

【別ジャンル】収益活用OKコンテンツ使用権1～6通(摂食障害)

1通目 ✨「一生続くと思っていた地獄のような日々から、たった2ヶ月で人生が好転した理由」

こんにちは、りさとです。

はじめにちょっとだけ、
わたしの話をさせてください。

ある日、わたしは
駅のホームのベンチに
ひとりで座っていたんです。

冬の夕方、誰かのくしゃみと、
電車の走る音だけが響いていて。

ポケットの中で、
ぐしゃぐしゃに握られた
カロリーメモの紙を
何度も何度も指で折りたたみながら、

「...ねえ、あと何回、これを繰り返すの？」

って、心の中で、
誰にも聞こえない声を出していました。

「もう、何をしても変わらないんじゃないか」

「このまま、一生こうなんじゃないか」

そんな声が心のどこかで、
小さく、でも確かに響いていたんです。

その声が、まるで呪いみたいに
毎日、耳の奥で鳴り止まない日々――。

3年ほど前、わたしは
摂食障害のまっただ中にいました。

毎日が、地獄でした。

朝起きてすぐ、体重を測り、
鏡の前で自分をにらみつけてから
また窮屈な一日が始まる。

食べたもののカロリーを
電卓で計算して、
1グラムでも増えたら
自己嫌悪で涙が止まらない。

「なんでまた食べたの...？」

「なんでわたしは、こんなにもダメなんだろう...」

ご飯を前にしても、
「食べたい」と「食べちゃダメ」の
戦争みたいな葛藤が
毎日毎食くり返されていて、
誰かごはんを食べるのが怖くなった。

誰にも言えない。

苦しい。でもやめられない。

笑っていても、どこか虚しい。

そんな「生きているのがしんどい」日々を、
わたしは何年も過ごしていました。

でも、そんなわたしが
たった2ヶ月で、
人生をひっくり返せたんです。

もちろん
魔法でも奇跡でもありません。

ただ、
「あること」に気づいたからです。

それは、
摂食障害って

「心の悲鳴」だったということ。

「意志が弱いから」でも
「甘えてるから」でもなくて、
ずっとずっと、心が叫んでいたんです。

「助けて」って。
「苦しいよ」って。

わたしは、
気づかぬうちに“いい子”を演じて
まわりの期待に応えることばかり考えて、
自分の本音を置き去りにして生きてきた。

そのひずみが、
「食」という形になって
表に出てきただけだったのです。

その後、わたしは
摂食障害の正体を徹底的に調べ
とにかく自分自身と向き合いました。

心理学、行動分析学、愛着障害、
アダルトチルドレン、
機能不全家族の影響...

そして、
摂食障害専門カウンセラーのもとで
心の仕組みや、克服の具体的な技術を学び、
一歩ずつ「生きづらさの根っこ」に

向き合いました。

摂食障害の仕組み、
心の仕組み、
人との関係性、
機能不全だった家庭環境...
ぜんぶ、ぜんぶ。

そこには痛みもありました。

でも、同時に
「希望」もあったんです。

学び、知り
実践していく中で、
少しずつ「わたし」が
戻ってきた感覚がありました。

その結果、
2ヶ月というスピードで
「食からの支配」だけでなく、

「他人の目」「自己否定」「心の重り」
からも解放され、人生そのものが
みるみる劇的に好転していったんです。

気づけばそこには
「もう大丈夫」と、
心から言えるわたしがいた。

食べることも、
人と会うことも、鏡を見ることも、

まったく怖くなくなっていました。

このメール講座は、
そんなわたしの経験から
できあがったものです。

なぜ、
いまこの発信をしているのか。

それは
かつてのわたしと
同じように苦しんでいる誰かに、
一刻も早く、「出口があるよ」と
伝えたかったから。

摂食障害は、
難病指定されていたこともあるほど
根深く複雑な症状ですが、

「正しい知識」と
「行動」をセットで学べば、
決して一生付き合わなきゃいけない病気
ではありません。

人生は、
いつからでも取り戻せるんです。

わたしがそうだったように。

そしてなにより、
この克服の道は、
「ただ痩せたい」「ただ食べたい」
という願いを超えて

“本当の自分を取り戻す”ための旅になる。

わたしは今、
毎日が楽しくて、幸せで、
「生きていてよかった」と
思えるようになりました。

そんな日々を、
あなたにも届けたい。

だからこそ、いま
わたしはこうして発信しています。

ここからは毎日
ただの知識やテクニックではなく、
わたし自身が「本当に変わった方法」を、
ひとつひとつ、丁寧にお届けしていきますね。

「本気で変わりたい」
「心から自由になりたい」
「もっと自分を好きになりたい」

もし、あなたの中に
そんな想いがあるなら、
この講座は、きっとその
第一歩になります。

次回のメールも、
心を込めてお届けしますね。

あなたの心が、
少しでも軽くなりますように。

それでは今日はこの辺で。

ではでは。

2通目 ✨「"生きた心地" のしない毎日から、わたしが抜け出せた理由」

こんにちは、りさとです。

まず最初に、今日いちばん
大切なことをお伝えさせてください。

摂食障害は、
ただ「食べられるようになる」
ためのものではありません。

自分の人生を、
取り戻すための旅です。

それは、
体重の数字やカロリーに
縛られる毎日から抜け出し、

「本当はどう生きたいか」に

気づくことから始まります。

ある朝、
目覚ましの音で
目を覚ましたわたしは、

カーテンも開けず
ベッドの中で、
ただ天井を見つめていました。

「今日もまた、はじまってしまった」

ただそれだけで、
心がずしんと重くなる。

カーテンの隙間から差し込む光さえ
自分とは関係ない世界のもの
みたいに感じて、

生きることじゃなくて
やり過ごすことに
ただただ精一杯で、

ただ呼吸をして、
時間が過ぎるのを
待ってるだけの日々。

それどころか、
絶望の朝を感じた瞬間から
息をするのさえ面倒くさくなる…。

この頃のわたしは、
生きているというより、
“生きながらえている” ような
日々を過ごしていました。

鏡を見るたびに、
泣きたくなる。

体重計の数字ひとつで
一日中気分が沈む。

朝から晩まで
「食べたい」「食べたくない」の
ループに支配されて、

楽しみにしていたはずの
約束もドタキャンしたくなる。

スマホを開けば、
楽しそうなグルメ写真に
満面の笑顔。

「いいね」の数だけ
自分との距離を
突きつけられてる気がして、

「同じ世界にいるはずなのに、
なんでわたしは
こっち側に来られないんだろう」

画面越しの笑顔が
あまりにもまぶしすぎて、

わたしはまたスマホを伏せて

「どうして、わたしは
普通になれないんだろう」

って、
布団の中でひたすら
涙をこらえていました。

胸がぎゅっと痛くなって、
声を出すのも怖くて、
枕に顔をうずめて...

壊れそうな心を必死で抱きしめた。

誰にも見せられないまま
ただ、静かに泣いた夜。

そして、
ある日ふと思ったんです。

「このまま、
わたしの人生終わっちゃうのかな」って。

摂食障害がつらいのは、
食べ物に振り回されるからだけじゃない。

“自分で選べるはずの人生” さえ、

奪われてしまうからなんですよ。

たとえば、
摂食障害って
大きな穴のあいたバケツを抱えて、
水を運ぼうとしてるようなものなんです。

がんばって水を汲んでも、
途中でどんどんこぼれていっちゃう。

周りからは
「水、ちゃんと持ってるじゃん」
って見えるんですけど、

本人はとにかくずっと必死で
心のなかで

「え、??なんで私だけ、
ちゃんと運べないんだろう...」

そう思って頭を抱えている。

そしてある日ふと、
気づくんです。

「あ。これ.....
バケツの穴を
塞がなきゃ意味がないんだ」と。

“食べられないこと”
にだけ集中していたら、
肝心な「心の穴」には気づけないまま
どれだけ水を運んでも、

結局また空っぽになってしまう。

わたし自身もそうでした。

食べる量を増やすことに必死で、
毎日「何を何グラム食べるか」
ばかりを気にしていた。

でも、心はずっと冷たいままで。

どこか、
世界の外側に捨てられた
みたいな気がしていた。

そんなある日。

友達と行ったカフェで、
みんなが笑って
パンケーキを分け合う姿を見たんです。

そのとき、
わたしはパンケーキじゃなくて、
「その時間」に一番嫉妬していました。

「楽しそうだな」「いいな」って。

それは
「食べること」じゃなくて、
「その場にいる自分」を
ちゃんと肯定できていることへの
憧れでした。

みんなが笑う輪の中で、
わたしだけ、どこか
浮いている気がした。

食べることより、
「ここにいていい」
って思えるその感覚が
誰よりも羨ましかった。

わたしもただ、
あの笑顔の中に溶け込みたかったんだ。

その瞬間、ようやくわかったんです。

わたしが欲しかったのは、
「カロリーの少ない完璧な食事」じゃなくて
「安心して笑える場所」だったんだって。

それからは、
「体重」よりも「心」に
目を向けるようにしました。

不安に飲み込まれそうになった日は、
「今日、生きてただけでOK」って
自分に言ってあげるようにした。

小さな一歩でしたが...
それがやがて、
「ちゃんと食べても、わたしは大丈夫」

そう思える心につながっていきました。

摂食障害の克服って、
“ごはんを食べる” ことよりも
“自分を許す” ことのほうが、
ずっと難しい。

でも、
だからこそ
それができるようになったとき、
人生はまるごと好転するのです。

だから今、もしあなたが
「もう疲れちゃったな」って思っていたら
無理に水を汲みに行かなくていい。

まずは、あなたの
心のバケツを見つめてみてください。

「どうしてこんなに苦しいんだろう？」

その問いの先に、
必ず「本当の回復」が待っているから。

そして、
その「気づき」

があった瞬間から、
あなたの克服はもう始まっている。

摂食障害は、
ただ「痩せたい」だけじゃない。

「生き方そのもの」を
見つめ直すためのサインでもあったんです。

わたしが摂食障害を
克服してから手に入れたのは、

“体重がどうこう”じゃなくて
「人と笑って食べる楽しさ」だったり
「自分を責めない安心感」だったり、

「誰かの目を気にせず、
わたしを好きでいられる自由」でした。

鏡の前で笑ってみる自分に
「うん、今日もいい感じ」って
素直に言えるようになって、

周りと比べなくても、
自分だけの“好き”を選べるようになる。

ほんとうに大げさじゃなく、
「人生そのもの」がまるっきり
変わったんです。

克服した今は、
友達とカフェで
パンケーキを食べながら

「どれから食べる？♪」

なんて会話を
心から楽しめるようになったし、

コンビニの前で、
3秒固まって悩む時間も
ゼロになりました(笑)

それだけじゃなくて
ちゃんとお腹が空いて
ちゃんと「おいしい」って感じられて、
ちゃんと「満たされた」って
心から思えるようになったんです。

もう、罪悪感で
おなかいっぱいになる日々には、
戻らなくていい。

だから、
あなたがもし、いま

「このままじゃ終わりたくない」

そう思っているのなら、
それは立派な“希望”です。

摂食障害を克服するということは、

ただ「食べられるようになる」
だけじゃありません。

- ・人とごはんに行くのが、楽しみになる
- ・「食べること」が罪じゃなくなる
- ・自分の心の声をちゃんと聞いてあげられるようになる
- ・「わたしは、これでいい」って思える日が来る

そうやって、少しずつ
自分の人生を、自分のために
生きられるようになっていきます。

あなたにはきっと、
今はまだ心の奥で眠ってる
「夢」や「やってみたいこと」もあるはず。

好きな服を着たい。

好きな人と旅行に行きたい。

お金のことを考えずにカフェで
季節限定スイーツを頼みたい。

そういう
ちいさな幸せのひとつひとつが、
ぜんぶ、あなたの未来で待っているんです。

わたしは、
摂食障害をきっかけに
自分の人生を取り戻しました。

「もうダメだ」と
思っていた毎日から
たった2ヶ月で
ここまで変わったのは、

“正しい知識”と
“心と向き合う勇気”
があったから。

そして今、あなたにも
同じ道を歩んでほしくて
こうして毎日メールを届けています。

明日は、
多くの人が感じている
「生きづらさ」について、
お話ししていきます。

あなたがほんの少しでも
「変わりたい」と思えたその気持ちを、
大切に育てていきましょうね。

それでは今日はこの辺で。

3通目 ✨「ちゃんとしなきゃ」が、わたしを壊していた話。

こんにちは、りさとです。

まずは今日のお話の
結論から先にお伝えしますね。

摂食障害の根っこには、
「自分を生きられない苦しさ」
があります。

それは、つまり

「他人の評価でしか自分を測れなくなっていた」

ということ。

ある日、
友達にこう言われたんです。

「りさにとって、
なんでもできてすごいよね」って。

わたしは笑って

「そんなことないよ～」

って答えたけど、
心の中では、ひりひりしていました。

「...また“ちゃんとしなきゃ”が増えた」って。

それはまるで
首に見えない首輪をつけられるみたいで、
わたしはどんどん、
苦しくなっていったんです。

中学生の頃。

わたしはずっと
生徒会に入っていたんです。

遅刻しない。

忘れ物をしない。

宿題は完璧に。

どんなに体調が悪くても、
笑顔で「大丈夫」って言う。

周りからは、

「優等生」
「しっかり者」

って言われていた。

でも、
家に帰って制服を脱いだ瞬間、
涙が止まらなくなる日が
たくさんありました。

ベッドの上で丸まって、
「今日もちゃんとできたかな……」
って何度も思い返す。

失敗してないか？
誰かを怒らせていないか？

そして最後には
必ずこう思うんです。

「もっと、ちゃんとしなきゃ」って。

でも本当は、
誰かに「大丈夫だよ」って
言ってほしかったし、

なにもできない自分でも
愛されたいと思っていた。

でも、それを言ったら
「期待を裏切るんじゃないか」
って怖かったんです。

だから、黙って、耐えて、
理想の自分の仮面を
かぶって生きていました。

でも、この
「ちゃんとしなきゃ」
が染みついたのは、
学校の中だけじゃなかったんです。

家の中ではいつも、
空気がピリついていました。

父は、静かに怒る人でした。

大声を出さなくても、
その「間(ま)」で全部わかるんです。

言葉じゃなく、
目つきだけで威圧してくる。

「は？」って一言
低い声で言われるだけで、
心臓がギュッて一瞬にして縮こまる。

なにかミスをしたら、
靴のまま蹴られることもざらにありました。

ほんの一瞬の出来事なのに、
身体がビクビクして
そのあと何日も震えが止まらない。

そんな父に、
逆らえるわけがありませんでした。

そして母は、
ネグレクトそのもの。

ただただ無関心。

その場をやり過ごすように、
見て見ぬふりをサラッと
繰り返していました。

「面倒だから怒らせないようにしなさい」
って、まるでそれが
当たり前の沈黙のルールみたいに
ひしひしと身体で感じられた。

(わたしが育った家庭では基本的に言葉を交わす
という行為自体がそもそもありませんでした)

...だからわたしは、
自分の感情より先に
「父の機嫌」を読んで生きてきた。

口ごたえはしない。
ちゃんとする。
手間をかけない。
とにかくいい子でいる。

それが、当時の
安全に生きる唯一の方法だったんです。

でも、いつの間にか
その「生き残るためのルール」が、
わたしの当たり前になってしまっていて。

他人の顔色を見て
言いたいことを飲み込んで、
「ちゃんとしてる子」でいつづけようとした。

そうしないと、自分の存在が
全部否定されてしまう気がしていたから。

そして気づけば、
“いい子でいなきゃ”って
心がつぶれそうになるたびに、

わたしは、無心で食べていました。

お腹が空いてるわけじゃないのに、
頭の中に「食べたい」が押し寄せてくる。

手が止まらなくて
冷蔵庫にあるものを
次々と口に入れて、

どこか遠くに
意識が飛んでるみたいに
夢中で食べて、食べて、食べて。

食べ終わるころには、
お腹がパンパンで動けないのに
心はどこまでも空っぽで。

気づくと、
「なんでこんなに食べたの...」って
自分の頭を抱えて泣いていました。

鏡の前に立てなくて、
携帯のカメラを開くのもイヤで
着替えるときも電気を消していた。

「気持ち悪い」

「最低」

「またやった」

そんな言葉で、
自分を責める夜を
何度も繰り返したんです。

だから、思い切って
打ち明けたこともありました。

唯一仲良くしてくれていた友達に、
ぽつりと、

「最近、食べたい欲が止まらないんだ...」って。

でも返ってきたのは、

「え、でもりさとは細いし、大丈夫でしょ～」

「食べられるなら元気ってことだよ！」

って、
あっけらかんとした言葉たち。

...うまく笑えなかった。

そのときわたしは、
“言っちゃいけなかったんだ”
って思ってしまったんです。

「理解されないなら、言わないほうがマシ」

そんなふう感じて
わたしの口は、
また、かたく閉じていきました。

そこから、過食は
どんどんエスカレートして行って。
食べては泣いて、泣いてはまた食べて。

でもある日。

「このままじゃ太っちゃう」

って
ものすごく怖くなって、
衝動的にトイレに駆け込んでいた。

それが、
最初の嘔吐でした。

罪悪感と恐怖で手が震えながら
“全部なかったことにできる気がして”
わたしは指を喉に突っ込んだ。

涙と、吐瀉物と、自己嫌悪で
心も身体もぐちゃぐちゃになったあの夜。

それが、
すべての始まりだったんです。

わたしの中にはいつも、
「食べたい」と「太りたくない」
が同時にあって、
頭の中はぐるぐるぐるぐる...
混乱して止まらない。

苦しいはずなのに、
過食している間だけは
「なにも感じなくて済む」。

なにも考えなくていい、

誰かの期待も、
重たい現実も、
全部忘れられる。

.....でも、
その数十分のあとにやってくるのは
地獄のような自己否定。

「わたしはなんてことをしてるんだろう」

「こんな自分、
どうやって生きていけばいいの？」

それでも
また次の日には、
またやっちゃって。

止められないことが、
自分でもこわかった。

“本当は誰かに止めてほしかった”のに、
そんなこと言える勇気もなかった。

だって、自分でも気づいていたから。

わたしがしていることは、
“普通じゃない”って。

“わたしは壊れてしまったんだ”って。

思えばずっと、
「優等生」でいることでしか
自分の価値を感じられなかった。

- ・ 誰かの期待に応えること
- ・ 頼まれたことは断らないこと
- ・ 弱音を吐かずに、笑っていること

そうしなきゃ、自分は
ダメな人間だと思ってたんです。

でもあるとき。
カフェで友達とスイーツを食べながら、

「これ食べたら太っちゃうかも...」

と呟いたわたしに、
友達が一言こう言ったんです。

「え、りさとが太っても、
わたしの好きは変わらないよ？」

その言葉に、

涙が溢れてきました。

「そんなふうに思ってくれる人が、
わたしの人生にも、いたんだ...」って。

摂食障害は、

“他人軸”で生きすぎた結果
【心が限界を超えたことを教えてくれるサイン】

なんです。

周りの期待。

人の目。

「こうしなきゃ」

「ちゃんとしなきゃ」

そのすべてに応えようとして、

自分の声を

置き去りにしてきた結果、

身体が「これ以上は無理！」

って悲鳴を上げたんですよね。。

でも大丈夫。

あなたがいま

「苦しい」と感じているなら、
それは、“変わりたい”
って気持ちが芽生えている証拠だから。

そして、
変わるために必要なのは
他人軸を手放し、
自分軸で生きていくこと。

たとえばこんなふうに。

- ・無理なことは「できない」と言う
- ・がんばったら、自分で自分をちゃんと褒める
- ・「できて当たり前」にされて苦しいときは、ちゃんと伝える

それが、
わがままなんかじゃないこと。

それが、
“わたしを大切にする”
ということなんです。

食べることに異常が出たとき、
「わたしは悪い子なんだ」
と責めるのではなく、

「わたしの心に、
なにが起きてるんだろう？」と
やさしく問いかけてあげてください。

摂食障害は、
心のSOSです。

ただ
食べ方を直すだけでは、
本当の解決にはならない。

むしろ、
生き方そのものを
見直す大チャンスなんです。

わたしは、
この病気をきっかけに
はじめて「自分の声」を
聞けるようになりました。

そして、はじめて
「わたしは、このままでいい」と
心から思えるようになったんです。

だからどうか、
このチャンスだけは
見逃さないでください。

摂食障害を克服することは、
あなたが“自分らしく、
自由に、生きられるようになる”ための
大きな大きな第一歩なのです。

明日のメールでは、
さらに具体的に

「どうやって“自分軸”で生きていくか」
その方法についてお話ししていきますね。

焦らずに、一歩ずつ。

あなたの中に眠っている
“ほんとうの声”を、
一緒に取り戻していきましょうね。

それでは今日はこの辺で。

ではでは。

4通目🌟「心を置き去りにしたままでは、摂食障害は治らない」

こんにちは、りさとです。

まず、今日の結論からお伝えしますね。

摂食障害は、「心の病気」です。

どれだけ体重を増やしても、
どれだけ栄養を摂っても、

“心”に

向き合わないかぎり、
克服にはたどり着けません。

この大前提を知らないまま、
たくさんの方が
間違った治療で傷つき、

「わたしがダメだから治らないんだ」

と、ますます
自分を責めてしまっています。

でも、ほんとうは違う。

方法が、
違っていただけなんです。

わたし自身も、過去に何度も
「これで治るかも」と思っては、

期待して、がんばって、
でも結局また、戻ってしまう。

そんな経験を
嫌というほどくり返してきました。

病院に通ったこともありました。

体重を増やすための入院、
点滴、経管栄養、薬の処方...。

でも、
その治療の
すべてが終わったあと、

家に帰ったわたしの手は
またあのコンビニの棚へと
伸びていたんです。

「なんで？
治ったんじゃないの...？」

そう思ったとき。

心の奥から聞こえてきたのは、
「わたしの心、誰も見てくれてなかった」
という悲鳴でした。

摂食障害は、
ただの“食の問題”ではありません。

- ・ 誰にも言えずに飲み込んできた本音
- ・ いい子を演じてきた疲れ
- ・ 自分を許せない強烈な自己否定
- ・ コントロールできない不安

それらが、『食行動』
という形に現れているだけなんです。

だからこそ、
「とにかく食べる」
「栄養が足りないからだ」
といった、

身体だけを
対象にしたアプローチでは、
一時的に落ち着いたように見えても
根っこが残ったまま、
またぶり返してしまうんです。

しかも、再発のたびに
「やっぱりわたしはダメなんだ」
と、勘違いしてしまう。

そのループが、
どれほど心を追い詰めるか.....
わたしも、身をもって痛感しました。

摂食障害は、
【もっとも死に近い病気のひとつ】
とまで言われています。

それほど深刻なのに、
“気の持ちようでどうにかなる”
なんて誤解が、

今もなお、
苦しんでいる人の心
をさらにえぐっている。

だからこそ、
わたしは伝えたいんです。

もう、あなたを苦しめる
「間違ったやり方」から卒業してほしい。

わたしが初めて
病院へ行ったときも、
最初は期待していたんです。

「ちゃんと治療を受けたら、きっと治る」って。

でも現実には、
体重を増やすことばかりが注目されて、
心の痛みには誰も触れてくれなかった。

先生からは
「ちゃんと食べなきゃダメでしょ」
って言われて、

頭ではわかってるのに
心がついてこなくて...

まるで、
心に大きな傷があるまま
“上からガーゼだけ貼られた” ような
むなしさだけが残りました。

そんなある夜、病院から退院して
家でひとり、過食してしまった時のこと。

買い込んだ
お菓子やパンを
無心に口に詰め込みながら、

「わたし、なにしてるんだろう」
って、
涙がぼろぼろ止まらなかった。

お腹はいっぱいなのに、
心はぽっかり穴が空いたままで。

それでも手は止められなかった。

まるで、誰かに
「もういいよ、つらかったね」って
抱きしめてもらえるまで、

食べることでしか
心を埋められなかったのかもしれない。

そのあと、嘔吐して、
鏡の前で自分を見て

「こんな自分、最低だ」って、
また自分を傷つける。

そんな夜を何度もくり返してきました。

ある日、勇気を出して
身近な人に「しんどい」
と打ち明けたことがあります。

でも返ってきたのは、

「え？でも細かいし、全然大丈夫そうじゃん！」

という言葉でした。

あの瞬間、心がすーっと
冷たくなっていったのを、
今でも覚えています。

「わかってほしいことが伝わらない」って、
こんなにも、孤独なんだ...って。

わたしは結局、
誰にも助けてもらえないんだって

その夜もまた、
ひとりで泣きながら
コンビニの袋を抱えていました。

摂食障害は、
「生きるための行動」なのに、

周りからは
「怠け」「甘え」「わがまま」
って一括りにされて誤解されてしまう。

でもね、
これだけははっきり言わせてください。

あなたは、怠けてなんかいない。

むしろ、限界ギリギリまで
必死でがんばってきた人なんです。

過食も、拒食も、
嘔吐も、体重へのこだわりも...

いま思えば、
全部「心を守るため」にあったんです。

たとえば、
ものすごく寒い場所にいるとき
急に段ボールハウスが現れたら、
とりあえず入って、
身を縮めてでも寒さをしのぐじゃないですか。

過食って、
それにすごく似ているんです。

本当はちゃんとした家に入りたい。

ちゃんとした暖かさが欲しい。

でもそれがなくて、
段ボールでしのぐしかなかった。

ボロボロだし
汚れてるかもしれないけど、
そのときのわたしにとっては
“唯一の安全地帯” だったんです。

拒食もそう。

何かを食べると
「自分が汚れる」と感じる時。

なにも受け取らないようにすることで、
心の境界線を必死で守ってた。

人からの支配やプレッシャーに
飲み込まれないように、

「わたしは、受け取りません」
って、無言で世界に抵抗していたんです。

だから、どんなに自分を
責めたくても

「こんな自分、最低だ」
と思った日でも、

ほんとうは、
あれもこれもぜんぶ
“心の防衛本能” だったんです。

今までの行動には、
ぜんぶ意味があった。

そう思えたとき、
わたしははじめて

「自分を責めること」
よりも、
「自分を抱きしめること」を
選べるようになりました。

そして、もうひとつ
気づいたことがあります。

それは、

「わたしの中の声を
摂食障害が代わりに叫んでくれてた」

ということ。

わたしはずっと、
「大丈夫なふり」をするのが得意でした。

どれだけ傷ついても
「気にしてないよ」と笑って
泣きたい気持ちを飲み込んで。

でも、本当は叫びたかったんです。

「もう限界だよ！」って。

「誰か、わたしのことを見てよ！」って。

でもその声を、
わたしは自分で
かき消してしまっていた。

だから代わりに
身体が叫び始めたんです。

食べることで。

吐くことで。

痩せることに執着することで。

「ほら、わたしはこんなに壊れてるよ！」

「ねえ、気づいてよ」

って、

心の奥のほんとうの声を、
摂食障害が
身体を使って叫んでくれていたんです。

だからわたしは今、
心から「ありがとう」と伝えたい。

わたしが自分の声を
殺してしまいそうになったとき、

「生きろ」って、

「自分を見て」って、

摂食障害は、代わりに
言ってくれていたのかもしれないって
そう思ったから。

もう、
その役目は終わったから。

これからは、
わたし自身が自分の声を聞いてあげる。

もう無理して笑わなくていい。

泣いてもいい。

頼っても、立ち止まってもいい。

本当の意味で
「わたしを生きる」って
そういうことなんだって
今ならわかるから。

でも、「自分の声を聞く」って...
最初はちょっと、
よくわからないかもしれません。

わたしもそうでしたから。

「心の声を聞くって、なに？
わたしの心って、そんなにしゃべってるっけ...？」
って。笑

でもある日、気づいたんです。

わたしの心は、
ちゃんと感じていたんだって。

たとえば...

- ・無理して誰かの頼みを引き受けたとき、「なんで私ばかり...」とモヤモヤしてた
- ・お腹がすいてないのに、なんとなく不安で食べたとき、「本当は寂しかったんだ」って気づいた
- ・SNSを見て落ち込んだとき、「比べることに疲れてるんだよね」って気づけた

これが、心の声なんです。

気づかないフリをしてるだけで
ほんとは、ちゃんとあるんですよ。

だからまずは、
「今、わたし、どんな気持ちかな？」
って
自分に聞いてみてあげてください。

たったそれだけで、
心って、ふっと緩むんです。

「気づいてくれてありがとう」って、
小さく微笑んでくれるんです。

わたしにとっては、
この心の声を拾う習慣こそが
ほんとうの意味で
摂食障害から回復する
最初の一步でした。

でも、心の声って
ときにすごくぐちゃぐちゃだったり、
重たかったりするんですよね。

たとえば、
「寂しい」のに気づいたとき。

過食してしまったあと、ふと、
「なんでこんなに食べたんだろう...」
って思うときがあった。

そのとき、
わたしの中にあったのは
「今日一日、誰ともちゃんと話してなかった」
っていう気づきだったんですよね。

食べることで、
誰かに抱きしめてもらってるような
気がしてたんです。きっと。

あとは、
「イライラしてる」のに
罪悪感を感じたとき。

家族の何気ないひと言に、
ものすごくカチンときた。

でも

「怒っちゃいけない」って思って、
また無理に笑って、過食に逃げる。

だけど、本当は
「わたし、傷ついた」
っていう心の叫びを、
誰にも言えずに抱えていた
だけだったんです。

それから、
「頑張ってるのに報われない」
って泣きたくなったとき。

体重を戻したって、
褒めてくれる人なんていない。

むしろ

「やっと普通になったね」
って言われて、

「こんなに頑張っても、
“普通” 扱いなのね…」って、
泣きそうになった。

こんなふうには、感情って
そのままだと
受け止めきれないくらい
しんどいこともあるんですよ。

でも、大丈夫。

まずは
「今のわたし、そう感じてるんだな」って
ジャッジせずに、ただ
気づいてあげるだけでいいんです。

それができるようになると、
だんだん“食べることで感情を処理する”
必要が減っていくから。

過食や拒食って、
ほんとは心が必死に
処理しようとしているSOS
だったんですよね。

そして
ちょっとずつ慣れてきたら、

「わたしは本当は、
何をしてほしいんだらう？」
って問いかけてあげる。

寂しかった？

助けてほしかった？

そばにいてほしかった？

その答えこそが、
あなたの“ほんとうの声”なんです。

過食した夜に泣いた自分も、

嘔吐をくり返して
自分を責めた朝も、

助けを求めたのに
わかってもらえなかった日々も、

全部ぜんぶ、

“生きようとしていた尊い証”です。

だからこそ、
自分の心にやさしく
触れてあげてほしい。

「わたしは悪くない」って、
何度でも言ってあげてほしい。

じゃあ、本当に
克服するには、
どうしたらいいのか？

それは、
「心に寄り添うこと」から

始めることです。

たとえば...

- ・「今日もよくがんばったね」と、自分に声をかける
- ・「本当は悲しかったんだよね」と気持ちを認めてあげる
- ・誰かに期待される自分じゃなく、本音の自分を大事にする

こういった

小さな心のケアの積み重ねが、

本当の意味での

「食べられる日常」を取り戻す鍵になります。

そして、もうひとつ。

わたしが心から

お伝えしたいことがあります。

それは、

摂食障害は、

「人生を変えるきっかけ」に

なりうる病気だということ。

「ただ元に戻る」だけじゃ、

もったいない。

どうせなら
もっともっと
心から自分を好きになって、

着たい服を着て
大切な人とたくさん笑って
“自分の人生”をちゃんと、
自分のチカラで歩いていく。

そんな未来を、わたしは
あなたに手に入れてほしいと願っています。

そのための一歩を、
明日は一緒に踏み出してみましよう。

明日は、
「本当の意味で
“自分を大切にする”ってどういうこと？」
について、じっくりお話しさせてくださいね。

焦らなくていいんですよ。

ほんとうに。

今日も読んでくれて

ありがとうございます。

あなたのその

“まっすぐな気持ち”こそが、
ちゃんと未来につながっていきますからね。

それではまた明日。

5通目  「わたしの命を救ったのは、“知識”でした。」

こんにちは、りさとです。

今日は、はじめに
大切なことを伝えさせてください。

摂食障害を

本当に克服できたのは、
正しい知識”に出会えたからです。

「心のしくみ」

「感情との向き合い方」

「本質的な回復の道」——

それらにしっかり投資し
学び、実践してきたからこそ、
今こうして、生きることが
愛おしいとすら思える毎日を手に入れました。

知識は、命を繋ぎ
人生を変える財産なんです。

ある冬の朝。

駅に向かう途中のコンビニで、
また同じ棚の前に立っていました。

吐きやすそうな食材を手に取り
会計を終えて外に出ると、
頬に冷たい風が当たって
「あ、生きてるな」と思いました。

それなのに、
心はまったく動いてなかった。

この手にある買い物袋が、
“死に近づく重さ”に思えた日
もありました。

今でこそ
そんなふうと言えるわたしも、
かつては毎日
静かな地獄の中で生きていました。

3年間、
拒食と過食嘔吐に苦しみながら、
“なんでもないフリ”をし続けていたんです。

「これはただのちょっと危ないダイエット」

「満足いく体重になったらやめればいい」

そう言い聞かせながら
ごまかし、ごまかし、
自分を削り続けていました。

でも、
気づいたらもう
引き返せなくなっていた。

「やめたくても、やめられない」

「今日もまた、3R...どうして...」

「わたしって、こんなにも意思の弱い人間なんだ...」

罪悪感と絶望が
積もっていく日々。

夜になると、不思議と
「今日こそはもうやらない」
って思えるのに、
明け方になると

冷蔵庫の中はまた空っぽになっていて。

「また、繰り返してしまった...」

吐いた直後のあの静けさは、
地獄の中で一番怖い時間でした。

部屋の
時計の針だけが
カチ、カチと進んで、

「あ、また今日も、
なにも変わらなかった」と、
ただ呆然としていたのを覚えています。

楽しいことなんて、
なにひとつ感じられない。

それでも、
生きる勇気も
終わらせる勇気もなくて。

わたしは、ただ
息をしているだけの
存在になっていました。

そんなある日。

利尿剤の乱用が
続いていた身体が限界を迎え、

わたしは、
低カリウム血症で突然倒れ
救急搬送されました。

気づいたら、
病院のベッドの上。

腕には点滴。

点滴。

点滴。

意識が遠のいていくなかで、
ふっと、昔一緒に暮らしていた
だいすきだった愛犬の姿が浮かんだんです。

わたしが泣いて帰ってきた日も、
お腹がすいて何も食べられなかった日も、
玄関でしっぽをふって、
いつもと変わらない顔で
迎えてくれたあの子。

冬の夜、こたつの中で
体を寄せ合って眠った
ぬくもり。

わたしの手に、
そっと頭を乗せてきて

小さな寝息をたてながら安心してきっていた姿。

散歩に行こうって
リードを咥えてきたときの、
あの無邪気な目。

「ねえ、今日も外に行こうよ」って
生きていることを、
まるごと楽しんでいたあの子。

.....そういえば、あの子は、
わたしの体重がどうでも、
何を食べたかなんてことも、
一度だって責めたりしなかった。

ただ、隣にいてくれた。

それだけで、十分だった。

ただ、それだけで安心だった。

いつから、こんなにも
自分を責めることばかり
うまくなってしまったんだろう。

その記憶が、まるで
映画のようにふわっと胸に広がって...

「どうして、
あの頃のわたしを
わたしは、こんなにも遠くまで
置いてきてしまったんだろう...」

...会いたいな。

もう一度、
あのやさしい目を見て
「大丈夫だよ」って言ってほしいよ.....。

そう思った瞬間。

胸がぎゅうっと締めつけられて、
涙があふれて、止まりませんでした。

「まだ.....死にたくない」

このとき。
わたしは、はじめて
“生きたい” という
本音に心から出会ったんです。

それからのわたしは、
あらゆる力を注いで
学びはじめました。

摂食障害の根本原因、
心の仕組み、生きづらさの正体、

アダルトチルドレン、
自己否定のメカニズム、
対人関係のバランスの整え方...

知識に、
100万以上の投資をしました。

でも、わたしの中では
それは“投資”じゃなかった。

“再び人生をはじめるための入場料”
だったんです。

たった2ヶ月で
症状は完全に消え、

気づいたら
人とごはんを食べるのが
「楽しい」って、心から
思えるようになっていました。

- ・ 誰かと笑いながらパンケーキを食べられる
- ・ 自分の感情を、ちゃんと説明できる
- ・ 大切な人と、心から通じ合える

・ 未来の夢を語れる

友達とカフェに入って、
メニューを見ながら「迷う〜！」
そうやって笑い合えた日。

「わたし、どれも食べたい！」
と自然に言えた瞬間、

「あ、やっと自分に戻れたんだ」って
涙が出そうになりました。

全部、「知ってるかどうか」で
人生は、ここまで変わるんです。

当時、過食嘔吐だけで
年間180万円以上使っていたわたしが、

今ではそのお金を
“知識” という財産に変えたことで
心も人間関係も、
人生そのものも豊かになりました。

SNSで
こんなふう
発信する未来なんて、
当時のわたしには想像もつかなかった。

でも今、伝えたい。

苦しんでいたわたしを
救ってくれたのは、
「正しい知識」でした。

もしあなたが今、
「変わりたい」と思っているなら
まずは「学ぶこと」に目を向けてみてください。

なぜなら、
あなたのせいじゃないからです。

あなたが悪いから、じゃない。

意思が弱いから、でもない。

甘えていたわけでも、
間違っ生きてきたわけでもない。

ただ、
「どうしたらいいか」を
知らなかっただけなんです。

誰も教えてくれなかっただけ。
周りも知らなかっただけ。

だから、自分なりに
どうにかしようと必死だった

だけなんです。

心のSOSの出し方も、
自分を大事にする方法も、
ちゃんと誰かに
助けを求めていいことも、

わたしたちは教わずに
ここまで来てしまっただけ。

**あなたは、
ずっとがんばってきた。**

ずっと、
自分を保つために
必死に生きてきた。

苦しい中で
「今日もなんとか乗り越えよう」って、
ちゃんと、踏んばって生きてきた。

だからこそ。
本当は、誰よりも優しいし、
誰よりも繊細で、
誰よりも、幸せになる価値がある。

そんなあなたに、
いま、やっと
知るチャンスが
巡ってきただけなんです。

今日も、わたしの言葉を
読んでくれてありがとうございました。

あなたが、
自分自身を取り戻す旅のなかで
どんな素敵な未来を描きたいのか。

その景色を、少しずつ
一緒に見にいきましょうね。

それでは、今日はこの辺で。

6通目  「知ってるだけじゃ、人生は変わらない。動いた人から、未来は変わる。」

こんにちは、りさとです。

今日は一番大切なことを、
最初に伝えさせてください。

どれだけ知識を持っていても、
心が変わっても、
“行動” がなければ、
人生は変わりません。

逆にいえば、
ほんの少しでも
“動いてみよう”と思えた人から、
未来はちゃんと、動き始めるんです。

わたしは昔、
携帯の画面を見つめながら
「このまま、なにも変わらないのかな…」と
ため息をついている日々を過ごしていました。

気づけば、
また過食材を買って、
暗い部屋にこもって、
無心で食べては吐いて、炭酸水で流し込んで。

「なんで、またやっちゃったんだろう…」
そう思いながら、
洗面所の鏡に映る顔から目をそらして。

歯がしみて、水も痛い。

口の中は血の味。

もう、わたしじゃない
みたいなわたしがそこにいた。

それでも誰にも言えなくて、
部屋の中でひとり、携帯を握って

読みかけのメッセージをぼーっと見てた。

「今日も返信、できなかったな...」
そんな罪悪感が積もるだけの毎日。

心が擦り切れて、
身体も冷えて、
「今日が終わるのが怖い」
「でも明日が来るのも怖い」

そう思いながら
眠れぬ夜を越えていた
あの頃のわたしが
いちばん言いたかったことは

「たすけて」だった。

でも、その声は、
ずっとずっと胸の奥に押し込めて
「大丈夫なふり」ばかり
上手くなっていった。

そんなわたしを
人生ごと変えてくれたのは、

倒れたあの夜。
意識を失って、
病院の天井を見つめた
あの瞬間でした。

そのときふっと
浮かんできたのは、
昔、一緒に暮らしていた
だいすきだった愛犬の姿。

わたしが泣いて帰ってきた日も、
お腹が空いてなにも
食べられなかった夜も、

あの子は、
玄関でちょこんと座って
変わらない顔でしっぽを振って、
いつもと同じように迎えてくれていた――。

寒い冬の夜には、
こたつの中でぴったり
体を寄せ合って眠っていたあのぬくもり。

ベランダから戻ると、
窓の向こうでクルクルと
回って待っていた姿。

わたしがひとりで泣いていると、
いつの間にか隣に来て
そっと手を舐めてくれた
あのやさしさ。

.....あの子はいつだって、
わたしの体重がどうでも、
何を食べたかなんてことも、
一度たりとも責めたりなんかしなかった。

ただ隣にいてくれた。

それだけで、
わたしの世界は守られていた。

でも、わたしは.....
そんな自分を、ずっと
責め続けていた。

「もっと頑張らなきゃ」

「変わらなきゃ、許されない」

「こんな自分は、誰にも必要とされない」

そう思い込んで
心のどこかで、
“こんな自分には、未来なんてない” って
諦めかけていたんです。

でも、
あのぬくもりが蘇ったとき
わたしは心の底から思った。。

「.....もう一度、生きたい」

「大丈夫だよ」
もう一度、あの子に会いたって。

「まだ...死にたくない」
涙が止まらなくなった。

それが、わたしの
“最初の行動” でした。

苦しい毎日から、
抜け出したいって
心の底から本気で思った。

そしてそこから、
たったひとつずつ
小さな一歩を積み重ねていったんです。

- ・ 知識を学ぶ
- ・ 自分を責める癖に気づく
- ・ 気持ちを言葉にしてみる
- ・ 誰かに届く言葉で、今を記録してみる

気づけば、
「何を食べよう」じゃなくて、
「誰と、どんな時間を過ごそう」って
考えるようになってた。

あんなに怖かった外食が、
今では、心の底から楽しみになった。

焦って詰め込む食事じゃなくて、
「うわ〜これ美味しいね」
って笑える、あたたかい時間。

わたしが取り戻したのは、
体型でも完治の証明でもなくて

“生きててよかった” って思える毎日でした。

だからあなたにも、伝えたい。

どうか、動いてほしい。

知って終わるだけの人生に
しないでほしい。

あなたが今まで
どれだけ苦しんできたとしても、
どれだけ涙を飲み込んできたとしても

そのすべての時間は、
「生きていた証」であり
これからの“生きる理由”に
変わっていきます。

ここまで読んでくれたあなたは、
もうすでに、ひとつの扉を開けている。

あとはほんの少し、
自分の手を、自分に
差し伸べてあげるだけ。

わたしは、特別な力を
持っていたわけじゃありません。

むしろ、
怖がりで、泣き虫で、
いつも人の目ばかり気にしていた。

でも、そんなわたしでも
「変わりたい」と心から思ったあの日から、
少しずつ未来は変わりはじめたんです。

だから、
あなたにも絶対できる。

いまからでも、遅くなんてない。

むしろ、今この瞬間こそが
“未来を変える最初のチャンス”です。

時間は、命。

だからこそ、
「変わりたい」と思えたその心を、
どうか見過ごさずにいてあげてください。

その命を、守る選択を
ご自分のために、いま
そっと差し出してあげてください。

これまで6日間、
わたしの言葉に耳を傾けてくれて
本当にありがとうございます。

ここまで読み続けてくれたあなたは、
もうすでに、大きな一歩を踏み出しています。

次は、あなたが
“未来のわたし”になる番です。

2日後に、
わたしと一緒に
本格的に克服へ向かうための
特別な企画をお届けします。

これは、
ただのプログラムではありません。

あなたが
「わたしの人生を生きていい」と
心から思えるようになるための、
小さな、小さな扉です。

どうか、その扉を
開ける準備だけは
しておいてくださいね。

わたしは、
あなたの未来を、
心から信じています。

企画の案内を
楽しみにしててくださいね。

それでは今日はこの辺で。
最後まで読んでいただき
ありがとうございます。