富山大学人文学部令和2年度卒業論文

食欲と味覚を取り戻す

——SNSによる摂食障害克服——

人文学部人文学科
社会文化コース社会学分野
学籍番号 11710076
氏名 坂本和奏

〈目次〉

第1章 問題関心	1
第2章 先行研究	2
第1節 これまでに指摘されてきた摂食障害の原因	2
第2節 言説が当事者に及ぼす影響と「規則正しく食べる」ことによる回復	3
第3章 調査方法	4
第1節 調査対象者	5
第2節 Instagram の概要	6
第3節 分析の方法	7
第4章 特徴的な表現	8
第1節 ネガティブな表現	8
第2節 ポジティブな表現	10
第3節 「食べたい」という言葉	12
第4節 「美味しい」という言葉	14
第5章 Instagram の使われ方	18
第1節 投稿の様子	18
第1項 Kさん	
第2項 Yさん	
第3項 まとめ	
第2節 Instagram のメリット・デメリット	21
第1項 メリット	
第2項 デメリット	
第6章 考察	23
第1節 内面と向き合う	23
第2節 食欲と味覚を取り戻す	26
参考文献・URL	29
巻末資料	30

第1章 問題関心

摂食障害とは、徹底的な食事制限、過度に食事した後の排出行為などの食行動の障害である。(厚生労働省 2020) これまでは、ストレスなどの心理的なものや、痩せた身体が美しいという社会的価値観、家族関係などが原因とされてきた。しかし最近のある研究においては、このような原因論を含む、専門家による言説は当事者を苦しめうると指摘され、自分の力で治すことの重要性を主張している。そして解決する主体となるための1つの試みとして「規則正しく食べる」があった。その研究では、自己の問題として病を捉え直し、実際に食べることで、回復を遂げた人の語りが紹介された(中村 2011)。

それでは、このように様々な研究がある中で、当事者たちはどのように摂食障害克服を語るだろうか。本調査では、この克服の意味づけについて、摂食障害関連のアカウントが多くある SNS 上での語りを中心に分析する。そこに書かれている克服記録や病に対する語りを中心に、個別の質問の回答も参考にしながら、当事者の摂食障害克服についての考えや克服に必要なことについて明らかにする。また SNS の使われ方にも着目し、どのように克服に役立てるのかも明らかにする。

第2章 先行研究

本研究では主に『摂食障害の語り——〈回復〉の臨床社会学』（中村 2011）を参考にす
る。

第1節 これまでに指摘されてきた摂食障害の原因

摂食障害に関する研究はこれまでも多くされてきた。それらの原因論は特に3つの視
点から語られる。ここでは中村に依拠しながら、言説を概観する。

摂食障害の原因にはまず「個人」の問題が指摘された。様々な視点からこの原因論は語ら
れるが、その1つに、「女性として成熟していくことの拒否」（中村 2011: 33）と捉えるも
のがある。例えば、中村が本書で紹介した精神科医の下坂によると、社会への不安や妊娠、
育児などの不安が、女性にとって心理的負担になっているという。（下坂 1999: 113）この
他にも「個人」原因論の1つである「成熟拒否説」には将来への不安から自分を守るため
に、痩せようとするのではないかという考えがあった。（中村 2011: 29-35）

一方で「家族」が原因だという主張もある。中村が本書で取り上げた研究の1つにH・ブ
ルックのものがあるが、彼女は摂食障害の人の家族の特徴として過度な期待や圧力をかけ
る両親を指摘している。（Bruch,1978＝岡部・溝口訳 1979）一般的に「家族」を原因とする
主張は、本人を取り巻く家庭環境に焦点を当てているのである。（中村 2011: 35-41）

そして「社会」が原因だという主張もある。その1つの「フェミニズム・ジェンダー論ア
プローチ」は、女性にとって抑圧的な社会を指摘すると同時に、「個人」に原因を帰属させ
ることでこのような社会の問題が隠されていると主張する。本書が参考にした浅野も、「女
性をとりまく社会的な強迫が隠蔽されつづけている」（浅野 1996: 190）と語っていた。し
たがって、「個人」や「家族」よりも大きなレベルで考えるのが、「社会」原因論である。（中
村 2011: 41-50）

以上が3つの視点から語られる原因論である。この他にも摂食障害の言説には様々なも
のがあり、今も当事者や専門家などに影響を及ぼしている。（中村 2011: 28-50）

第2節 言説が当事者に及ぼす影響と「規則正しく食べる」ことによる回復

第1節ではこれまでの専門家による解釈をまとめた。しかしながら、中村がインタビューした回復者の語りからは、このような原因論を含む言説が問題視されていることが分かった。専門家などによって指摘される原因は、それを取り除くことで回復に繋がると提示されることもあるが、そういった解釈は必ずしも直接の解決方法とはいえないからである。ここでは、原因を追及することと実際に回復することは別だと捉えられていた。また回復者たちは、そういった「個人」や「家族」、「社会」などの原因論を含む言説が当事者の意識に影響することがあると懸念している。自分も専門家たちが主張する原因に関係するのではないかと思ってしまうということだ。これには、当事者は本来十分に克服できる力を持っているにも関わらず、それらの原因論に囚われてしまうことで、克服の歩みを止めてしまう危険性がある。

したがって、原因を追及するのではなく、当事者が自身の問題と向き合い、「解決主体」(中村 2011:249)となることが重要である。そしてその具体的な克服のための取り組みとして特に「規則正しく食べる」が注目された。この「食べる」という方法は原因を取り除くことよりも直接的なアプローチで取りかかりやすい解決方法である。摂食障害を食事の問題として「新たに意味づけ」(同 :222)、食べることで、症状が解消された事例は多くある。

しかしながら中村は注意点も述べる。このような「食べれば治る」(同 :266)という語りを強調することで、当事者に自力での回復を迫るということにはあってはならないということである。当事者がおかれている状況はそれぞれ異なるので、回復者の語りを一般化するのではなく、1つの事例として取り扱う必要があるということだ。また、当事者が克服できる環境を維持しつつ、社会的な支援を拡充することや暮らしやすい社会を実現することなども重要だと中村は主張している。(中村 2011)

以上が本稿で主に参考した研究の概要である。言説環境が及ぼす影響や、トラブルが解消される過程は、当事者たちの語りに注目することで明らかになった。したがって、本調査では中村が行った語り分析を受け継ぎ、当事者が回復のために重視することは何かについて考える。

そして今回の語り分析には、多くの当事者が使用する SNS の記録を対象にした。現在、SNS には摂食障害を公表し、悩みや克服の記録を共有する人たちがいる。特に写真共有 SNS である Instagram には、食べたものの写真の他に、自らの考えが語られていた。

それでは、なぜこの SNS が当事者によって使用されるのだろうか。回復の意味づけや取り組みの他に、SNS がどのようにして克服に役立てられるのかにも注目する。

第3章 調査方法

当事者の克服に対する考え、取り組みや SNS の効果を明らかにするため、今回の調査では Instagram を扱う。数ある SNS の中で Instagram を選んだ理由は、ユーザー数が多く若年層にも使用されているからだ。主要 SNS の1つである Facebook は10代から20代の使用率が Instagram よりも少なく、ユーザー層に偏りが見られたので、本調査では扱わない。また Instagram を本調査で扱う上での利点は、写真がメインの SNS であり、状況が分かりやすいところにある。同じ SNS でユーザー数が多い Twitter は短文であることが多く、写真を付けないユーザーもいる。またそれは日々の記録というよりも、リアルタイムで繋がるのが主な目的であり、本調査の趣旨とは合わないため扱わない。

第1節 調査対象者

調査対象者は公開しているアカウント（過去に公開し、現在非公開設定に変更のアカウントも含む。）から選んだ。検索エンジンに「摂食障害克服中」「摂食障害」をかけ、上位に表示されたものに注目した。これらの言葉を検索語に挙げたのは、Instagram で当事者たちがよく使うハッシュタグだからだ。また、調査対象者がフォローする人の中からも複数名選んだ。

そして長期間の記録がある2名には直接、Instagram のDM（ダイレクトメール）やメールにおいて、自由記述式のアンケートを実施した。過去の投稿にあった言葉に関することや、Instagram を使用することのメリット・デメリットについて質問した。それぞれの質問項目は巻末資料にまとめた。

以下、本研究の調査対象者である。プライバシーに配慮し、名前はユーザー名の頭文字で表記する。

〈調査対象者一覧〉（2020.12.30 現在）

調査対象者	フォロワー	公開/非公開	プロフィール
Aさん	553	非公開	学生
Bさん	211	公開	10代
Kさん	534	公開	非嘔吐過食専門カウンセラーとしての経験あり。
Nさん	806	公開	10代
Tさん	70	非公開	20代
Sさん	741	公開	学生
Yさん	245	公開	20代

調査対象者の中には、誰もが閲覧できる公開設定から、本人が承諾した人のみ見ることができる非公開設定に変更した人がいたため、語りの内容を一部配慮した。本調査には、個人が特定されない内容のみ載せている。また文章と共に投稿された写真は本稿には載せていない。

そしてKさんはInstagramでの語り、個別質問の回答の他に、ブログも参考にした。

第2節 Instagram の概要

Instagram の投稿には写真と文章がある。写真は複数投稿することができ、その下には文章とハッシュタグを書くことができる。また、ユーザーは1つの記事をピックアップして読むか、一覧にして見ることができる。前者は文章も読むことができ、後者は流れや変化が分かりやすいという利点がある。具体的な機能については以下にまとめた。

・検索機能

写真やアカウントなどを探すときに必要となる機能である。検索エンジンにキーワードを入力することでそれに関する写真を調べることができる。2020年現在、Instagram の検索エンジンでは複数タグ検索ができない。

・ハッシュタグ

写真を投稿する時に使われるものである。ハッシュタグとは投稿者が付ける検索ワードであり、投稿に「#」を付けることでその言葉が青文字で表記され、ユーザーが検索したときに表示される写真になる。付けなくても写真は投稿できるが、大勢の人に見てもらうためには工夫してハッシュタグを付ける必要がある。複数の人が使用するような言葉をハッシュタグとして付けると、閲覧されやすくなる。調査対象者の投稿を見ると、「#摂食障害 #摂食障害克服中」などが多かった。

・公開・非公開設定

Instagram は公開か非公開に設定できる。公開にすると世界中の人が閲覧できるが、非公開にすると本人が承諾したフォロワーしか見ることができない。今回調査した人のアカウントは基本的に公開アカウントであるため、知らない人と繋がることを目的にしていることが分かる。しかしながら調査対象者の中で、途中で非公開アカウントにした人もいた。

・ストーリーズ

ストーリーズ機能とは24時間で消える投稿である。通常の投稿はアカウントに記録されいつでも閲覧できる状態になるが、ストーリーズは時間が経つと他者からは見られなくなる。自分のための記録としては残したいが、他者からは見られたくない時などに使われる。例えば調査対象者に多かった使い方として、今後も他者から見られるフィード画面にはポジティブな内容を残し、ネガティブな内容はストーリーズに書くというものである。フィードの前向きな雰囲気を崩さないために、普段の投稿とストーリーズを使い分けている人がいた。またストーリーズではフォロワーに質問を求めることができる機能もある。調査対象者の中にもこの機能を活用する人がいた。

第3節 分析の方法

本調査ではまず、複数の調査対象者の投稿から共通して多く登場する言葉や表現に注目した。複数の調査対象者によって使われる言葉や表現が、どのような状況、目的で使われているのかについて分析する。

また SNS に克服記録を残す理由について分析するために、調査対象者を2名に絞り、長期的な記録を分析する。写真の撮り方、言葉、更新頻度、ハッシュタグなどに注目し、Instagram の目的やその効果を探る。前述したがこの2名には個別に質問を行ったため、その回答も参考にする。

第4章 特徴的な表現

この章では複数の投稿者が使用した言葉や表現を扱う。人や状況次第で、同じ言葉や表現でも持つ意味が異なるため全体の流れを意識し、言葉が持つ役割を明らかにする。

第1節 ネガティブな表現

この節では負の感情を Instagram で語る場面を分析する。個人が特定されないよう内容を配慮した。

まず、Tさんの投稿に注目する。写真にはお菓子が大量に写されている。文章には、過食が苦しいこと、それによって自信がなくなることなどが書かれており、落ち込む様子が見られた。しかしながら、以下のような語りもある。

ただの私のはけ口の場所を誰かが見てくれていていいねをしてくれるとなんだか嬉しい
(Tさん 2019.4.10 Instagram)

Instagramを「はけ口」と語るようにTさんにとってそれは、自分の感情を吐き出す場である。また「いいね」を喜ぶ様子から、Tさんにとっての「いいね」とは他者からの承認であるとも考えられ、克服にとって重要であることが分かる。

次にBさんの投稿をみる。ここでは負の感情を書いたことがきっかけに、相談する機会を得ていた。写真を見ると、飴や、スナック菓子、チョコレートなどのお菓子が大量に並べられている。文章には、「消えてしまいたい」とあり、お菓子を大量に買ってしまったことがショックだったことが分かる。今回の大量買いが彼女にとって苦痛であるのは、過食の衝動を抑えられないからであり、他の投稿には過食症状に苦しむ様子があった。しかしその投稿には励ましのメッセージが寄せられ、そこからBさんが悩みを打ち明ける場面が見られた。以下はその2人のやり取りである。

コメント：そんなこと言わないで泣

Bさん：もう毎日毎日こんなことやりたくないんですよ
(中略)

コメント：ストレスの原因は学校での人間関係とか？

Bさん：そうです

コメント：学校生活はストレスたまりますよね。私でよければお話きますから、思いを吐き出すの大事です。

(Bさん 2019.6.14 Instagram)

このように B さんは他者に悩みを打ち明けていた。正直な思いを語ったことで、相談する機会を得ていた。

以上がネガティブな表現である。T さんは Instagram を感情の「はけ口」と語っていた。B さんはストレス発散することを目的として弱音を吐いたかどうかは定かではないが、正直に語ったことにより相談の機会を得ていた。

第2節 ポジティブな表現

第1節ではネガティブな表現を見たが、一方でポジティブな表現をする人もいる。したがって、ここでは前向きな言葉や、自分を認めるための言葉を見る。

まずKさんは、克服中だった頃、以下のように語る。

失敗してもいい。過食して凹んでもいい。その後、そこからもう一度、がんばることができるか。それが完治への道です。絶対に治る！！って信じ続けよう。(偉そうに書いてるけど私もぜんぜん完治してない。笑自分に言い聞かせて書きました。笑)

(Kさん 2017.10.1 Instagram)

この日の写真は食べた物ではなく、「摂食障害を治す為に必要なもの」という題名とその要点がまとめられたものだった。文章を見ると、落ち込んだときにも寄り添ってくれる存在が必要と語る。また「絶対に治る」といったポジティブな言葉が見られた。克服中の段階でこのような気づきを書くのは、文章の最後にあるように、自分自身が理解し納得するためである。

他にも以下の語りがある。

私は私。未完成。不完全。それでいい。そのままやからこそその良さってあるね。

(Kさん 2017.10.11 Instagram)

この日の写真は「ありのままでいい」という題名とそのポイントがまとめられたものだった。文章を見ると、Kさんは、上手くいかない時の投稿がフォロワーを不安にさせてしまうのではないかと懸念していた。しかし、克服中の段階でも発信することで救われる人もいるという周りからの言葉で、このような気づきを書いている。「それでいい」という言葉は自分を認めるための言葉である。

次にYさんの投稿を見る。彼女のInstagramは特にポジティブな言葉が多い。例えばある日の投稿では以下のように語る。

楽しむ時は楽しむ！頑張る時は頑張る！切り替え大切！どちらにしろ引きずらない。自分を受け入れる。

(Yさん 2019.8.20 Instagram)

写真は昼・夜に食べたものである。文章を見ると、連休明けのこの投稿には、休日中、普段よりも多めに食事したということと、それによって体重が増えたことが書かれていた。

また休みの日を「楽しんだ」とも語っていた。「自分を受け入れる」という自分を認めるための言葉もある。

以下のような語りもある。

まあ、大過食じゃない、ただの食べすぎ。許しましょう◎

(Yさん 2019.8.2 Instagram)

食べ過ぎてしまったと思っても、そのことを受け入れている。他の投稿においても落ち込む様子はほとんど見せず、ポジティブな言葉で評価していた。

次にNさんの投稿を見る。彼女の書く文章も「美味しい」や、周りへの感謝などが多い。また色鮮やかな写真や絵文字から、全体の投稿のイメージが前向きなものとなっている。例えば以下の語りがある。

自分は自分のペースで頑張ればいい。

(Nさん 2018.9.16. Instagram)

この日の写真には食べた物ではなく、笑顔のイラストが載せられていた。文章にはNさんが母親と話したことが書かれており、母親からの言葉で改めてこのように思ったそうだ。またこの日の投稿でも、受け入れてくれる存在への感謝があった。

最後にSさんの投稿をみる。朝食が美味しかったという言葉の後に以下の語りがある。

一つ一つ向き合って、初心に戻って頑張ろうと思う

(Sさん 2020.6.22 Instagram)

写真には朝食に食べたヨーグルト、サラダ、ごはん、味噌汁などがあつた。文章には、上手くいれないことがあつても「頑張ろう」と書いてある。またこの投稿の他にも、「頑張りたい」といった言葉が多く、前向きな言葉が多い。絵文字を多く使い、内容も周りへの感謝などが多いため、全体的な投稿の雰囲気がポジティブだった。

以上がポジティブな表現である。調査対象者の語りには、自分らしさを認める言葉や前向きな言葉が多かった。またKさんやNさんの語りのように、病を克服するためには何が必要なのかを考える中において、ポジティブな言葉が登場する時が多い。自分を受け入れることの大切さに気づき、それを言葉にしていた。

第3節 「食いたい」という言葉

調査対象者が使う言葉に「食いたい」があった。特に食事内容に関する記述でその言葉が登場するため、どのような意味でその言葉が使われているのか分析する。

まずKさんの投稿を見る。以下は、彼女が食生活改善の取り組みを始めて約1ヶ月後の、重要な気づきだ。

食いたい時に食いたいものを食いたいだけ罪悪感なく食べてる時が1番幸せで、元気でいられる。

(Kさん 2017.10.20 Instagram)

食生活を変えしばらくした頃、Kさんは再び、健康食にこだわるようになり、特定の食べ物を避けるようになる。しかし、それによって過食が再発したため、改めて食べることを「楽しむ」ことが重要だと気づいた。したがって、今回の「食いたい」という言葉は、自らの経験から導き出した1つの気づきを語る時に登場する。

次にNさんの投稿を見る。この日の投稿は、「食いたいものを食べること」についての考えが述べられており、写真は食べたものではなく、花のイラストが描かれたものだ。以下はその語りである。

食べたいって自分が思ったものを正直に食べれば、後悔なんてきつとしない！

(Nさん 2018.12.23 Instagram)

この日、Nさんは食べたいものを素直に注文できなかった。昔は好きなものを罪悪感なく食べられていたが、今はカロリーなどを考えてしまい自由に食べるのが難しくなっている。今回の投稿ではそのことを思い出し、今と昔を比較していた。しかしながら同時に、「自分に正直になる」ことで美味しく感じられたことも思い出し、食べたいものを食べるべきだという考えになった。

次にYさんの投稿を見る。以下は自分の中で決めているルールについての語りだ。

友達が楽しそうに食べてて私も食べたい！っとおもって
決めてることは出かけた時は楽しく好きなものを食べる！です

(Yさん 2020.9.7 Instagram)

この日の写真は友人と外食した時に食べたものだ。文章を見ると、「食べたい」と思ったから「楽しく好きなもの」を食べたとある。また他の文には、食事を楽しむことも重要という語りもあり、「食べたい」という気持ちや食事を楽しむことを重視していることが分かる。

別の投稿では、以下の語りがあった。

- ①我慢を辞める
- ②食べたいものを食べたいタイミングで食べる
- ③間食を減らす
- ④過食が落ち着いたら食事内容を徐々に変える
- ⑤健康よりな食事にする
- ⑥しかし健康にこだわり過ぎず柔軟に食事内容を決める（好きなものを過度に我慢しない）。

この順番で徐々に克服していきました。

(Yさん 2020.8.15 Instagram)

写真には「過食症は三食バランスよく食べれば大丈夫？」という投稿のテーマが書かれたものがアップされている。文章を見ると、Yさんは過食症を克服するにはどうすべきかという質問をよく受けるといい、今回の内容はそんなフォロワーに向けたメッセージになっている。上の語りの中で、②に「食べたい」という言葉が登場している。好きなものを好きな時間に食べるという意味で「食べたい」という言葉が登場した。

以上が「食べたい」という言葉である。Kさん、Nさん、Yさんはそれぞれの経験から「食べたい」ものを食べるということが重要だという語りがあった。また似た言葉として、「我慢せずに食べる」や「好きなものを食べる」も登場した。

第4節 「美味しい」という言葉

調査対象者たちの投稿では、特に「美味しい」という言葉が頻繁に登場し、食べた感想として述べられていた。また、食べる前にも「美味しく」いただく意気込む人もおり、その言葉には様々な使われ方があると分かる。したがって、本節では、この「美味しい」という言葉がどのような場面で、どのように使われているかに注目する。

まず、Aさんの投稿に注目する。ある投稿では朝・昼・夜・間食に食べたもの一覧と、その写真が載せられていた。その数日前の投稿の文章を見ると、何を食べるべきか分からずに「パニック起こした」と書かれていたが、今回は食事を「美味しい」と語る。以下がその語りである。

流石にカロリー足りなくない？ってなって、ハニートースト追加で食べた！美味しかった

(Aさん 2019.2.15 Instagram)

普通量ではないと判断したAさんは、「追加で」食べてみたところ、美味しく感じる事ができたと言語。

また、同じ投稿では以下のようにも語る。

雑炊とかよりも、おにぎりは大量のお米で…めっちゃ怖い!!!けどママが作ってくれたし克服するためにも頑張って食べた 美味しかった

(Aさん 2019.2.15 Instagram)

ここからは、「怖い」と感じるほどの苦手意識のあるお米を食べたことで、「美味しかった」とプラスの感情に変化したことが分かる。数日前は「泣いた」という言葉があったが、思い切って食べてみたことで「美味しい」という表現に変化していた。

次にNさん投稿を見る。4枚の写真がアップされ、主食、主菜、副菜が彩り豊かだ。また彼女の書く文章には、「美味しい」と「幸せ」という言葉が同時に登場することが多い。以下がその1つである。

美味しいって食べれるって幸せですね

(Nさん 2018.8.27 Instagram)

これは夜ごはんについての感想で、母親が作ったものは「美味しい」と語る。食べられることが「幸せ」という語りから、それは彼女にとって当たり前のことではないことが分かる。また、その他にも味や食感などを詳細に記録していた。

次に Y さんの投稿をみる。昼に食べたオムライス、サラダの写真と、間食に食べたゼリーの写真 2 枚を載せている。文章を見ると彼女がこれから「美味しく」食べることを意気込む様子がみられる。以下がその語りだ。

美味しくいただきますよ〜!

(Y さん 2019.1.31 Instagram)

これは食べる前に投稿した内容と思われる。また食べるのは自分であることから、自分のための言葉だと分かる。

そして別の日の投稿では以下のようにも語る。写真はトースト 1 枚などのプレートである。

美味しかった〜 ここで止められた 偉いぞ〜

(Y さん 2019.3.9 Instagram)

過食してしまうことのある自分が普通量で止められたことを評価し、「美味しかった」と述べている。また最初の頃には以下のように語っていた。

過食衝動がここ最近抑えられなくなりました。食べたい!というより詰め込みたい。何を食べていいのかわからないのに詰め込みたい。そんな感情です。

そして大好きだったパイの実を食べた時、あれ??こんなに味がしなかった?甘くなかったっけ?となり、もう味もわからなくなったんだと悲しくなりました。

(Y さん 2019.1.29 Instagram)

したがって、「美味しい」といえるのは Y さんにとって当たり前のことではなく、重要な意味を持つものなのだということが分かる。

K さんの投稿を見る。ある日の投稿の写真は 9 枚あり、朝・昼に食べたものと夜に外食で食べたもの、ビール、スイーツの写真がそれぞれ投稿されていた。

そうやって過食を受け入れたらすっごく楽しめたし結果ぜんぶ美味しく食べれて満たされて飲んだ後の過食欲も全く無かった。

(K さん 2017.11.21 Instagram)

今までは過食してしまうのではないかと不安になっていたが、多めに食べてもいいと考え方を変えた結果、今回の食事が「美味しかった」と語る。我慢せずに食べることが「美味しい」に繋がった。

また別の日の投稿も見る。写真は喫茶店で食べたというヨーグルトだった。文章では以下のような語りがある。

写真見たらどうしても食べたくなって お腹もペコペコやったしね～～
美味しかったし、感動しました

(Kさん 2018.4.30 Instagram)

喫茶店のメニューを見て食べたいと思ったものを食べた結果、「美味しかった」と語る。カロリーを気にせずに食べたことをポジティブに報告した。食べたいものを食べた時に、「美味しい」という言葉があった。

最後にSさんの投稿を見る。写真にはトマトと購入したちらし寿司がある。文章を見ると、Nさんと同様に「美味しい」と「幸せ」が共に使われている。

やっぱり美味しいものを食べると幸せ

(Sさん 2020.7.20 Instagram)

この日は前から食べたいと思ってきた食べ物をやっと食べることができ、美味しかったと語る。カロリーなどを気にして避けてきたものを食べられたことが「幸せ」で、「心と体」が満たされたとも語った。

別の投稿を見る。写真には主食、主菜、副菜などがあり、バランス良く並べられている。文章では以下のような語りがある。

ご飯美味しすぎておかわり～笑 最近お米いっぱい食べれるようになった！嬉しいし成長したよ自分

(Sさん 2020.2.29 Instagram)

朝食で食べたものを報告する投稿で、「美味しい」という言葉があった。過去よりもお米を多く食べられるようになった自分を評価している。

以上が「美味しい」という言葉の使われ方である。この言葉は、拒食症状を持つ人と過食症状を持つ人の両方に使われていた。Aさんの投稿では食べたことの報告と「美味しい」という言葉が同時に登場していた。Nさんは「美味しい」と感じられることは「幸せ」だと語る。Yさんは、食べる前に自分に語りかけるようにその言葉を使っていた。K

さんは我慢せずに食べたことで「美味しかった」と語る。そしてSさんも「美味しい」と感じられることは「幸せ」だと語り、別の日にはそう感じられる自分を評価するように「美味しい」を使っていた。

第5章 Instagramの使われ方

この章ではKさん、YさんのInstagramの投稿の様子やメリット・デメリットについてまとめる。この2名は調査対象者の中でも特に克服のために熱心に取り組んでいたため、本章ではその投稿を扱うことにした。また個別の質問にも丁寧に答えてくれたため、その回答も踏まえて分析する。

第1節 投稿の様子

まず、Instagramの使われ方を理解するため投稿の様子をまとめる。写真やハッシュタグなどから当事者たちのInstagramの使い方を見る。

第1項 Kさん

KさんのInstagramの特徴は、文章にある。写真だけではなく、その日の感情や気づきなどが詳細に書かれているため、自分が見返したときに鮮明に思い出せるようになっている。

また、食事の写真において、きれいな盛り付けであることも特徴である。買ってきたお惣菜などもそのまま出すのではなく、食器に移し、ランチョンマット敷くなどといった食事を楽しむための工夫がされていた。ブログでは、そういった工夫が「自分を大切に扱う」(Kさん 2020.3.18 ブログ)に繋がると語った。

次は投稿の内容の変化に注目する。2016年からInstagramを始め、多くの記録があるが、克服前と克服後では投稿の様子に変化が見られた。最初の頃はプライベートの写真に加え、食事記録が多かった。これには「自分がどれだけ食べたのかを把握しておきたくて、文字よりも写真の方が分かりやすいので、投稿していました。」(Kさん 2020.12.16 個別質問)と語る。

そして使い始めてから少し時間が経つと、自らの気づきの発信も増えた。病との向き合い方や自分を受け入れることの重要性についてフォロワーに伝えていた。このような闘病中の発信について、質問では、自分のためにもなっていると語った。書き出すことで、克服するという目標に向けて努力することができ、気づきや学んだことを次に活かすことができる。またそれをフォロワーに伝えるように書くと、その気づきを共有できるだけでなく、自分に優しくすることができるかと語った。(Kさん 2020.12.16 個別質問)

そして克服後は、ブログ更新のお知らせや趣味や旅行などのプライベートに関する投稿がより増えた。これには「日記のような感じで書いています。」(Kさん 2020.12.16 個別質問)と語る。

また克服後の内容で、過去の振り返りがあった。2017年11月25日、克服中の頃の投稿では落ち込む様子が見られたが、2018年9月14日にそれを振り返り、以下のように語る。

この投稿を消さずに残した私、偉いと思う(中略)残してて良かった。この頃の私も愛おしい、宝物 (Kさん 2018.9.14 Instagram)

過去の投稿を残したことで、Kさんは自分の頑張りを再認識することができた。また当時のことについて、2020年に行った質問では以下のように語る。

"認められなかった過去の自分も認めてあげる"というワークを無意識にやっているような投稿ですね。

(Kさん 2020.12.16 個別質問)

再度その振り返りの投稿を見て、2018年の自分は、受け入れられなかった2017年の自分を再評価することで、自信を得たのではないかと語る。

第2項 Yさん

Yさんの投稿の特徴はポジティブな言葉が多い点だ。上手くいかないときでも自分を責めるのではなく、良かったところを取り上げてフォローしている。質問には、そういったポジティブな言葉で自分を励ますということは、意識的にしていると答えた。克服のためにアカウントを作ったため、克服したいと思う人たちのためにも前向きでいることが大切と語る。(Yさん 2020.8.26 個別質問)

また統一感のある写真も特徴だ。全ての写真がワンプレートに盛り付けられた食事を真上からのアングルで撮影したもので、一覧で表示されたときに見やすい投稿となっている。投稿のこだわりについて質問すると、食べたものとその量、カロリーが分かりやすいように工夫しているという。また、「食べたい!」と思ってもらえるよう、美味しそうに見える写真を意識しているとも語った。(Yさん 2020.8.26 個別質問) これは、普通の食事量が分からず、不安を感じるフォロワーのためでもある。Instagramのコメント欄にも、何をどのくらい食べたのか、という質問は多いため、Yさんはそういったフォロワーを考慮し、献立例を詳細に示している。

そしてそれは、自分のためでもある。質問でYさんは、美味しく楽しく食べることには、まず「見た目」が重要と語り、皿に盛り付けて「目で楽しむ」ように心がけているようだ。また「過食の時はなんでもいいから詰め込む」ように食べていたとも語り、そうならないよう、見た目も美味しく見えるような工夫をしたと語る。(Yさん 2020.8.26 個別質問) したがって、写真にこだわる理由は、フォロワーの人に食を楽しんで欲しいと思いと、自分自身が食事を楽しむためである。

ハッシュタグは最初から現在まで「#ダイエット#摂食障害#過食症#過食症克服中#楽しく食べる#楽しく痩せる」などがよく使われている。体重管理をしながら、食事を楽しむことを目標にしていた。そして投稿を始めてしばらく経った頃には、「#元摂食障害#元過食症#元拒食症」などのハッシュタグが増えた。最初の頃は、「#摂食障害の人と繋がりたい」という言葉にあるように、同じ状態にある人を探そうとしていたが、現在はフォロワーに向けてのメッセージが多い。今までの体験をまとめた投稿をするなど、フォロワーのため

に Instagram を活用していた。

最後に、症状が緩和されてきた段階にも投稿を継続する点に注目する。Yさんは、ストーリー機能を使用し、フォロワーからの質問に応じていた。例えば以下のようなやり取りがある。

フォロワー：(中略) しんどいです

Yさん：ストーリーみて心配してた (中略) まずは自分を受け入れてみよう、1番難しいけどいちばん大切

(Yさん 2019.5.22 ストーリーズ)

ストーリー機能では、投稿者がフォロワーに質問を募ることができる。そしてそれに答える形で再度ストーリーに投稿することで、他者もその相談の答えを見ることができる。上のやり取り以外にも複数の相談に長文で答えているため、フォロワーのために Instagram を活用したいという目的が分かる。

第3項 まとめ

以上をまとめると、KさんとYさんの共通点は、まず美味しそうに見える食事の写真にある。単に食べたものだけを写すのではなく、美味しくみえるような工夫がされていた。そしてその工夫は、他の調査対象者の投稿でも見られた。例えばNさんやSさんの写真は、色鮮やかで、ランチョンマットを敷く、食器に盛り付けるなどの工夫が見られた。ただ食事記録をするのではなく、見た目を良くすることで、「美味しい」食事をしている。

また、両者とも症状が緩和され克服が近づいてきた段階でも投稿を継続している。克服の初期段階の頃などは主に自分のための食事記録だったが、徐々に回復するにつれ、自身の体験談やフォロワーに向けたアドバイスなどが増えた。そしてこれは他者だけでなく、自分のためにもなっている。過去を振り返ることは自分の内面と向き合うことに繋がる。

第2節 Instagramのメリット・デメリット

第1項 メリット

質問においてKさんは、SNSを「自分を認めていく場」と答えた。現実世界では発言できないことも、知らない人と関わることのできるSNSでは自由にできる。正直な気持ちを話すことで、自分を受け入れることができると語る。(Kさん 2020.12.16 個別質問)

またブログでは、SNSの普及によって、「『治る病気』という認識は広がった」と語る。Kさんが苦しんでいた頃はまだSNSがなく、「治らない」のではないかと不安だったが、SNSでは多くの体験記を読むことができる。専門家の本を読むくらいしか情報を得ることができなかった時と比較すると、SNSでは克服の過程を見ることができるといえるため説得力がある。(Kさん 2018.11.14 ブログ)

そして質問においてYさんは、同じ苦しみを持つ人たちと関わることができることをSNSのメリットとして挙げた。仲間がいることで克服のために努力することができ、悩んだときは相談や、周りの取り組みを参考にすることもできる。(Yさん 2020.8.26 個別質問) 摂食障害を持つ人は周りに相談できずに1人で苦しんでいる方が多いため、匿名で顔も知らない人たちと、本音で語り、励まし合うことのできるSNSは重要な場所である。

第2項 デメリット

SNSの注意点について質問すると、まずKさんはそれに「囚われる」危険性を指摘した。現実世界でも意見を言うことは必要であるため、「SNSの世界だけが居場所」という状態は避けるべきだ。また、無意識に克服者同士がライバル関係になる可能性についても指摘する。これは、当事者のプレッシャーとなり、助けを求めることもできなくなる危険性がある。したがって、SNSは克服や生活に「取り入れる」ことが大切だと語った。(Kさん 2020.12.16 個別質問)

また、質問においてYさんは、人と比較することをデメリットとして挙げた。摂食障害を持つ人は、他人の食べた量や運動量に基づいて自分の食事や運動量を決める傾向にある。しかし個人差があるため、体型や健康状態などはその人と同じようにはならない。そういったギャップは当事者を混乱させる原因となるため、人との比較がSNSのデメリットとして挙げられた。また大抵の人がInstagramのプロフィール欄に身長、体重を書いているが、それを目にすることも自信を無くす原因だと語った。Yさん自身も自分との体重差にショックを受けたことを語った。

それを見て、「この人はこんなに痩せている、私はまだまだじゃん、拒食症じゃないの？もっと痩せなきゃまだ大丈夫」という感情がわいてしまいました。拒食症は見た目や体重だけで判断はしません、気持ちの問題、食べれるか食べれないかの感情の問題なのに数値や見た目にとらわれ過ぎるようになったことを覚えています。(Yさん 2020.8.26 個別質問)

普段の生活では、周りの人の身長・体重や食事の内容などは分からないはずだが、摂食障害克服のためのアカウントでは頻繁にこれらの情報を目にする。特に、体重やカロリーなどは「数」で分かりやすいために、囚われてしまう危険性がある。

以上のように、当事者の考える SNS の使用におけるメリットは様々だった。K さんは自分を受け入れることと、克服体験記が自分も回復できるという希望になることを語る。また Y さんは、SNS がコミュニケーションの場となることを挙げた。

一方で、デメリットに関して、K さんは、SNS に「囚われる」ことと、ライバル関係になる危険性を挙げた。また Y さんも他者と比較してしまうことで自信をなくす点をデメリットに挙げていた。

第6章 考察

第1節 内面と向き合う

自分の内面と向き合う場面は、特に第4章第2節ポジティブな表現で明らかになった。そこには、自分を認め、前向きになるためのポジティブな表現や、自己肯定の重要性についての語りがあった。個別の質問に答えてくれた2名は以下のように語る。

坂本：摂食障害を克服するためには何が一番重要だと考えますか。

Yさん：(中略)自分を認めてあげることだと思います。食べてしまった！ダメな自分！(中略)でも楽しく食べれた。(中略)自分一人でどうにもならないときは信頼している友達や両親、それこそネットの理解者でもいいので問いかけて相手に肯定してもらい自己肯定感を上げることが大切かなと思います。

(Yさん 2020.8.26 個別質問)

克服のために1番重要と語る程、Yさんにとって自己肯定は重視されることである。またYさんの投稿ではこの「楽しく食べれた」という言葉が多かったが、これは自分を認めるためのものだったと分かる。そして上手くいかないときには仲間に受け入れてもらうことも必要と語り、Instagramでの交流はそういった仲間と出会うための場となることが分かる。

またKさんは以下のように語る。

坂本：摂食障害を克服するためには何が一番重要だと考えますか。

Kさん：継続です。ダイエットではなく、過食克服の為の努力を継続することです。その為には諦めない気持ちを年単位で持続させることも必要ですね。ただ、それがなかなか難しいので、諦めそうな時に寄り添ってくれる存在が居れば、なお良いかなと思います。

(Kさん 2020.12.16 個別質問)

克服のためには、食べることの実践とそれを「諦めない気持ち」が重要と語る。ここからは、自己肯定だけでなく、モチベーションを維持し続けることや負けない心を持つことが必要だと分かる。またYさんと同様にそれを支える人の存在も重要という語りがあった。

以上のように、食事以外の面も摂食障害克服にとって重要だということが分かる。自分自身の心の状態を観察し、それと向き合うことも必要である。

そして SNS というツールが、自分の内面と向き合うために効果的であることにも注目したい。本調査では「言葉」にすることで、自分を見つめ直す当事者を見た。

まずポジティブな表現が多い投稿者は、自分が落ち込んでしまわないように意識してその言葉を使っていた。一方で、ネガティブな表現をする投稿者も、普段言えないことを正直に書くことで、自分の気持ちと向き合っている。Instagram を「はけ口」と語る調査対象者がいたように、負の感情を書き出すことで、気持ちの整理をしていた。また質問において克服した K さんは「言葉」にすることについて以下のように語る。

坂本：過去の投稿（2017.10.1）には、「自分に言い聞かせるつもりで書きました。笑」とありました。自身も闘病中であるときにフォロワーに向けて語りかけることは、どのような効果がありましたか。

K さん：過食克服は長期戦なので、自分 1 人ではなかなか気持ちの維持ができません。（中略）また、克服の過程でせっかく得た気づきも、一旦過食して悪循環に入ると、完全に忘れてしまうこともあります。なので、克服する為に大切なことを何度も何度も反復して言葉にし、初心を思い出すことが必要になってきます。それを自分だけに向けて発すると、自分を責めるような言葉になってしまいましたが、誰かに向けて発信するような形にすることで思いやりのある言葉に変換することができ、また自分自身も初心に戻ることができるという、一石二鳥の効果があると思います。

（K さん 2020.12.16 個別質問）

克服中の頃に K さんは、フォロワーに語りかける内容の投稿をしていた。その投稿では「摂食障害を治す為に必要なもの」というタイトルで、写真には「治すぞ！治るぞ！って信じ続けるその気持ち」が「知識」「栄養バランス」よりも必要と書かれており、後半には「一緒にがんばりましょう」という言葉がある。（K さん 2017.10.1 Instagram）そしてこのような語りかけについて K さんは、繰り返し言葉にすることは、治す決意や重要な気づきを思い出させてくれる効果があるという。また周りに語りかけるように意識すると、優しい言葉を使うこととなり、自分を大切にすることに繋がるとも語る。1 人でもできる克服記録を SNS 上でするのはこのような理由もあるということだ。

またそういった記録は、将来の自分を勇気づけるものにもなりうる。食べる努力や自分の心に向き合ってきたという頑張りや、本人にとっての自信となる。第 5 章でも扱った質問の回答には、以下のような語りもあった。

坂本：苦しかったことも記録として残すことでどのような効果がありましたか。

K さん：（中略）過去の自分の投稿を見て救われたのは、私自身だったのでしょ。

（K さん 2020.12.16 個別質問）

過去を振り返った内容の投稿について質問すると、当時の自分は自身の経験が、誰かのためになると考えていたのではないかと答えた。当時の K さんは、克服した立場の人が苦しかった過去について語ることで、克服を身近に感じてもらえると考えたのである。しかし、今回の質問で再度当時の振り返りの投稿について考えてみると、「救われたのは、私自身だった」と語る。したがって、言葉にすることには、それを書いている時だけでなく、時間が経った後にも良いと分かる。過去の投稿を振り返ることで、自分の頑張りを再確認し、自信を持つことができるのだ。

このように考えると、SNS とはコミュニティーの場となるだけでなく、自分を冷静に見つめ直すことのできる場所でもあるといえる。克服者や克服中の人と SNS 上で繋がることで救われる部分もあるが、自分の気持ちなどを言葉にしている時点で、自分で自分を受け入れることができている。また仲間と記録を共有する意識があると、モチベーションが維持しやすく、優しい言葉で自分の頑張りを評価することができる。

しかしながら、このような自分の内面と向き合う場でもある SNS には注意点がある。個別質問において、調査対象者 2 名は SNS のデメリットについて、「他者との比較」を挙げた。他の調査対象者の投稿を見ると、この「他人との比較」を語る文章は見つからなかったが、公開設定から非公開設定に変更する人や、アカウントを消す人、今までの記録を消す人がいた。そのことについて直接質問することは出来なかったが、何らかのデメリットがあると考えられる。

中村の研究では、解決する主体は自分自身であることの重要性が主張され、食べることによって回復したという語りが紹介された。そして本調査ではそれに加え、自発的に自らの気づきを「言葉」にして記録する場面を見た。それは克服していく中で、当事者自身がネガティブな感情に飲まれないよう意識し、克服の歩みを止めないための試みといえる。自分と向き合い、それを言葉にすること、**「自己物語」**（中村 2011: 225）を構築することに繋がっているのだ。

したがって、「言葉」にすることができる SNS は、自分自身について深く知ることのできる場ともいえる。そしてそこで内面と向き合うことが、摂食障害克服のために効果的であるということが分かった。

第2節 食欲と味覚を取り戻す

本節では「食べる」試みの記録と「美味しい」という言葉の2つに注目する。まず1つ目の「食べる」ことに関しては、調査対象者たちも先行研究で紹介された事例と同じように食べる試みを実施していた。Instagramには食べた物の写真とその感想などが載せられている。また克服したKさんは以下のように語る。

坂本：食事を楽しいと思えるようになったきっかけのようなものはありますか。

Kさん：「3食とおやつを食べましょう」という精神科医の指導を毎日コツコツと続けた先に、いつの間にか楽しめるようになっていた、という感覚です。

(Kさん 2020.12.16 個別質問)

「3食とおやつ」を食べるという試みを継続した結果、食事を「楽しめるようになっていた」と語る。ここからは、「食べる」という実践が克服のために重要とされ、実際に効果的だったということが分かる。

そしてさらにこの調査では、「心を満たす」ための食事が重要視されていることが明らかになった。第4章第3節の「食べたい」という言葉を分析する中で、調査対象者それぞれが食事制限をすると心が満たされないことに気づき、食べたいと思ったものを素直に食べるべきだという語りがあった。

また、分析で注目した「食べたい」という言葉以外にも、心を満たすための食事を意識していることが分かる語りがある。まず、Kさんはブログで「体の食欲」と「心の食欲」について語った。ブログには「①体の食欲 体の栄養を満たす為に送られてくる信号。」「②心の食欲 心の栄養を満たす為に送られてくる信号。」と説明している。(Kさん 2020.4.27 ブログ) 両者の違いを理解した上で、どちらの食欲も満たすことが必要だと語った。

またYさんも、バランス良く食べることだけでは過食症は治らないと話す。

ネットやインスタのまとめで見ると、バランスのとれた食事をする◎私も初めはこれを信じてご飯とおかずとサラダとバランスの取れた食事を取るように心がけてました。しかし過食は増える一方。なんでだ??と原因を考えた時、答えは脳が満足してなかった。(中略) なので私は空腹を満たすより脳の幸福を満たそうと考え方を変えました!

(Yさん 2020.8.15 Instagram)

Yさんは、栄養バランスのとれた食事をしていても過食したという経験から、「脳の幸福」を満たす食事が必要だと気づいた。その食事というのは、「空腹を満たす」食事と区別される。食べたいと思ったものが脳を満足させる食事である。

中村の研究では「食べる」ことで回復した人の語りが紹介されたが、本調査では好きなものを好きなタイミングで「食べる」調査対象者を見た。食べ物や食べ方にルールを作ると食事に対する苦手意識が強くなったという経験から、敢えて自由に食べることを意識しているのである。当事者は、食事は栄養補給のためだけでなく、楽しむためのものでもありと捉えている。

次に2つ目の「美味しい」という言葉に注目する。これには様々な使われ方があった。まず、「美味しい」は食への意識を変えるための言葉であることが分かった。摂食障害の人たちは食事に苦手意識を持っている。しかし、調査対象者をみると、食事内容の報告、感想のなかでも「美味しかった」というポジティブな言葉を頻繁に使用する者がいた。特にNさんとYさん、Sさんは決まり文句のようにその言葉を使用していた。Nさんは、食べ過ぎてしまったという状況でもネガティブな言葉ではなく、「美味しかった」という言葉を使っていた。またYさんも、食べる前に「美味しく」いただくと思気込んでいた。Sさんもほとんどの投稿で「美味しい」という言葉を使っている。したがって、調査対象者たちは意識して「美味しい」という言葉を使っていることが分かる。苦手なものをポジティブに表現することで、食への意識を変えていた。

また「美味しい」という言葉は「幸せ」や「楽しい」といった言葉と共に登場することが多かった。これには当事者の価値観が表れている。調査対象者にとっての食事とは、単に体を健康的に維持するためのものではなく、「心を満たす」ものでもある。本節の前半で述べた「心を満たす」食事を意識した語りからも、食事はエネルギー補給の目的だけではないことが明らかになった。当事者にとって食事とは、楽しむものであるという認識がある。またそのような言葉を書くのは、当事者にとって「美味しい」とは当たり前のものではないからだ。食べられなかった時や食べ過ぎてしまったときの報告では落ち込む様子が見られたため、「食べる」という試みによって得られるものが「美味しい」なのだと分かる。

そしてこの言葉は当事者の目標でもある。投稿では食事を苦手とする人たちが「食べる」ことを実践し、「美味しかった」と表現する場面を見た。そう感じられた自分を評価するように「美味しい」という言葉を使っていたため、「美味しい」は克服の1つの基準といえる。

また厳密に言うと、この克服の基準となる「美味しい」とは定義や条件があるわけではない。質問においてKさんは「美味しい」とはただ瞬間にそう感じるのだと語る。(Kさん 2020.12.16 個別質問) 自然とそう感じる自分を取り戻すことが、完全な克服なのかもしれない。

以上をまとめると、当事者が特に重視するのは食欲と味覚の回復にある。まず食欲に関しては、好きなものを食べることが重要という当事者の気づきから明らかになった。「食べたい」という言葉などから、調査対象者が目指すのは、自然に食べたい状態であると分

かる。食べる「べき」なのではなく、心を満たしてくれる食事を自ら求めるようになることが重要なのである。

また、味覚に関しては、「美味しい」と感じられるかどうかことが重要ということが分かる。調査対象者は、食べたことを記録するだけでなく、「美味しい」などの感想を述べていた。またその言葉以外にも味や食感などを詳細に記述していたため、「美味しい」という感覚を重視していることが分かる。実際、過食などの症状があるときは味がしなかったなどの語りもあるため、そう思えることは当事者にとって当たり前のことではない。美味しいと感じられるかどうか、つまり味覚の回復も重要と分かる。

本調査では、摂食障害克服のための取り組みと、SNSの役割、そして当事者による克服の意味づけが明らかになった。調査対象者は自分の気持ちや励ましの言葉を書きながら、「食べる」実践を記録していた。またその記録をSNSに載せることにも意味がある。当事者にとってのSNSとは、同じ悩みを抱える者同士が関わることができ、自分自身と向き合う場であった。そしてそんな当事者が目標とするのは食欲と味覚の回復である。自然と「食べたい」と思うことができるか、「美味しい」と感じられるかどうかことが重要であり、SNSに記録することで克服を試みていた。

参考文献・URL

- ・浅野千恵, 1996, 『女はなぜやせようとするのか——摂食障害とジェンダー』勁草書房
- ・下坂幸三, 1999, 『拒食と過食の心理——治療者のまなざし』岩波書店
- ・中村英代, 2011, 『摂食障害の語り——〈回復〉の臨床社会学』新曜社
- ・Bruch, H.,1978, *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa*, Harvard University Press (＝岡部祥平・溝口純二訳, 1979, 『思春期やせ症の謎——ゴールデンケージ』星和書店)
- ・アプリオ, 2020, 「Instagramの「検索」方法まとめ アカウントや複数タグ、スポットなど」(<https://applio.com/instagram-how-to-search> 2021年1月4日取得)
- ・アプリオ, 2020, 「Instagram「ストーリー」の使い方 完全ガイド【2020年最新版】」(<https://applio.com/instagram-stories-start-guide> 2021年1月4日取得)
- ・アプリオ, 2020, 「Instagram「ハッシュタグ」全解説 効果的な付け方から検索、フォローまで」(<https://applio.com/instagram-hashtag-all-guide> 2021年1月4日取得)
- ・アプリオ, 2020, 「【Instagram】非公開アカウント(鍵アカ)にするとどうなる? フォローや検索・DMなどへの影響を解説」(<https://applio.com/instagram-private-account-effect> 2021年1月4日取得)
- ・ガイアックスソーシャルメディアラボ, 2020, 「Facebook・Twitter・Instagramの違いと使いわけ方まとめ! 特徴からユーザー動向・運用方法まで徹底解説」(<https://gaiax-socialmedialab.jp/post-29375/> 2020年1月4日取得)
- ・北本ミホ, 2021, 「北本ミホ～摂食障害は本物の幸せを知る病気～」(<https://ameblo.jp/minomiho0603> 2020年9月5日取得)
- ・厚生労働省, 2020, 「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト」(https://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_eat.html 2020年9月4日取得)
- ・総務省情報通信政策研究所, 2019, 「平成30年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書概要」(https://www.soumu.go.jp/main_content/000644166.pdf 2021年1月4日取得)

巻末資料

〈個別質問項目〉

Yさん

- ①Yさんの投稿はポジティブで前向きな言葉が多いですが、Instagramの文章において気をつけていること、重視していることはありますか。
- ②写真はワンプレートで美しく盛り付けられ、統一感のある見やすい投稿となっていますが、写真を撮る上で心がけていることはありますか。また投稿の内容においてこだわりがあれば教えてください。
- ③摂食障害克服のためのInstagram使用においてメリット、デメリットは何だと考えますか。
- ④最初の方の投稿では「リセット」とありましたが、この前にも別のアカウントがあったのですか。そしてそれはどのような内容のものだったか宜しければ教えてください。
- ⑤投稿には「美味しく」食べる・「楽しく」食べるという言葉が多くありますが、それぞれYさんにとって「美味しく」、「楽しく」食べることはどのようなことですか。先行研究においても、これらの言葉は回復のキーワードになっているので詳しく知りたいです。
- ⑥「ダイエット、とくに食事制限は1歩間違えると崩れます。だから始めるときも慎重に始めることをすすめます！」とありますが、間違った食事制限、ダイエットとはどのようなものだと考えますか。
- ⑦何ができたときに摂食障害を「克服した」と思いましたか。
- ⑧摂食障害を克服するためには何が一番重要だと考えますか。

Kさん

- ①KさんのInstagramは旅行・趣味の写真やお子さんとの写真など、素敵なものが多いですが、Instagramを使う上で写真や文章などにこだわりはありますか。
- ②過去から現在において、投稿頻度や載せ方についてのルール・こだわりはありますか。
- ③投稿では、「美味しかった」や「美味しく食べることに努める」など、「美味しい」という言葉が多いですが、美味しく食べるとはどのようなことだと考えますか。先行研究においてもこの言葉は注目されているので詳しく知りたいです。
- ④「痩せること」と「食事を楽しむこと」との間で葛藤する方も多いですが、食事を楽しいと思えるようになったきっかけのようなものはありますか。
- ⑤過去の投稿には、「自分が発信することで、自分の治療にもなっている」とありましたが、SNSで書くことのメリットはどのような点にあると思いますか。また反対に、デメリットを感じる部分はありましたか。
- ⑥過去の投稿（2017.11.25）の振り返り（2018.9.14）で、「この投稿を消さずに残した私、偉いと思う 残してて良かった。この頃の私も愛おしい、宝物」とありました。苦しかったことも記録として残すことでどのような効果がありましたか。
- ⑦過去の投稿（2017.10.1）には、「自分に言い聞かせるつもりで書きました。笑」とありました。自身も闘病中であるときにフォロワーに向けて語りかけることは、どのような効果がありましたか。
- ⑧何ができたときに摂食障害を「克服した」と思いましたか。
- ⑨摂食障害を克服するためには何が一番重要だと考えますか。
- ⑩摂食障害を克服するためにInstagramを始めた方々は、Instagramを「自分自身を見つめ直す場所」・「ポジティブな言葉で自分を励ます場所」・「ストレス発散の場所」などとおっしゃっていました。KさんにとってInstagramはどのような場所ですか。克服中と克服後において認識が異なれば両方教えてください。
- ⑪Instagramで出会ったフォロワーたちはKさんにとってどのような存在ですか。