

# CONTENTS

前書き 2



## 1章 摂食障害発症から今までの私

11

●	摂食障害発症は小学4年生	12
●	日に日に痩せていく姿	16
●	先の見えない入院生活	18
●	拒食から過食へ必ず通る道	26
●	もう一度学校に行ってみる	31
●	学ぶかたちはいろいろ	35



## 2章

### 摂食障害とは

61

●	摂食障害って何？	●	78
●	拒食症って何？	●	76
●	過食症って何？	●	72
●	摂食障害の発症のきっかけは？	●	65
●	どんな人がなりやすい？	●	62

●	プロボウラーという夢（神様からの贈り物）	●	59
●	夢のプロボウラーへ	●	55
●	プロとしての摂食障害への向き合い方	●	51
●	わっしーとの出会い	●	47
●	発症から20年の今	●	43
●	これからの夢	●	37



こんなサインがあつたらすぐに受診して . . . . .



3章 母の想い 87



4章 鷺王愛美さん・小濱みなみさんの体験談 101



鷺王愛美さんの体験談(過食嘔吐) . . . . .



小濱みなみさんの体験談(拒食症) . . . . .



5章 摂食障害と一緒に夢を叶えていく

111

〜完治を目指すのではなく、完治しなくても大丈夫と思えた先に見えること〜

● 私が感じてきた共に生きるための方法 . . . . . 112

● 人生脚本（思い込み）視野を広げる . . . . . 119

● 当たり前にとらわれずに生きてみる . . . . . 121

● 友達と一緒に歩むように . . . . . 124

● 一番伝えたい思い . . . . . 127

● お話会 . . . . . 130

● そしてこれから〜人生の意味〜 . . . . . 133