

『このまんまの私でいい』

— 摂食障害が教えてくれたこと —

皆様は『摂食障害』という心の不調をご存じでしょうか。いわゆる『過食症』『拒食症』の総称で、食べ続けたり、食べては吐くことを繰り返したり、骨と皮だけになっても食べることを制限するといった症状は知られているかもしれませんが。一見センセーショナルでショッキングなその症状の奥に、実は人間が幸せに生きていく上でとても大切なメッセージが光っています。それを皆様と共有することができたらうれしく思います。

講師 : NPO法人あかりプロジェクト 代表理事 山口いづみ氏

日時 : 2024年3月31日(日) 午後2時から4時

会場 : 金沢東別院 真宗会館 1F

金沢市安江町15-52(横安江町)

東別院内駐車場がご利用いただけます

参加費及び駐車料は無料です

問い合わせ : 076-241-5219 徳法寺 杉谷 まで

【講師プロフィール】

1976年 金沢市生まれ。

中学2年の時に学校から帰ってきて食べるおやつが止まらなくなっ
てから、食べることをコントロールできない苦しみに悩まされ続ける。社会
人になって食べては吐いてしまう過食嘔吐になってしまう。30歳の時「私
はこのまんまで変わらなくていい」と腑に落ちてから楽になり、過食の衝
動自体が起こらなくなる。

「もうあんな想いを誰にもしてほしくない」と、摂食障害の経験者と当
事者で『あかりプロジェクト』の活動を2008年に開始し、自助グルー
プ活動を柱に現在も続けている。

さらに、摂食障害によって心に不調がある人でも働ける場として、20
19年から『からこ coffee』の製造・販売をスタート。2021年には居場所&職場である『からこ
舎』を野々市市御経塚に開設。2023年1月からは金沢市南塚町にある畑付きの古民家カフェ『野
菜古民家』を『からこ舎』と連携しながら事業継承するなど、摂食障害の人たちがあたりまえに生活
できる社会を目指して活動している。

