

摂食障害やご本人への接し方について
知りたい方は…

家族教室

4回連続の講義を通して、摂食障害についての
理解を深めます。

講義内容（予定）

摂食障害への効果的な対応
摂食障害の症状回復・サポートのコツ
体験談

対象 摂食障害をかかえる方のご家族

参加費 無料

※詳しくはお電話でお問い合わせ下さい。

他の家族の話を聞いてみたい・
日頃の思いをわかちあいたい方は…

家族サロン「ひまわり」

摂食障害をかかえる方のご家族が集まり、思い
を語り、わかちあう場所です。他の方のお話を
聴くだけでもご参加いただけます。

対象 摂食障害をかかえる方のご家族

開催日時 原則隔月第4土曜日（一部変更あり）

午後1時30分から3時30分まで

参加費 無料

※詳しくはお電話でお問い合わせ下さい。

こんな症状がみられたら、

『摂食障害』がご本人にとりついて悪さをしている可能性があります

- 明らかに痩せているのに、
自分では「太っている」と
思っている
- カロリーを気にして、低カ
ロリーの食事ばかり食べる
- 体重が増えること・太るこ
とへの恐怖心が強い
- あまり食べていないのに、
やたら元気でよく動き回る

摂食障害



- 食べ始めると止められない
- 隠れて物を食べる
- 「食べ過ぎてしまった」
「太ってしまう」という
恐怖にかられ、嘔吐した
り下剤を使用したりする
- 月経が3ヶ月以上止まって
いる

そして、ご本人にとりついた『摂食障害』はご家族にも影響を与えてきます

「わがまま、意志が弱い！」
と本人を責めてしまう

何と声をかければ
いいのかわからない

「育て方が悪かったの…？」
と自分を責めてしまう

いらいらする 落ち込む
不安になる 無力感 絶望感

本人と話をするといつも
お互いに傷つけあってしまう



これらは、『何とか力になりたい』と考えているからこそ生じる、自然な反応です。
ひとりで抱え込まず、まずは精神保健福祉センターへご相談ください。

個別に相談をしたい方は…

面接相談（予約制）

精神保健福祉センターは、ご家族が安心して相談できる場所です。

対象

摂食障害をかかえる方のご家族

※詳しくはお電話でお問い合わせ下さい。



匿名で相談をしたい方は…

こころのほっとライン

こころの健康に関する電話相談専用の窓口です。匿名で相談することができます。

053-457-2195

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時から午後4時まで



浜松市精神保健福祉センター

- お問い合わせ・お申し込み先
053-457-2709
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前8時30分から午後5時15分まで

- ホームページ

浜松市精神保健福祉センター

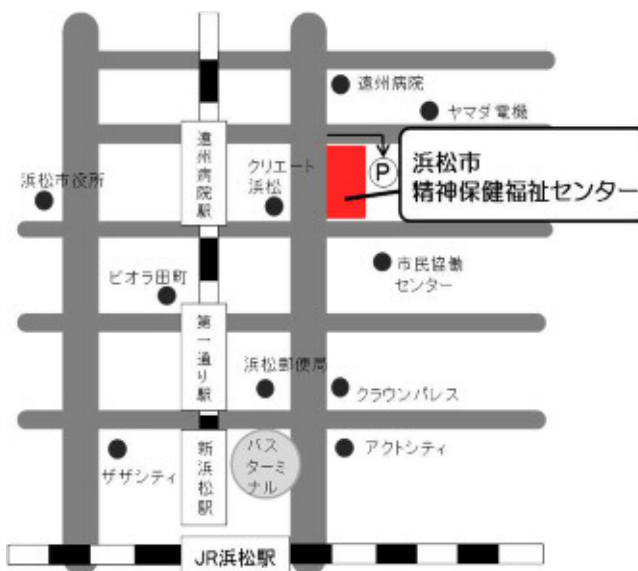
検索



- 所在地

〒430-0929

浜松市中央区中央一丁目12-1
県浜松総合庁舎4階



2024年1月作成

摂食障害をかかえる方のご家族へ



浜松市精神保健福祉センター