



## 4 家族ができること

- 病気によって混乱した家族のやりとりを立て直すことが回復の大きな助けになります
  - ・「ストレスがあつてつらいんだ」という本人の話に耳を傾けることができます。
  - ・答えを教えるのではなく、どんなふうに対処できそうか、共に考え、アイデアを伝えることもできます。
  - ・失敗しても本人がやってみようとしたことを大切にしましょう。
- 家族にできることは、回復への道のりを本人と共に歩むことです。
  - ・摂食障害への理解が進むと、家族自身の気持ち軽くなり、余裕が生まれます。「病気」と「本人」を分けて考えることができるようになり、本人の長所や魅力を改めて認めることもできるようになります。
  - ・家族に余裕が生まれることで、対応を変えられるようになり、本人にも変化が起こりやすくなります。



## 4 家族ができること

- 相手を傷つけずに、自分の気持ちを伝えるコミュニケーションの方法を見つけましょう。
- 「普通だったら・・・」という言葉は、本人にとってつらく響きます。
- 何かを伝えるときには、「私は～」というIメッセージにしましょう。  
例：「お母さんはこうしてもらえるとうれしいな」
- 自分がどうすることを求められているのか、人から期待されていることが具体的にわかると、行動が変わりやすくなります。

～具体的に「○○できたらいいね」というように伝えましょう。

例：「ちゃんとしなさい」

→「朝起きたら着替えようね」



## 5 家族自身の心の健康について



### ➤ 上手に距離をとることをこころがけましょう

- 家族がイライラしていたり、気持ちに余裕がもてなくなっているのは、本人にも伝わります。
- 本人のことも案じながらも、家族が自分らしさを大切にすることで、摂食障害による家族の「まきこまれ」をなるべく少なくすることができます。

### ➤ 「自分のための時間」を大切にしましょう

- あえて本人のことを離れて、一息つく時間を持つことはとても大切です。気持ちの余裕ができ、イライラした気持ちがやわらぎます。
- 気持ちの余裕は、肯定的な見方や関わりにつながります。
- 「お母さんやお父さんが自分らしく生き生きしてくれている」と本人が感じることは「迷惑をかけている」という自責感を少し和らげることにもつながります。

