


## 講師紹介

講師名	フリガナ ハシモト マリ	
	橋本 真理	
所属・役職		
肩書		

### 想い

～現在も摂食障害、不安障害と格闘中～

私は小・中学生のとき、外ではとても“いい子”という印象を持たれていて学校では何でもみんなの中心となりリーダー的存在いたいの思いから色々な事を仕切っていくタイプでしたが…それがあだとなりいじめにあいました。しかし、親からの期待や弱音を吐く事の恥ずかしさからストレスのはけ口が食べて吐くという行為へと変わっていきました。その時はこの行為が過食嘔吐という病気だということも気づかず行っていました。高校に入り一時はなくなりましたが、何かストレスを感じると時々していました…。そして大学生となり…もうこの時期は大変でした。母親の死をきっかけに一気に病状が悪化していきました。大事な人を失った思いや自責の念から過食嘔吐にとどまらずリストカットや、一人で学校に行けないという様々な症状が出てきて、周囲から病院に行くよう進められ、ようやく自分が病気なのだ気づきました。しかし、認めたくない気持ちから通院はせず、最悪の状態のまま卒業…社会人となり数年そのまま経過し、いつの間にか食べるのが怖くなり体重が 35kg まで落ちてしまいました。今では体重は元に戻りましたが、まだ「きちんとした食事」がとれない時もあります。でも、食べて体重が元に戻った事により、食事をする事の大切さを学ぶことができました。「おいしい」と感じながら食べる事。それがどんなに心の栄養になるか…自分が摂食障害になったからこそわかったことです。

私は、心の病気と食は深く関係していると思います。摂食障害にとどまらず、うつ病、不安障害…「心に栄養を与える」食事をする事できっと改善されると思っています。栄養のことや医学的な事はわかりませんが、自らの体験からそう実感しています。私自身まだ完治はしていませんが、同じような悩みを抱える方の力になれば幸いです。薬だけではよくなりません。生きていく事の基盤である「食」を見直すこと、これも一つの特効薬です。

### 実績

#### 講演・セミナーのタイトルと内容（複数可）

「心に栄養を与える食事とは」

- ・間違ったダイエットが招く体や心への影響

～そこから抜け出す事の難しさ～

～きちんと食べる事で心身ともに回復する事～

- ・孤食（個食）の問題

～誰と、どんな風に（環境）食べるかという事の大切さ～

～手料理から伝える事のできる愛情～