

食べ物や運動習慣、ボディイメージについて何を言うべきか (そして何を言わないべきか)

もしすべてがうまくいく理想の世界があるとしたら、摂食障害に苦しむ大切な人を支えたいとき、私たちは自然に、必要な言葉や行動を選ぶことができるでしょう。何を言うべきか、どう接するべきか、迷うことなく。

残念ながらこうした状況に役立つ便利なハンドブックはありません。摂食障害や**ボディイメージ**について一見無害に聞こえる言葉でも、当事者にとっては症状を悪化させる引き金になる可能性があるため、特に注意が必要です。善意からの励ましであっても、遠回しな侮辱と受け取られる可能性があり、「健康そうに見えますね」と言うといった何気ない一言でさえ、不安やパニックを引き起こす可能性があります。

「健康や食べ物、外見について話すときに使う言葉は、摂食障害の文脈でも日常生活の文脈においても非常に重要です。それらは私たちの内面化された自己対話、つまり自分自身に向ける心の声になるからです」と摂食障害セラピストのEmily Boyle氏 (MA, LAC, NCC) は説明します。「大切な人や教師、メディアが使う言葉は、若者の信念や心の内なる対話の基盤を形成するため、こうした話題について、どのように話すかについては、細心の注意を払う必要があります」

摂食障害に苦しんでいる人や回復過程にある人（あるいは心と体が乖離し自己の感覚がない人）と、どのように話せばよいかを知ることは困難です。以下は、健康や食べ物、外見に関する会話を進めるためのヒントです。

体に関する否定的なコメントを避ける

まず、自分の外見や他人の外見について否定的に話すのは止めましょう。現代社会では、「この服は太って見える」とか「自己嫌悪だ、あれを食べなきゃよかった」といった発言が当たり前のように受け入れられていますが、こうした発言は**ダイエット至上主義**がもたらす深刻な影響に過ぎません。代わりに、**ボ**

ディニュートラルアプローチを試みましょう。

「誰と話しているかに関係なく、外見、特に体重に焦点を当てた言葉は有害になる可能性があります」と述べるのは、オンライン摂食障害治療プラットフォーム**Equip**のファミリーメンターを務めるInga Yanoski氏。「体型を比較したり批判するような発言や、体重増加を道徳的失敗や健康状態の悪さ、自制心の欠如と同一視することは、肥満恐怖症や陰湿なダイエット文化を助長することになります。つまり、『すごく太ってきた。これは太る気がする。痩せる必要がある。食べ過ぎた。お腹がはち切れそう。すごくきれいな。少し痩せた?』といった発言です」

摂食障害から回復中のMelanie D'Andreaさんは、子どもや友人の前では自分の容姿や体型について話さないように意識していると語ります。「自分自身の回復に本格的に取り組むまで、自分を含め、人々がいかに自分自身を卑下しているかに気づきませんでした」と述べながら、こう続けました。「自分の容姿や体型について話さないというのは、子どもたちのためにやっていることですが、私自身の回復のためでもあるのです。私の経験を夫と共有し、それを彼の経験に関連付けることで、私たちは食や体にまつわる長年の偏見を手放しつつあります。簡単ではありませんが、他者に向けた言葉や、自分自身に向けた言葉を変えていくには、時間と練習が必要です」

体に関するコメントは避けるのが最善策

批判的な発言を避けることが重要だと述べましたが、褒め言葉であるかどうかに関わらず、自分や他人の体について話すこ

と自体、一切避けたほうがよいでしょう。「誰かを褒めたいときは、幸せそうに見えるね。新しいヘアカットが素敵だね、そのTシャツの色は本当に似合っている、などと言いましょ。私たちは、特に女性の体を褒めるように、ある意味訓練されてきましたが、社会全体で、もうそれをやめるよう努力する必要があります」とD’Andreaさんは言います。

Boyle氏は、たとえ純粋な意図であっても、摂食障害から回復中の人に「ずっと健康的になりましたね」と言うことは、再発の引き金となり、相手に苦痛を与える可能性があると言語ります。「大切な人が回復に向かっているときは、『好きな活動に打ち込むエネルギーが湧いてきたようで嬉しく思う』とか、『楽しいユーモアのセンスが戻ってきて嬉しい』など、身体的な部分以外を褒める言葉をかけるほうが、はるかに効果的です」と付け加えています。

不注意に摂食障害を肯定したり、賞賛しない

EquipのピアメンターであるElizabeth Moscoso氏は、彼女の回復の過程の邪魔になったのは、摂食障害が、痩せてむしろ「うらやましい悩み」だといったニュアンスを含む発言だったと言います。「誰かが、私の命に関わる摂食障害について発言したのですが、その「うらやましい悩み」という軽い言い方は、摂食障害の克服に必死に取り組んでいる立場としては、ただ混乱するだけでなく、まるで摂食障害は自分で選んでなるものだと言っているかのようにも聞こえました。これは真実からかけ離れたものでした」

Moscoso氏が明言しているように、摂食障害は人間関係を壊し、心身の健康に悪影響を及ぼし、患者やその大切な人から喜びを奪う可能性があります。「摂食障害に苦しんでいるとき、心身に実際何が起るのかを多くの人に知ってほしいと思います」と彼女は付け加えました。「摂食障害は、美しくもなければ、かっこよくもない。苦痛で、ときには孤立感と衰弱感を伴います。現在社会では、理想的な体型に非常に価値が置かれており、その体型を手に入れるために、人間関係や仕事、さらには命までも犠牲にすることがあるのです。理想の見た目など、その代償に見合う価値はまったくありません」

食事を道徳的に扱ったり、レッテルを貼ったり、悪者扱いしたりするような言葉は避ける

「私は、『悪い食品』と『良い食品』、そして「ヘルシー」な食品を分けて、カロリー計算ばかりしていました。私が育ち盛りだった90年代の初め頃は、マーケティングの主流は脂肪分を減らすことだったと鮮明に覚えています。家庭には無脂肪製品が溢れており、バターは体に悪いものだと教えられて育ちました。子どもたちには、そういった考えに囚われてほしくありません」とD’Andreaさん。「代わりに子どもたちには、食事中

や食事の後に自分の体の声に耳を傾け、どう感じるかに集中するように教えています」

D’Andreaさんは、子どもたちと食べ物について、以下のような会話をしているそうです。

- ・「マカロニチーズを食べて、お腹の具合はどうだった？」
- ・「さまざまな食品を食べることが体にいい。グミキャンディーもおいしいし、イチゴやブルーベリーもおいしいね」
- ・「自分の体がもっと食べたいとか、もう食べるなとか言うときは、その声に耳を傾けて。夕食を残しても構わないし、食べたいならもっと食べてもいいよ」
- ・「今日はランチの時にアイスクリームを食べたので、また別の機会に食べよう。夕食後のデザートは、リンゴのスライスかブラックベリーを食べようか」

自分にとっての正解を、他人に押しつけない

誰かと自分のダイエットや減量について討議することは、相手が誰であっても無益です。「食事や健康、体重は微妙な個人の問題であり、相談するなら医療専門家が最善です」とBoyle氏。「体重、ダイエット、食事について友人と話すと、比較的罠に陥ったり、否定的な話になりやすいので避けるべきです」

特定の言葉の使い方を見直してみる

「社会全体である特定の言葉の使い方を変えれば、世界はより包括的で安全な場所になるでしょう」とMoscoso氏。「その最も顕著たる例のひとつは、『太っている』です。この言葉を侮辱や否定的な表現として、あるいは私たちが抱えている内面的な感情を覆い隠すために使うのをやめることです。「太っている」は、良くも悪くもない、体型の表現する中立的な言葉です。それは説明的な言葉であり、感情は結びついていないのです」

人の思考とその体を切り離すよう取り組む

「食べ物や体重、ボディイメージで悩んでいる人への最も力強く、役立つ言葉は、『あなたの価値は体重計の数字や何を食べたか、体の大きさや形で決まらない』です」とYanoski氏は言います。

大切な人（または自分自身）に伝えたい、心に留めておいて欲しい言葉は次のとおりです。

- ・どんな体も尊重されるべき存在である。
- ・あなたは尊敬と愛に値する。
- ・あなたの体は一日中あなたのために素晴らしい働きをしている。

- ・食べ物に「良い」「悪い」はない。
- ・問題は文化であって、あなたではない。

ただ耳を傾ける

Moscoso氏は、摂食障害に苦しむ人の支えになる最も力強い声掛けは、「あなたの味方です」と言う言葉で、湧き上がるどんな感情でも認めてあげることだと考えています。さらに、Moscoso氏はこう続けました。「回復は、人ができることの中でも、とても困難な挑戦のひとつです。そして、回復したとき、友人や仲間が変わった自分をもう好きではいてくれないのではないか、そんな強い恐れを感じることもよくあります。私たちはそれを理解し、回復中の人に寄り添い続けることができます。多くを語る必要はありません。大げさなことをしなくても、あなたの温かい存在そのものが彼らの力になるのです」

身体的な面以外で彼らが回復していることを伝える

「大切な人の回復の歩みを励ますなら、その人が摂食障害の束縛から解放されて「自分らしさ」を取り戻しつつあることを伝えましょう」とBoyle氏は言います。「あなたの大切な人は、友人と楽しく過ごすエネルギーが増えていますか。家族と笑顔で過ごす機会が増えましたか。摂食障害の影響を受けない食の選び方ができるようになっていますか。こうした前向きな変化が見られたら、それを言葉にして励ましてあげてください」

大切な家族が摂食障害から回復する過程は、家族全員にとっての学びであり、そのプロセスをともに経験することで、誰もがより賢くかつ思慮深くなり、自分の言葉や行動を意識するようになると、Boyle氏は語ります。「大切な家族の誰かが摂食障害と闘う姿は、家族全員にとって、健康や食事、体重、そしてボディイメージについて、これまで話題にしてきた内容や無意識に受け入れてきた価値観を振り返り、問い直す過程の始まりです」と彼女は言います。

大切な人が摂食障害を抱えているのではないかと心配な場合は、助けを求めることが重要です。Equipは、[無料で簡単な摂食障害の評価](#)や、摂食障害の専門家と話せる[コンサルテーションの予約](#)を承っています。

本記事はequip.healthに掲載されたものです。



このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、911に電話するか、最寄りの緊急治療室に行ってください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。特定の医療ニーズや治療、薬剤については、かかりつけの医師にご相談ください。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業者（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。本プログラムとその内容は、すべての州またはすべての規模のグループで利用できるわけではありません。また、内容は変更される可能性があります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF17495027 146449-052025 OHC