

食べ過ぎる習慣がやめられないなら

肥満にひそむ心の問題を探ってくれます

7月31日(木)応募締め切り

同志社大学「心理臨床センター」

<http://pscenter.doshisha.ac.jp/>



「おなかがいっぱいなのに、たくさん食べてしまう」「食べることをやめられない」「たくさん食べた後で落ち込んだり、罪悪感を抱いてしまう」

こういった悩みを抱え、体重増加が気になるもの食べ過ぎる習慣がやめられない…。自分自身または家族にこういった症状が当てはまるなら、同志社大学「心理臨床センター」に相談を。最近増えているという「むちゃ食い(過食性)障害」かもしれません。

「食べて吐くを繰り返す神経性大食症とは異なり、短時間で大量の食物を食べたり、食べることを制御できず太っているのがこの障害の特徴。仕事や家庭、人間関係などのストレスが原因とな

っていることも多く、ダイエットや運動、絶食では解決しません。臨床心理士が心の問題を探りながら、同時に肥満解消も目指します」とは、同センターで「むちゃ食い障害」の人をサポートする同志社大学心理学部教授・武藤崇さん。センターのスタッフとともに、食事や睡眠など生活習慣についても丁寧なアドバイスをしてくれますよ。

まずは話を聞いてもらうことから始めましょう。相談の回数は、全12回。同障害に関する資料などで症状を理解しながら、自分自身の課題に取り組めます。

●料金 5000円(12回分・資料代として)

●条件 月2回以上

(月・木曜日)、同センターに通える人

●応募期間 7月31日(木)まで。受付時間は、

以下の中で、平均して週に1回、3カ月間にわたって起きる症状が複数あれば、むちゃ食い(過食性)障害を疑って

- 普通よりもずっと早く食べる
- おなかがいっぱいで気持ちが悪くなるまで食べる
- 生理的な空腹を感じていないときに大量の食べ物を食べる
- 自分がどれほどたくさん食べるか知られるのが恥ずかしくて一人で食べる
- 食べた後で自分に嫌気がさし、または落ち込み、または強く罪悪感を抱く

月々金の午前11時〜午後6時30分(祝日を除く)

●上京区新町通今出川下ル徳大寺殿町345
継志館1階、☎075(251)3332

