための**図や例え話**が多く用意されています。

■3ステージ制・多彩なプログラム

導入コース→本コース→アフターコースへと段階が進んでいく3ステージ制。セッションの他にも、ミーティングやグループワーク、レクリエーション、外プログラム等多彩なプログラムを用意しています。

■自助グループ参加

AA・NA・GAなどの自助グループに継続して参加できるよう、大事な居場所として活用できるようサポートします。

■アフターケア

施設終了後も面談等を通して回復をサポートします。

RDデイケアセンターの特徴

- **すべてのジャンルの依存症**の方がご利用いただけます
アルコール、薬物、ギャンブルはもちろん摂食障害、性の問題、盗癖、買い物・浪費・借金、ネット、ゲーム、共依存、AC等にも対応。
- **性別問わず**にどなたでもご利用いただけます
男性・女性・LGBTQ+等、どなたでも参加可能。
- スタッフは**全員回復中の依存症当事者**です
「同じ問題を抱えていること」を共感として、「回復の道を進んでいること」を希望として、寄り添ってともに歩みます。
- **週6日開所**しており安心です
月曜日～土曜日の週6日開所。デイケアと自助グループの利用で危険なひとり時間を減らします。
- **高い回復率**
利用終了後のクリーン(断酒や断薬等)継続率は約70%の高さ。手厚い担当制。モチベーション高いメンバー達。
- 45年以上の回復**支援実績**があります
依存症支援のパイオニア、NPO法人ジャパンマックが運営。
- 経済的**負担少なく**通所できます
行政の害福祉サービスを利用することで自身の負担を抑えて通所可能です。詳しくはお問い合わせください。



応援者の声

依存症治療の対象は多岐にわたり、治療の選択肢も増えてきましたが、最も根本的な治療はAAやNA、GAなどが行っている12ステッププログラム(以降12ステップ)だと思っています。12ステップは依存症対象を使うかどうかのみでなく、生きにくさ自体へ介入しますしACにも効果があると思います。

この12ステップをデイケアで教えてくれるRDデイケアセンターの存在は非常にありがたく思っています。日中活動の場として生活リズムのリハビリをしながら仲間と共に12ステップを勉強しながら自分と向き合っていく患者さんの変化や輝きを特等席で見ることができることは依存症医の特権だと思っています。今後とも多くの変化と一緒に見させていただきたいと思い信頼しています。

昭和大学附属烏山病院 常岡俊昭先生

「大丈夫、やり直せる。」

お電話にてお問い合わせください。

〒173-0004 東京都板橋区板橋4-6-1板橋スカイプラザ2-J号室

☎ 03-5944-1602

見学・相談、お待ちしております。

発行人

〒157-0072

東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102

特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価 100円(会費に含む)

編集人

〒173-0004

東京都板橋区板橋4-6-1板橋スカイプラザ2階-J号室

障害福祉サービス自立訓練(生活訓練)事業所

R D デイケアセンター