

『10年苦しんだ過食症・過食嘔吐を10ページで治す本』

英語学習・過食症コーチ
Nahoko Toyota

はじめに

この本では、無駄なことは一切省きます。過食症を治したい人が、治すためだけに読む本です。あなたが、たった一人のあなたを幸せにするためだけに読んで、実践してください。

ただし、いったん始めたら、途中でやめないでほしい。その努力には、絶対価値があるから、なんとかしがみついてください。頑張ったけど、また過食しちゃった...じゃあまた次の日から、いや、その過食が終わった瞬間には立ち上がろう。

この病気になる人は、自立していて、勇気と冒険心にあふれてて、でも同時に傷つきやすい人。だから、治す過程でもいっぱい傷つくことがあるかもしれないけど、自分の勇気と冒険心を信じて、最後まで一歩ずつ前に進んでください。

合言葉は、Progress, Not Perfection. (完璧じゃなくても、前進すること)。さあ、始めましょう。

<目次>

ステップ1 過食をなくそうとせず、過食の居場所をなくすこと

ステップ2 自由で幸せな人生のための、新しい習慣リスト10

- ① 親切をする
- ② 体を動かす
- ③ メディテーション（瞑想）をする
- ④ アート、音楽、映画、本などに感動する
- ⑤ 冷水シャワーを浴びる
- ⑥ 野菜をしっかり摂る
- ⑦ 人間どうしのつながりを感じる
- ⑧ 過食をしないイメージトレーニングをする
- ⑨ 水と油で満足感を得る
- ⑩ いつかやりたいことに「今」挑戦する

ステップ3 人生のタイミングを信じて、行動し続ける

ステップ1 過食をなくそうとせず、過食の居場所をなくすこと

過食は、あなたの習慣の一部です。人間の脳は、太古の昔から私たちを命の危険にさらさないように働いてきました。だから普段と違う場所に行こうとしたり、違う行動をとろうとすると、不安な気持ちを作り出して「やめなさい」と警告するのです。今までやったことないことに挑戦するとき、不安になったり緊張してしまうのは、その警告のサインなのです。

そもそも過食することは、あなたにとってメリットがあるから始まりました。まずは、好きなものを好きなだけ、（嘔吐などをすれば）太ることなく食べることができます。そして食べている間は、食べ物や砂糖、油分などがあたえてくれる幸福感で、脳がマヒ状態になって、悩みや不安など、ネガティブな気持ちを感じなくてもすむのです。最初の何回かは、意識して過食をしたはずですが、その時点では、大きなデメリットもまだ感じていなかったのでしょうか。あなたの脳は、「この行動は幸福感ももたらしてくれるし、これから何回も繰り返すことになりそうだから、意識しなくてもいいように自動化（習慣化）してあげよう」と決めたわけです。

新しいことは極度に怖がる脳ですが、一度習慣になった行動は、自動運転モードで意識しなくても勝手に繰り返し実行してくれます。そして、ちょっとやそっとのことでは習慣は崩れません。例えば、悲しかったり退屈だったりするときに、過食して気分をごまかすのが習慣になると、ちょっとネガティブな感情がわいてくるだけで、自動的に過食が始まるようになってしまいます。「治したい」と思って変化を起こそうとしても、受け入れてくれません。

つまり過食という習慣をなくそうとしても、脳に抵抗されてうまくいきません。脳が気付かないように少しずつ、ネガティブな感情を減らすような習慣や、落ち込んだり退屈な時でも、過食の代わりに気分を楽にしてくれる新しい習慣と置き換えていく必要があるのです。気が付くと、新しい習慣が生活を満たしていて、過食の居場所がない...という状態になるのが理想です。

私が約10年続いた過食嘔吐から抜け出せたのも、この脳と無意識の習慣について知ったことがきっかけでした。「過食をなくしたい」と考えてばかりいた頃は、逆に一日中過食のことを考えてしまっていたのですが、もっと自分にとって良い習慣を増やすことを中心に考えるようになってから、どんどん過食の回数が減っていきました。

「今の生活」－「過食」＝「過食のない人生」じゃなくて、「今の生活」＋「新しい習慣」－「過食」＝「自由で幸せな人生」を目指しましょう。

☆どんな時に気分が明るくなったり、エネルギーがわいてくるのを感じますか？

ステップ2 自由で幸せな人生のための、新しい習慣リスト10

今までのあなたは、傷つくようなことや思い通りにいかないことにぶつかると、自分の中のエネルギーが落ち込むのを感じて、無意識のうちに過食という習慣に頼っていました。過食が与える高揚感のおかげで、その瞬間はネガティブなことを考えずにすみませんが、あとからやってくる罪悪感や体調不良で、結局は余計にエネルギーを下げてしまい、また過食する...というパターンに陥っていたことでしょう。

でもこれからは、「過食のない人生」を超えて、「自由で幸せな人生」を手に入れるために、良いエネルギーをたくさん与えてくれる新しい習慣を取り入れていきましょう。科学的な研究等でエネルギーレベルを上げる効果が証明されているものの中から、私が実際にやってみてお勧めできるものだけを選んでいきます。

もちろん、このリストに載っているもの以外でも、ステップ1の☆で書き出したことも含めて、自分で追加することは自由です。私の経験から、一つ一つ習慣を取り入れるより、ビュッフェ気分で色々なことを同時に始める方が、効果は早く出ます。合言葉は、Progress, Not Perfection.なので、全部を毎日しなきゃいけないとか、そういうプレッシャーはなしにしましょう。

これまで気持ちが落ち込むと過食に一直線だったのが、少しずつ違う刺激を脳に与えてあげることによって、ゆるぎなかった習慣が少しずつグラグラ揺らいでいきます。いきなり「もう絶対過食しない!」と決めると、変化を嫌がる脳のスイッチが入って大抵抗にあうので、ポイントは小さな揺らぎを与え続けること。狂犬が目を覚まさないように、こまめにそーっとね。

【新しい習慣リスト10】

① 親切をする

誰かに親切をして感謝されると、幸せホルモンが大放出されることが分かっている（研究によると、覚せい剤より強い快感を感じるのか!）、このホルモンは体と心の健康状態を正常化してくれます。過食症がひどいと、自分のことで精一杯...という気持ちになってしまいがちだけど、意識して周りを見渡して、誰か困っている人がいないか探してみてくださいね。

実家に住んでいるなら、家族の分も洗いものをするとか、おばあちゃんにスマホの使い方を教えてあげるとか、電車に乗るときは席を譲ったり、道に迷っている外国人を助けたり、コンビニで募金したり、お店で店員さんの目を見て「ありがとうございます」と言ったり、ボランティアをしたり、クラウドファンディングに参加したり、どんな小さいことでも構いません。

「自分って、わるくないじゃん」と思えるような行動を、毎日一つでも実践してみてください。確かにエネルギーがわいてくるのを感じるはずですよ。

☆どんな親切な行動なら、今日から始められそうですか？周りに困っている人はいませんか？

② 体を動かす

どんな運動でも、室内でも屋外でも大丈夫です。なるべく意識して、一日20分以上を目安に思いっきり体を動かす時間を作りましょう。私はジョギングとか、自分の部屋で好きな音楽をかけて踊るとか、ウォーキングするとか、その日の気分によって好きなことをしています。ストイックになりすぎないで、気持ちいい感覚を大事に、続けられるものを選んでください。

☆どんな運動なら、今日から始められそうですか？

③ メディテーション（瞑想）をする

メディテーションって聞いたことありますか？あぐらを組んで目を閉じるポーズのイメージが強いかもしれませんが、立っても、座っても、目を開いても、閉じてても、メディテーションすることは可能です。大事なものは、自分が考えていることや感じている気持ちを、客観的にみることです。

私オリジナルのやり方は、朝起きてすぐ、暖かいお湯を飲みながら東側の窓の外をボーっとみつめます。そして、自分の頭の中に流れている音楽、昨日の出来事のリプレイ、誰かの言葉...そんな雑多な情報を、ただラジオを聴くようにして10分ほど過ごします。すると「ああ私って、昨日のあの人の言葉を実は気にしてるんだな」とか、「このアイデアずっと前から持ってるのに、行動するのをためらってるな」とか、普段は気づかない自分の本当の姿に気づいて、すごく穏やかな気持ちになれます。

これができるようになると、過食衝動が起きたときも、「あ、退屈を紛らわせたくて食べ物に頼ろうとしているんだな」とか、自分を客観的に観察できるようになって、だんだん過食しないようにコントロールできるようになります。

メディテーションを始めたい人向けのスマホアプリも充実してますし、気軽に始めてみてはいかがでしょうか。

☆例えば、Headspace <https://www.headspace.com/>

④ アート、音楽、映画、本などに感動する

「わあー」と声が漏れるほど美しいアートとか、耳にただけでテンションが上がって思わず歌いだしたくなる音楽とか、読むといつも勇気がわいてくる本の一節とか、あなたの心の琴線に触れるもの。きっと心当たりがありますよね？

あっというまに過ぎて行ってしまう人生の中で、どれだけの感動を味わえるかを大事にするなら、面白くもないけど飽きも来ないテレビを見ている時間は減らしましょう。それよりも、気になる作品を映画館へ見に行きましょう。美術館で一人ゆっくり絵画を楽しんでみましょう。Youtubeで好きになった音楽を生ライブ会場で体感しましょう。

きっと体の細胞中にいきわたるエネルギーを感じるはずです。

☆どんなアート、音楽、映画、本が好きですか？今週中に体感できる機会はありますか？

⑤ 冷水シャワーを浴びる

私たちの体は無数の細胞からできていて、その一つ一つにはミトコンドリアという小さな命が存在します。そのミトコンドリアのエネルギー活性化に効果がある、もっとも簡単な方法は、冷たい水と暖かいお湯を交互に体にかけることだそうです。

私もやってみるまでは半信半疑でしたが、今はその効果を感じています。ある意味、生きてることを実感するというか(笑)、いつもと違うことをする恐怖心を乗り越えるトレーニングにもなりますね。エネルギーがわいて、しゃきっとする感覚があるので、朝に実践することをお勧めします。

⑥ 野菜をしっかり摂る

有機野菜がいいのか、生野菜がいいのか、温野菜がいいのか...世の中には健康にストイックな情報がたくさん流れていますが、過食症を治す観点からは、「なんでもいいから野菜の量を増やそう」とだけお伝えしたいと思います。もちろん有機野菜であることに越したことはありませんが、値段が高いため取り入れにくい人もいますよね。

野菜は栄養もあるし、なにより腸環境を整えるために重要です。体の免疫機能の80%が腸にあって、幸せホルモンも多くが腸で生成されるそうなので、便秘になると心身ともに不調になってしまいます。過食をしてしまったあと、後悔から何も食べないよりは、大根とかキャベツなど胃腸に優しいものを、生でもスープでもいいので食べてみてください。

加工食品の多くに含まれる化学物質は、一度食べ始めるとさらに食欲がわいてくるように作られています。なるべく素材から作った手料理や、生の食品をいただくことは、そういう化学物質による食べ過ぎや食欲の異常を解消する効果もありますよ。

☆今の食生活で、加工食品を減らして、野菜を増やす方法はありますか？

⑦ 人間どうしのつながりを感じる

私は過食症をしっかりと治すと決めたとき、家族と友達に病気を告白しました。約10年間、「この秘密がばれたら、暗い人間と思われて、見下されたり、嫌われてしまうのでは」という不安を抱えて生きてきました。でも、あなたの周りの人たちは、本当にそんな懐の狭い、冷たい人たちでしょうか。

告白した本人が拍子抜けするほど、家族も友達も冷静に受け入れてくれて、治療に協力できることがあれば教えてほしいと言ってくれました。実家で一緒に暮らすことになった家族はもちろん、友人たちも治るまでの一年近くのあいだ、会うたびに体の調子を聞いてくれて、私も正直に近況を話すことができました。一人で抱えていた問題を、誰かと共有するだけで、こんなにも肩の力が抜けるものかとびっくりしました。

そしてもっと驚いたのは、「私も実はね…」と過去にあった辛いことや、深刻な病気を克服した話をしてくれた人がたくさんいたことです。私が強くて明るい自分しか見せてなかった頃は、聞いたこともなかった話でした。弱いところも含めて、さらけ出すからこそ感じられるつながりもあるんだと実感しました。

とある研究で、人間の寿命の長さとして唯一強い相関関係が認められたのは、「親しい人との人間関係にどれだけ深い充実感をもっているか」ということだけであるという結果がでています。それほど、誰かとのつながりを感じることは、生きるエネルギーを与えてくれるのです。

☆過食症を告白して、治療中のサポートをお願いできる家族や友人がいますか？

⑧ 過食をしないイメージトレーニングをする

イメージトレーニングというのは、ぼんやりとした想像をすることではありません。アスリートであれば、試合中の息づかい、ぶつかられる感覚、どの方向からパスが飛んできて、誰が視界に入ってくるのか、詳細に場面を思い浮かべていきます。そこで自分が理想的な行動を瞬時に取れるように、何回も頭の中でリハーサルをするのです。

本当に細かく場面を想像したときって、脳は想像と現実の区別があまりつかないんだそうです。ジムでトレーニングしていることを想像しただけで、筋力が13%向上したという研究結果もあるほど（実際にジムで鍛えた人は+30%）。過食をするかしないかの分かれ道に立っている自分を想像して、しない道を選ぶトレーニングを頭の中でしていくと、新しい習慣に入れ替えるのが楽にできるようになります。

人それぞれ、過食をしてしまうパターンってありますよね。たとえば、予定のない休日の午前中、退屈を感じたときに過食衝動が起きやすいなら、休日の朝に目を覚ました自分を想像してみます。顔を洗ったときの水の感覚、歯を磨いたらすぐメイクと着替えをして、家の近所のカフェで朝ごはんを食べる。そのまま電車で美術館に行き、まだ静かな館内で好きなアートを楽しむ…。そんな新しい習慣を、大まかな流れではなく、一つ一つ鮮明に想像する。

さらに効果的にするには、どんな障害が起きそうか考えてみます。たとえば、顔を洗った段階で空腹だったので、朝ごはんは家で食べることにする。そしたら食べ過ぎスイッチが入ってしまい、過食してしまう...という障害が考えられるとします。どうしたら、こんなことにならずにすむのか？すぐにつまめるナッツとかをメイクする場所に置いておく？水を飲んだりして空腹を我慢する？歯を磨いたらすぐに家を出てカフェで朝ごはんをして、駅のトイレでメイクする？...障害を乗り越える色々な方法を考えたら、一つ一つの方法をとる自分を想像してみ、一番スムーズに乗り越えられそうな方法だけを、また繰り返しイメージトレーニングする。

【選択の場面】と【障害を乗り越える自分】のイメージトレーニングは、本当に分かりやすく効果が出ます。どれくらい分かりやすいかというと、想像の中でまだうまくイメージできない時、つまり流れがスムーズにつながらなくて細切れになっちゃう頃は、やっぱり時々過食しちゃうんです。頭の中でイメージが100%想像できるようになると、「いざ過食衝動が起こっても、あの方法を取れば大丈夫」と自信をもって毎日を過ごせるし、新しい習慣を現実でも自然に選べるようになります。

☆自分が陥りやすい過食パターンを、まずは3つあげてください。

- ・
- ・
- ・

☆それぞれの過食パターンを、どんな新しい習慣に変えますか？

- ・
- ・
- ・

☆新しい習慣に変えるときに起こりうる障害は？どう解決する？

- ・
- ・
- ・

☆この3つを乗り越えたら、次に取り組みたい他の過食パターンもあれば、メモしておこう。

- ・
- ・
- ・

⑨ 水と油で満足感を得る

過食が一番ひどい時期を過ぎても、普通の量ではなかなか満足感が得られなくて、食べ過ぎてしまったり、もっと食べたい不満が募っていきました。吐かないので、食べる分だけ体重は増えていくし、そのストレスや焦りが過食衝動につながって、また悪化してしまいそうな前兆がありました。

そんな時に、水と油を意識するようにしたら、すごく効果がありました。水やぬるま湯をこまめに飲み、食事前にはコップ一杯飲むことと、オリーブオイルや、チアシード、ナッツなどの良質な油を摂ることを意識したんです。「良質の」と言っても、ミスユニバースやビクトリアシークレットのモデルになりたいわけじゃないので(笑)、油の質に関してすごくストイックにしているわけではありませんが、スーパーの惣菜売り場の揚げ物とか、スナック系とか、そういう意味じゃありませんよってということです。

約10年間の過食で満腹中枢が崩壊していたので、せめてのどの渴きを空腹と間違えないように水を飲むとか、満腹感を与えてくれる油をとることで、「今まで無理してごめんねー」と満腹中枢ちゃんをいたわりながら、毎日を過ごしています。

⑩ いつかやりたいことに「今」挑戦する

これは一番パワフルで、私が過食症の影を完全に振り切って、自由に幸せな人生に踏み入れるきっかけになった習慣です。世界中でベストセラーになったシェリル・サンドバーグの著書『リーニン』の中で、カギになった質問に通じるところがあります。

「怖がらなければ、何ができる？」

冒頭にも書きましたが、過食症になる人は「冒険心」と「傷つきやすい心」を両方持っている人が多いのです。冒険はしたいけど、失敗したり無視されたりして傷つきたくない...その葛藤で生まれるストレスを和らげるために、食べてしまう。だから表面的には過食症で悩んでいるようにみえても、実はその背後には「どうやって冒険心を解放してあげるのか」という、もっと大きな問題が潜んでいます。

私が治療の初期に通った病院の先生が、一番最後の診察で言ってくれた言葉は今でも覚えています。「あなたね、本当はもっとやんちゃなんだから、保守的な人に合わせなくていいのよ」これを聞いた瞬間に、自分の中にある本当の自分が動き出した気がしたのです。それまでの自分も、周りから見ればアクティブで行動力があるように映っていたかもしれませんが、まだまだ怖くて出来ていないことがたくさんありました。これは個人的に思っていることですが、抑えている冒険心が強ければ強いほど、過食症の症状は酷くなるのかもしれませんが。

私の【いつかやりたいこと】の中には、ヨーロッパ旅行、サーフィン、もう一度NYメトロポリタン美術館に行く、本を書く、自分のビジネスを始めるなど、難易度もスケールも色々な挑戦がありました。考えただけで、ワクワクと不安が押し寄せるようなものばかりでしたが、過食症の一番ひどい段階が過ぎたことから、一つ一つ実行しています。

挑戦するたびに感じるのは、私が行動し続けることによって、行動する前には想像もできなかった奇跡のような出会いが生まれていくということです。先まで見通せないと行動しない人は、「旅なんて現実逃避で意味がない」「趣味で始めたところでお金にもならないのに」なんていう人もいます。冒険心をたくさん持っているあなたが、傷つきたくないという理由でこういう声に耳を傾けてしまうと、そこには葛藤が生まれます。だから過食が必要になります。

でもね、過食している間に流れているあなたの大切な命の時間は、あなたの中にある冒険心と才能を発揮するために用意された時間です。いつかやりたい、ではなくて、今やってみましょう。趣味でも、旅行でも、転職でも、まず今踏み出せる一歩があるはずですよ。

☆いつかやってみたいことリスト

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

☆それぞれについて、「今」踏み出せる一歩を書いてみよう

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

ステップ3 人生のタイミングを信じて、行動し続ける

あなたの生活を、新しい習慣とそこから得られるエネルギーが満たしきった頃、もう過食症の居場所はありません。そこにたどり着くまでには、アップダウンや回り道があるかもしれませんが、あなたがいる場所は本当に苦しくて孤独なところかもしれないけど、そこが人生の今のタイミングで、あなたがいるべき場所だと信じましょう。

私がしっかり病気と向き合うことを決めたのは、あまりに酷い症状に打ちのめされて、「治すか、死ぬか」と考えたときでした。根っからの行動派で、人生を笑って楽しく生きるものと心から信じている自分が、まさかそんな状況になるなんて、夢にも思っていませんでした。治療中は色々考えすぎて、「あの明るい自分は嘘だったのかなあ...」なんて自分が分からなくなることもありました。

今思うのは、私はやっぱり行動派で、楽観的で、明るい人間です。でも、自分が思ってたより「何倍も」行動派で、楽観的で、明るい人間だということなんです。どこかリスクのあること、怖いことしないで済むように、ボリュームを下げて生きていたんですね。そしてそうやって生きている人は、世の中にきっとたくさんいます。過食症になっている人もいれば、買い物中毒かもしれないし、なんとなく気分がもやもやする程度かもしれませんが、「本当の私はこんなもんじゃないはず」「自分の才能って何なんだろう」って想いを抱えている人は少なくありません。

今私はコーチングという仕事をしていて、そういった内に秘めた本当の才能や思いを引き出して、新しい習慣を作っていくお手伝いをしています。主には、英語学習をしている人、もしくは過食症に悩んでいる人向けに、オンラインで面談をしています。

「英語をどうやって勉強するのか」という悩みと、「過食症をどうやって治すのか」という悩みは、一見すると全く別の話のように思えますが、結局は「あなたの本当の望みは何ですか?」「そのために習慣をどう変えますか?」という同じ課題なのです。

これまで海外や日本のグローバル企業で、英語やスペイン語を使って仕事をしてきた経験。過食症克服を通して学んだ、脳の仕組みや新しい習慣をつくるための知識。それを使って、いつかやってみたかった自分のビジネスができていくこと。迷っても前に進み続けていけば、人生のタイミングは、ちゃんとその時に必要なものをくれるんです。

これを読んでいるあなたは、年齢も、性格も、過食パターンも、性別も、私とは違うかもしれませんが、でも共通していることは、あなたの中には、まだ解放されていない冒険心と才能と可能性が隠されているということです。過食症を治すだけではもったいないから、自由で幸せな人生に踏み出すために、結果を焦らずに自分としっかり向き合って、行動し続けてください。本当に心から、応援しています！

2017/04/09
英語学習・過食症コーチ
Nahoko Toyota

NahokoToyota.com
<http://www.nahokotoyota.com/>