

とらわれからの自由 第1号 目次

文集の発刊に寄せて	OCD の会文集編集委員会
文集への想い	H17 年度 OCD の会代表世話人 児玉 政美
OCD の会のみなさんに寄せて	精神科医 原井 宏明
行動療法 エクスポージャーと儀式妨害について	心理療法士 野口 由香
行動療法の治療成績	精神科医 原井 宏明
ばい菌恐怖の為にうつになった私	30 代女性・菌, 不潔恐怖
40 日間の入院による行動療法を終えて	20 代女性・不潔恐怖
勤務先が不潔に見え外に出られなくなった私	20 代女性・不潔恐怖
AIDS が怖くてどん底にいた私	20 代女性・感染恐怖
入院中に受けた行動療法(床のエクスポージャー)	40 代女性・不潔恐怖
イメージ・エクスポージャーで不潔恐怖を克服した私	30 代女性・不潔恐怖
加害恐怖で車の運転が出来なくなった私	30 代女性・加害恐怖, 確認儀式
赤いものを見ると病気恐怖になった私	70 代男性・疾病恐怖
赤いものを見ると病気恐怖になった男性の家族	70 代男性(疾病恐怖)の妻
詩	20 代女性・不潔恐怖
菊池強迫談話室の掲示板より	

とらわれからの自由 第2号 目次

第2号の発刊に寄せて	OCDの会文集編集委員会
家族って・・・	H18年度OCDの会代表世話人 児玉政美
No.2の発刊に寄せて	精神科医 大森一郎
親が変わるとき	心理療法士 岡嶋美代
先生へ	加害, 確認強迫・40代母を持つ娘
遠い、遠い菊池病院を受診して	不潔恐怖, 確認儀式・女子高校生の母
強迫性障害の娘とのかかわり方	不潔恐怖・小学生女児の母
OCDの治療について、医療に望む事	不潔恐怖・女子中学生の母
家族の強迫性障害(OCD)と医療難民	不潔恐怖・40代女性の夫
子どもが壊れていく	不潔恐怖, 確認儀式, 加害恐怖・30代男性の母
治らない病と思っていた頃	不潔恐怖・30代男性の父
苦しんだ5年間	30代男性・不潔恐怖
ガス栓などに対する不安をイメージエクスポージャーで 治療をしてみても	30代男性・確認強迫, 不完全恐怖
認知行動療法を受けて	30代女性・不潔恐怖
Webの投稿編	
原井の公開相談掲示板から	
患者の掲示板から	ファブリーズ君編
	瞬火さん編
	おはるさん編
家族の掲示板から	

とらわれからの自由 第3号 目次

御挨拶	H19 年度代表世話人 後藤 貴人
菊池での9年間と私の治療の移り変わり	精神科医 原井 宏明
OCDの会が治療者を助けたという話	心理療法士 岡嶋美代
3日間プログラムの特徴と利点	菊池病院研修生 小松千沙都
3日間プログラムに参加して	菊池病院院外研究員 中島 俊
強迫観念の風船	化学物質・毒恐怖(30代・女性)
風がおもてで呼んでゐる	不潔恐怖, 確認儀式, 加害恐怖(30代・男性)
未来は希望でいっぱい!	不潔恐怖(10代・女性)
確認からの克服	確認儀式(20代・男性)
わたしの病気	確認儀式(小学生女兒)
「強迫性障害になったからこそ」の人生	確認儀式, 不潔恐怖(30代・女性)
それでどうにかなるんじゃない?	確認儀式(10代・女性)
ミラクル快進撃	不潔恐怖(20代・女性)
不安につぶされそうだった私	不潔恐怖(家族・母親)
妻の強迫性障害	確認儀式, 不潔恐怖(家族・夫)
感染症恐怖のむこうに目指した未来	不潔恐怖 (30代・男性)

とらわれからの自由 第4号 目次

- 第4号の発刊に寄せて H20年度代表世話人 南 晃一
- OCDからの回復と再発 精神科医 原井宏明
- 空気よめない心理屋として 新潟大学 神村栄一
- 人には言えない悩み 心理療法士 岡嶋美代
- 強迫性障害と私 40代男性・縁起恐怖
- 死ぬ気でエクスポージャー 女子中学生・不潔恐怖, 手洗い
- 行動療法と向き合えて 30代女性・不潔恐怖, 手洗い
- 笑顔に感謝 30代女性(不潔恐怖, 手洗い)の夫
- ゲップとの8年間の闘い 30代男性・蔑視恐怖, 確認儀式
- 笑顔はOCDの味方だ！ 20代女性・確認儀式
- エクスポージャーという名のプレゼント 20代女性・加害恐怖, 確認儀式, 手洗い
- 天国から地獄。這い上がり普通の生活 50代男性・加害恐怖, 確認儀式
- 詩 40代男性・縁起恐怖

とらわれからの自由 第5号 目次

第5号の発刊に寄せて	OCD の会編集委員会
OCD と行動療法の Q&A	精神科医 原井宏明
強迫性障害の治療を通して～精神科医師の立場から～	精神科医 橋本加代
分かれ道	心理療法士 岡嶋美代
禁煙と儀式妨害	30 代男性・確認, 不潔恐怖
猫ドンの神経症	20 代女性・確認
認知行動療法に出会うまで	20 代男性・パニック障害
ゆっくりと、でも確実に	20 代女性・パニック障害
不思議なことば	10 代男性(統合失調症)の母
私の病気は何？	30 代女性・うつ病, SAD, OCD
パニックを振り返って	30 代女性・パニック障害
OCD と向き合って	40 代男性・確認, 不潔恐怖
強迫性障害の夫と共に成長する為に	40 代男性(OCD)の妻
『あなたの人生をはじめるためのワークブック』を読んで	20 代女性・社交不安障害
人生は、なんて楽しい！	50 代女性・縁起恐怖, 思考確認
親離れと子離れのための行動療法	30 代主婦・後悔恐怖, 確認
「救急車」から薬物離脱まで	30 代女性・パニック障害
名古屋掲示板より	

とらわれからの自由 第6号 目次

- 6号を発刊にあたり H22年度代表世話人 南 晃一
- 日常生活に役立てる行動の科学 精神科医 原井 宏明
- 強迫性障害の治療を勉強するとどうなるか
精神科医 瓦谷 久志
- 治療の土俵にのる 心理療法士 岡嶋 美代
- いい、かげん 30代女性・強迫性障害, 不潔恐怖
- 転帰 30代強迫性障害[不潔恐怖]の夫
- 僕は病気になってしまったから、他の人のような
“普通の”人生は送れない 17歳男性・手洗い強迫
- 第一章 身だしなみ強迫 40代男性・不完全恐怖
- 「今、ここ」という感覚 30代女性・PTSD
- 5年間続けたうつ病の薬を5ヶ月で止める 30代女性・うつ
- 岡嶋先生のカウンセリングを受けて 40代男性・うつ
- 子の治療・不安な親の治療 20代男性緩慢の母
- 13年間を振り返って 30代女性・不潔恐怖
- 四十にして惑はず、なんて、何だよそれ
40代男性・不潔恐怖, 確認儀式, 加害恐怖
- 今の私 30代女性・確認, 加害恐怖

とらわれからの自由 第7号 目次

7号を発刊によせて	OCDの会 文集編集委員会
なごやメンタルクリニックでの4年間	精神科医 原井 宏明
標準的な治療	心理療法士 岡嶋 美代
形のないものを収集する	30代男性・記憶収集, 確認儀式
行動療法がくれた宝物	30代女性・適応障害
3日間集中プログラムを受けて	30代男性・不潔恐怖, 確認
私が変わる	岩魚さんの母
私のトレーニング(私流)してきた1年間	40代男性・ミス恐怖, 確認
忘れられない言葉	富士山さんの妻
Gの強迫	40代男性・迷惑恐怖, 確認
私の神経症体験談	40代男性・仕事のミス恐怖, 確認
23年間の闘病生活からの解放	40代女性・加害恐怖, 確認
娘の葛藤、母との格闘	ベーシストさんの母
☆クリスマスプレゼント☆	30代女性・PTSD
睡眠剤を2週間で切る	30代女性・うつ病
今を生きることが楽しい	30代女性・被害恐怖, 確認

とらわれからの自由 第8号 目次

第8号発刊に寄せて	文集編集委員会
行動薬理学への招待	精神科医 原井 宏明
集団集中治療プログラムに見学参加して	臨床心理士 村井 佳比子
かくらべ	心理療法士 岡嶋 美代
「繰返し」と「ふと気づくことの楽しさ」	40代女性・不潔恐怖, 洗浄強迫, 確認強迫
ドキドキ体験から学んだ人生の楽しみ方	30代女性・不潔恐怖
仕事ミス恐怖	30代女性・仕事のミス恐怖
好奇心の塊がそそのかす強迫	40代男性・加害恐怖
人は人に救われる	30代女性・不潔恐怖
「さあね」という魔法のことば	加害恐怖の娘の母
OCDさようなら!!	20代女性・確認強迫
再発を乗り越える地図	40代女性・不潔恐怖
18年間を振り返って	30代男性・確認儀式
強迫性障害を乗り越えて、そして未来へ	30代女性・不潔恐怖
OCDでなければ出来なかったこと	30代男性・感染, 加害恐怖
すべてに感謝! ~パニック障害になって気づいたこと~	30代女性・パニック障害
厳しさの中のやさしさ~病気を大切にしない~	30代女性・パニック障害
ODしていた私の薬が1種類になった	30代女性・境界性パーソナリティ障害
病気の治療をする時に大切だったこと	40代女性・確認強迫, 加害恐怖

とらわれからの自由 第9号 目次

歌とエクスポージャー	精神科医 原井 宏明
落書きのススメ	心理療法士 岡嶋 美代
OCDの治療について	臨床心理士 栗原 愛
逃げないと必ず良くなる！	30代男性・加害恐怖
強迫性障害になって…。	40代男性・性加害恐怖
奴隷だった僕	確認強迫の母親を持った20代男性
創作童話『バイバイ、OCDの悪魔くん！』	SONATA
パニック障がいは神様からのギフトだった	30代男性・パニック障害
幸せをもたらした娘の不登校と強迫性障害	自己臭恐怖症の女子高校生の母親
ささやかに生きる	20代女性・うつ病
病気が良くなってから3年目を迎えました	40代女性・確認強迫, 加害恐怖
OCDの息子と共に歩む	縁起恐怖の男性の母
“本来の私”に戻りたくて～強迫性障害を経験して～	40代女性・確認儀式
休職から復職まで	50代男性・うつ病

とらわれからの自由 第10号 目次

- 10周年の記念号に寄せて 精神科医 原井 宏明
- 慈愛の祈り 心理療法士 岡嶋 美代
- フルレンジの景色 40代男性 加害恐怖, 確認強迫
- 初めの一步から少しずつ 50代男性 加害恐怖, 洗淨/確認強迫
- 私が捉えた強迫性障害 20代女性 加害恐怖, 確認強迫
- パートナーの「うつ」を介護して 70代うつ病女性の夫
- 家族の笑顔を目指して～11年間を振り返る
40代主婦 加害恐怖, 洗淨強迫
- うつ病になって良かった 40代女性 うつ病
- 病の日々から過激な治療, そして復職へ
40代男性 不潔恐怖, 洗淨儀式
- 壊れかけた私の心に向き合う 30代女性 うつ, 社交不安障害
- 3日間の集中治療が私を変えた 50代女性 加害恐怖, 洗淨強迫
- 自宅訪問でミノムシからの脱出
30代男性 不完全/不潔恐怖, 確認/洗淨強迫
- 自宅訪問の行動療法をやってみよう 臨床心理士 平田 祐也
- 薬を止めた時の事 30代女性 社交不安障害