© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。

摂食障害基礎知識
【４】保護要因と予防法

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。体重・体型に関係なく摂食障害は発病します。

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するものです。摂食障害のリスクを上げるものもあれば、下げてくれる物事（保護要因）もあります。

摂食障害を発症すると、治療は一般的に年単位で続きます。特に高リスクと認定されているダンス・バレエの生活では、保護要因を用いて出来る限り摂食障害を予防することが、ダンサーのココロもカラダも将来も守る、最善策なのです。

摂食障害リスクを下げる保護要因

- 自己肯定感がある
- 中身が認められている（性格や努力など、外見と関係ないもの
- 痩せることを課せられていない
- 「痩せる＝成功者」という間違った先入観がない
- 豊富なコーピングスキル（個人がストレスや失敗に対応する能力のこと）
- 摂食障害になりやすい遺伝的要因を持ち合わせていない（これは検査することも変えることも出来ません。摂食障害はなりたくてなるものじゃない、ということです。）

摂食障害の予防法

ダンス指導者・トレーナー、そしてダンサーの家族が出来ること

- 「痩せる＝成功者」という間違った教えをしない
- ダンサーと定期的に１対１で話す機会をもうける
    - 個人のゴール設定や、最近苦戦していたり、心配していることなどを聞く絶好の機会です
    - 必ずプライバシーが守れる環境で行いましょう
- ダンサーの中身（努力や性格、やる気など）を褒める・認める
- ダンサーの体型や体重を否定・批判しない
- 体重測定をしない（行っている場合は直ちにやめること）
- 思春期特有の体の変化にネガティブな反応をしない
    - 成長期のダンサーが既に不安になっているところに、信頼する指導者が加担したら余計悪くなります。体の変化は人間であれば普通のこと。反抗するよりも、それにどう対応していくかを教える方がよっぽど有意義です
- 休養やオフの日の大切さを教える

この資料は参考用のみで、摂食障害の自己診断や治療のためのものではありません。必ず摂食障害専門の医師、精神科医、心理士または管理栄養士の元で診断・治療を行ってください。
Web: https://dddcfr.com.au Email: fumi@dddcfr.com.au

© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。

摂食障害基礎知識
【４】保護要因と予防法

- スタジオでのダイエット話を禁止する
- 痩せや減量を褒めない
- 自分自身のダイエット話や体型の不安をダンサーに押し付けない

家庭で出来ること

- カロリーカットやカロリーオフの商品を家におかない・買わない
- 体重計を置かない・使わない
- 食事時は会話を大切にする
- ダイエット話をしない
- 思春期のダンサーがいる場合は、身体の変化が普通であることを教えて、気持ちよく過ごせるように工夫する
- ダンス以外でも子供の居場所をつくる

ダンサーが自分自身で出来ること

- ダンス以外でのアイデンティティや居場所を作る
- 自分の価値を体型や体重にあてはめない（**あなたの価値はあなたがどういう人間（中身）であるか、でしょう？**）
- ダイエットをしない
  - どんな名前をつけようと、結果エネルギー（カロリー）制限につながるものは身体にダメージを与えることに変わりはありません
- 自分の身体を大切にする
  - 特にイライラや怒り、寂しさや悔しさなどの負の感情が大きくなった時、どのように対処していますか？自分の身体を痛めつけずに、それらの感情と上手く向き合いマネージするスキルを身につけましょう
- 周りと自分を比べない
- 自分の意見をもつ
  - 分からない時は質問する、疑問に思うことがあれば相談する、周りと意見交換をする、そして自分が誰かに疎かに扱われたら「私は今の対応・言葉・コメントで傷ついたと伝える

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はご相談ください。

この資料は参考用のみで、摂食障害の自己診断や治療のためのものではありません。必ず摂食障害専門の医師、精神科医、心理士または管理栄養士の元で診断・治療を行ってください。
Web: https://dddcfr.com.au Email: fumi@dddcfr.com.au