



摂食障害基礎知識

【3】リスク

摂食障害とは、食事や食べ方に症状が出る精神疾患です。最新の研究では、神経性だけでなく代謝異常も背景にあることが判明しています。

摂食障害はバイオ・サイコ・ソーシャルといって、遺伝子、心理・精神、そして環境の3つの要因が複雑に混ざり合って発症してしまうものです。決して「痩せたいから」なるものではありません。

「私は大丈夫！」や、「私の生徒・子供に限ってそんな問題ない」と思いがちですが、思春期、そして特にダンサーは摂食問題を抱えていることが多く、放っておくと摂食障害に発展します。

そのことを理解した上で、どのようなことがリスクを上げてしまうのかを知りましょう。

摂食障害リスクを上げる要因

- ダイエット
 - 特に慢性的なもの、もしくはダイエット&リバウンドを繰り返している場合など、体は長期間に渡ってエネルギー不足に陥っている可能性が高くなり、それによって代謝や精神面がダメージを受けます
- トラウマ的な経験や過去
 - 性的虐待やパワハラ・モラハラ、そして学校やお稽古事でのいじめなど
- 痩せればパフォーマンスが向上するという考えや教え
 - ダンサーやアスリートによく見られるのは、「痩せれば上達する」という間違っただけでなく、摂食障害のリスクも上げる危ないものなので、日々のトレーニングやレッスンで指導者・教師・コーチによる正しい上達の教えが大切です
- ボディイメージが低い
- 自己肯定感が低い
- 指導者や家族・友人などの近い人間が常日頃外見（痩せた・太った）についてコメントしている
 - バレエ・スタジオで痩せた子が細い事を誉められたり、ちょっと太ったんじゃない？とコメントされることは、そのたびに「体重・体型が最も重要」という考えを培います
- 完璧主義な性格
 - 自分に厳しく、常に上を目指し、完璧を追い求める性格。特に成功するダンサーは完璧主義なことが多く、これは摂食障害を誘発しやすい性格でもあるため、性格を否定するのではなく上手く付き合うスキルが必要となる



摂食障害基礎知識

【3】リスク

DDD では守秘義務厳守の[オンライン・カウンセリング](#)を行っていますので、お悩みの場合はまずにご相談ください。