

あなたの心は
大丈夫？

コメ通 ココロ テ信



質問

仕事の疲れとストレスから、
つい夜中にドカ食いしてしまい、
朝になると後悔の繰り返し…。
やめたいのにやめられません。

30代の秋山さん（仮名）はストレスがたまると会社帰りにコンビニ
に行き、脂っこい総菜やスナック菓子を買って食べてしまいます。
どうしたらドカ食いをやめられるでしょうか。

食べなければいいと分かっ
ていても、やめられないので余計
に苦しいですね。

後悔の繰り返しとのことですが、
ドカ食いした自分を責めて
いませんか？ 食べることに後
ろめたさを持っていたりして
ないでしょうか。

過食する人は、食べることが
悪いこと、恥ずかしいことと思っ
て、食欲をコントロールできな
い自分を意志が弱いと責めてい
ることが多いのです。

でも悪いことではないので、
そんなふうに思わなくても大丈
夫ですよ。「今は理由があるから

仕方ない。これも私なのだ」と
認めてあげてくださいね。

過食は意志が弱いからではな
く、疲れやストレス、ホルモン
バランスの乱れなどさまざまな
要因が重なっていることが多い
ものです。できれば違う方法で
ストレスを発散できるようにし
ていきましょう。

運動する、カラオケで熱唱す
るなども良い方法です。悩みを
信頼できる人に話すこともよい
ですね。「そうなんだね」と受
け止めてもらうだけでも心が軽
くなりますし、言葉にすること
で気持ちが解放されます。

「ご相談者さまに合った方法を
取り入れていただければと思い
ますが、私のお勧めは「書く」
ことです。イライラしたこと、
もやもやしていること、悩んで
いること、自分の中にあるネガ
ティブな気持ちをとことん吐き
出すのです。紙に書いてもいい
ですし、スマホのメモ帳に入力
しても構いません。

ストレスを文字化することで、
客観性が生まれ心が軽くなりま
す。頭でぐるぐる悩んでいると
きには分からなかったような気
付きが得られることも多いです。
書くことはお金もかかりません
し第三者も必要ないので、手軽
に始められますよ。

すぐに過食をやめようと思わ
ずに、時間をかけてじっくり取
り組んでみてください。

ただし、ストレスによる過食
も一定のレベルを超えると、摂
食障害などの心の病気に発展す
る場合もあります。もし自分で
対処できないような場合は、早
めに専門機関（精神科・心療内
科など）を受診されることをお
勧めします。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。
大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び
始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書
に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト

