



とらわれからの自由を つかもう

2016.12.24
第 12 号

第13回OCDの会研修会のお礼



12月3,4日に第13回市民フォーラムと研修会を静岡市内で開催しました。

静岡での開催は初めてのことでしたが、たくさんの皆様にご参加いただくことができました。地元の静岡OCDの会の皆様を始め、各地の世話人さんにご尽力いただいたおかげと、スタッフ一同深く感謝しています。

参加者アンケート及び世話人さんの感想は次号にてお知らせします。

目 次

研修会のお礼	1
岡嶋先生のワークショップ熊本開催	1
とらわれからの自由 第10号発売	2

熊本市で専門家と一般向けワークショップ開催決定♥

日頃の感謝を込めて、久しぶりに岡嶋美代先生が熊本市にてワークショップを行います。

【強迫症を治すー動機づけとエクスポージャー療法ー】

千代田心療クリニック/なごやメンタルクリニック 岡嶋美代先生

前半 3 時間は専門家向けのワークショップとして、強迫症の症状の聞き取りから、アセスメントの仕方、治療のための課題作りまでを行います。実際の臨床では強迫性の強さは様々なところに潜んでおり、パニック症やうつ病など長期にわたり繰り返す症状の方々には強迫性の要素が強い傾向があります。そこを見逃してしまったり、治療対象に加えないまま推移すると治療は長期に及んでしまうことがあります。

「手を洗う」は普通の人も行う普通の行為なのに、「洗すぎる」と病気です。「確認する」も「確認しすぎる」と病気になってしまうように、「考える」も「考えすぎる」ことの問題がでてきます。これが反芻思考と呼ばれるもので、毎日続ければ誰でも抑うつ的になってしまいます。以上のようなことを踏まえて、こだわりの強い方々と会話しながら、課題を提示できるようになることを学んでいただきたいと思います。会話のベースは動機づけ面接を使いながら、課題に必要な情報の聞き取り方や課題の創作の工夫などをお伝えします。

後半の 3 時間は、専門家向けというよりも、患者さんでも家族の方でも一般市民でもどなたにもわかりやすくエクスポージャー療法についてお伝えします。どんな人にも一つや二つ避けている行動があるはず。避けている行動に対して、どのように接近し、どのように浸り続け、その場で何をすれば良いのか、エクスポージャー療法のイロハをお伝えしながら、各自が体験できるワークショップにしたいと思います。自分の避けていることやものについてチャレンジしてみる、「じぶん実験」(島宗理著「じぶん実験のすすめ」)をやってみませんか。



日時：平成 29 年 1 月 22 日(日) 9 時 30 分～12 時 30 分(専門家向け) 13 時 30 分～16 時 30 分(一般向け)

定員：35 名 料金：3,000 円(専門家向け、一般向けは同額、両方参加する場合は 6,000 円)

場所：熊本市男女共同参画センターはあもにい 研修室 C

申し込み方法：会のホームページから申し込みできます

会場案内

熊本市男女共同参画センターはあもにい
熊本市中央区黒髪3丁目3番10号



熊本駅から

バス(電鉄バス) ※北1・北2・北3のバスにご乗車下さい
タクシー約20分 2000円程度

ICから

植木IC 約20分 13.7km(国道3号線)
熊本IC 約25分 10km(東バイパス/国道57号線経由)
益城IC 約26分 9.2km(県道28号線/県道36号線経由)
植木IC 約35分 13km(県道28号線経由)

センター裏の駐車場は有料(200円/1回)
※無料駐車場は約80台。

☆お待たせしました☆ とらわれからの自由10号発売

前回9号から大変お待たせしておりましたが12月3日静岡研修会に合わせて『とらわれからの自由10号』が発売されました。

今回も行動療法を受けられた患者さんやそのご家族に、苦しかった当時のご自身の状態から治療を受けられた様子そして、その後の思いを寄せていただきました。

冒頭の前井先生の「第10号の記念号に寄せて」ではNo.1から9までの解説があります。大学院を出たばかりの若手心理士による行動療法習得体験談と、彼の先生役になった患者本人、ミノムシさんによる体験談があります。

治療を受けることに躊躇し、どんなことをするのか知りたい方にはもちろん、治療者はどのように成長するのかを知りたい方にも役立つ冊子になりました。

この冊子の発行に寄稿して下さった患者さん、ご家族をはじめ治療者の先生方、表紙を書いて下さった方、そして、各地の編集協力をして下さった皆様へ感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

(月例会または購入フォームよりお求めください。定価600円) 文集編集委員会



登録メールアドレスの変更 メルマガ購読・配信解除、その他メルマガの感想、取り上げてほしいことなどお問い合わせは、下記の「OCDの会」までお願いします。

配信元：OCDの会

電話：090-1342-7808 (留守電対応の為、メッセージを残して下さい。後でかけ直します)

メール：ocd2004@gmail.com URL：http://ocdnokai.web.fc2.com/

※熊本県精神保健福祉センターへの当会活動に関するお問い合わせはお断りしております。
会の携帯かメールへお願いします。