



NEWS LETTER

2024(令和6).7 vol.2

発行：摂食障害治療支援センター設置運営事業 摂食障害全国支援センター
 一般社団法人日本摂食障害協会

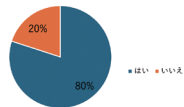
「世界摂食障害アクションデイ 2024」開催

摂食障害の闘病経験を持つZ世代の当事者と
 医師など支援者が立場を超えてディスカッション
 摂食障害とメディアの良い関係について話し合う

摂食障害で苦しむ方やその家族、専門家や研究者、サポーターらが国境を越えて団結し、摂食障害の啓発と支援活動を世界中で同時に行う「世界摂食障害アクションデイ」。今年度も厚生労働省と文部科学省の協力および摂食障害全国支援センターと一般社団法人日本摂食障害協会 (JAED) の共催により、コロナ禍後初となるリアル会場にて開催されました。昨年のテーマを引き継ぎ、摂食障害とメディアの関係を考える本イベントには、JAED 学生部メンバーが参画。拒食や過食を経験した当事者が調査発表と問題提起、ディスカッションに加わり、医師ら支援者と有意義な意見交換の場を持つことができました。

Q1 SNSの動画について

Q1-1 SNS動画をみて自信を無くしたことはありますか



摂食障害経験者で構成される日本摂食障害協会学生部が SNS から受けた影響について意識行動調査を実施。部員の 8 割が SNS 動画を見て自信を無くした経験を持つと報告し、専門家による摂食障害チャンネルの開設等、症状の緩和や寛解に向けた動画の活用が提案されました。



適切/不適切な動画の定義は？

適切な内容であれば発症のトリガーにはならない？

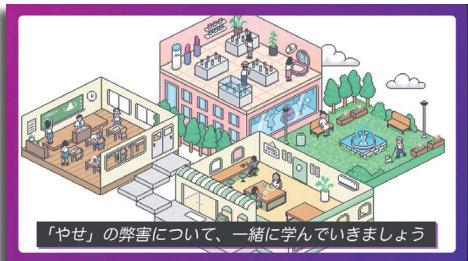
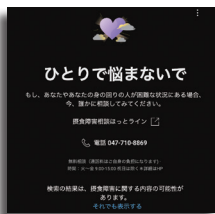
トリガーは皆一致している？

規制で、我々の価値観は変わる？

JAED 学生部深瀬さんは SNS で見たファスティング動画がきっかけで摂食障害を患ったと告白。しかし SNS が摂食障害の発症と憎悪にどの程度影響するのか、SNS を規制したら我々の価値観が変わるのかと問題提起。メディア/ヘルスリテラシー教育の重要性にも言及しました。



SNS が若者の心の健康に及ぼす悪影響が指摘される中、国立精神・神経医療研究センター (NCNP) では YouTube 社との協力により YouTube 検索時の摂食障害相談ぼっとライン表示と有害なコンテンツの特定・削除を既に実施。今年度は公益財団法人三菱財団の社会福祉事業・研究助成を得て NCNP と日本摂食障害協会が摂食障害の啓発動画を共同制作。有益コンテンツの制作と発信を通じて、摂食障害に関する誤解を解き、健全なメディア利用の推進を目指すことが発表されました。



「やせ」の弊害について、一緒に学んでいきましょう



(上) NCNP と YouTube 社による各種精神疾患の啓発動画の一部
 (左) 公益財団法人三菱財団助成による啓発動画の一部

世界摂食障害アクションデイ 2024

～摂食障害とメディアの良い関係を目指して第2弾 SNS 動画を見て自信なくしていませんか？～

日時：2024年6月2日(日) 13:30～15:30

開催形式：現地開催(会場/跡見学園女子大学文京キャンパス内) + 事後動画配信

参加費：無料

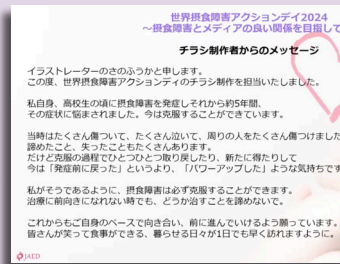
入場者：90名(内訳：当事者、家族、専門家[医療職、心理職、栄養士・管理栄養士、学校関係者]、友人、メディア・報道関係者、選手・アスリート、トレーナー・部活顧問など)

主催：摂食障害全国支援センター、一般社団法人日本摂食障害協会

後援：文部科学省、法務省、東京都、大阪府教育委員会、公益社団法人日本医師会、公益社団法人日本栄養士会、公益社団法人日本産婦人科医師会、公益社団法人日本産科婦人科学会、公益社団法人日本女医会、公益社団法人日本精神神経学会、公益社団法人日本小児科学会、公益社団法人日本栄養・食糧学会、公益社団法人日本歯科医師会、公益社団法人日本ヘルスケア協会、一般社団法人日本内分泌学会、一般社団法人日本心理臨床学会、一般社団法人日本社会精神医学会、一般社団法人日本女性心身医学会、一般社団法人日本心身医学会、一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人スローカロリー研究会、一般社団法人日本体育・スポーツ・健康学会、一般社団法人日本体力医学会、一般社団法人日本臨床栄養学会、一般社団法人パーソナルトレーナー協会、一般社団法人美容サロン協議会、一般社団法人ミス日本協会、一般社団法人女性アスリート健康支援委員会、特定非営利活動法人日本栄養改善学会、特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会、特定非営利活動法人日本心療内科学会、特定非営利活動法人日本スポーツ栄養学会、日本摂食障害学会、日本スポーツ精神医学会、ランニング学会(順不同・35団体)

* 摂食障害の啓発・支援のための国際デー「World Eating Disorders Action Day 2024 (www.worldeatingdisordersday.org)」に連動したイベントです。

摂食障害の経験を持つイラストレーター・ふうかさんがチラシの制作を担当。回復を応援するメッセージを寄せてくれました。



総合討論で挙がった意見より(抜粋)

- SNS の消滅はあり得ず、どう付き合っていくかが問題。有益なコンテンツを作り、玉石混交の情報のうち有益な情報のありかを示していくのが我々の役目ではないか。
- 他者との比較が容姿の劣等感を生むからといって、個人の受け止め方に帰すことは問題の矮小化につながる。情報を規制するのではなく、情報発信のあり方を検討する方が重要。
- SNS 上で同じ病氣と闘っている人がいると実感できるのは、共感が得られるし、孤独感が和らぐ一面もある。
- SNS には情報発信・収集の利があり、我々が恩恵を受けている部分も大きい。情報の取捨選択力を身につけるため、実践的なメディアリテラシー教育により一層力を入れていかなければならない。
- 摂食障害の発症とやせ志向が低年齢化している。学校でも低学年から摂食障害に関する啓発が必要だし、美や健康について個人の価値観を広げるような教育が必要。
- この子どもたちが生きる社会を知り、どのようなリスクに直面しているかを体験するために、親世代も「よくわからないから」と食わず嫌いで、SNS を体験すべきだ。
- 批判的思考が醸成される年齢に至るまではチャイルドプロテクションも有用。大人は子どもを守ること、子どもの価値観を否定せず聞いていくことが重要だ。
- 長きにわたり BMI 22 が適正体重とされてきたが近年の研究では 21～27 が健康的とされている。健康の常識は変化する。我々も情報を更新していかなければならない。



