



とらわれからの自由を つかもう

2017.10.2
第13号

お詫び

皆様、お久しぶりです。
長らくメルマガを発行出来ず申し訳ありませんでした。
今回、やっと発行出来ました。
少しでも皆さまにとって少しでもお役に立てれば幸いです。

日々冬に近づき朝夕寒くなってまいりましたが、風邪に気をつけお過ごし下さい。



目次

第14回フォーラム&研修会案内	1
静岡フォーラム&研修会報告	3
OCD BT活動紹介	8

第14回市民フォーラム・行動療法研修会案内

今年いっぱい原井先生がなごやメンタルクリニックでの診療を終わられます。東海地区の皆様への感謝を込めて名古屋市でOCDの会研修会を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

【市民フォーラム】

日時：2017年12月2日(土) 13:00受付開始 13:20~16:30 (質疑応答含む)

参加費：無料(要申込み)…定員100名

シンポジウム：『OCDの治療の現在—様々な立場から』

「入院によるOCD治療の実際」

柳澤 博紀先生 (犬山病院・臨床心理士)

「来院できないクライアントとの関わりの工夫」

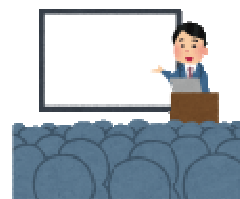
岡嶋 美代先生 (千代田心療クリニック/なごやメンタルクリニック心理療法士)

「治しているのは強迫だけじゃない」

原井 宏明先生 (なごやメンタルクリニック院長・ハワイ大学精神科臨床准教授)

活動紹介：『患者と心理士によるOCDに対する行動療法の普及』

岩田 典明氏(OCD BT代表)・平田 祐也先生(なごやメンタルクリニック・臨床心理士)



【行動療法研修会】

日時：2017年12月3日(日)

《WS-1》 9:00受付開始 9:30~12:30 (質疑応答含む)

《WS-2》 13:00受付開始 13:30~16:30 (質疑応答含む)

受講料 : 各講座 一般 4,000円 ・ 対人援助職 5,000円

定員 : 《WS-1,2》 各 80 名

WS-1 『自宅訪問カウンセリングで何ができるか?』 (家族・治療者向け)

講師 : 岡嶋 美代先生 (千代田心療クリニック/なごやメンタルクリニック心理療法師)

平田 祐也先生 (なごやメンタルクリニック・臨床心理士)

これまで 14 年間に渡り自宅訪問による行動療法カウンセリングを行ってきました。自宅訪問での行動療法の主な目的はエクスポージャーと儀式妨害の習熟を徹底させることです。カウンセリング室で伝えただけではできないことも、自宅に治療者が出向き、症状が出やすい環境の中で新しい行動パターンを練習してもらうことによって、習得が容易で治療効果も早く現れます。

これまでの自宅訪問は、①保険診療しかできないところでは、訪問看護の枠組みを利用した例、②自費診療で、医師と心理士で出向き、家族療法も同時に行った例、③訪問介護サービスなど、外部の機関と連携しながらサポートを続けた例、④心理士 1 人で 1 年以上毎週のように訪問した例などがあります。

二人の発表者で経験してきた自宅訪問の症例を元に、さまざまな症例の実態を紹介します。その中で、引きこもりや重症の強迫症に対する関わりのヒントとなるような自宅訪問カウンセリングにおける工夫とその問題点について触れてみます。また家族から当事者である子や親や配偶者などに、上手いかわない普段の関わりを振り返ってもらいながら、本人が動き出そうと思えるようなことばかけの練習を実習として行います。

WS-2 『変わる治療と変わらない治療』 (患者・治療者向け)

講師 : 原井 宏明先生 (なごやメンタルクリニック院長・専門行動療法師 動機づけ面接トレーナー)

肥前療養所で12年、菊池病院で10年、なごやメンタルクリニックで10年。合計32年間、強迫性障害の治療を続けてきました。やり方は随分変わりました。入院から外来へ、個人から集団へ、一時に1つだけから一気に全部へ、儀式短縮からアンチ儀式へ。マインドフルネストレーニングも使うようになりました。変わらないものもあります。トイレのエクスポージャーとその後の儀式妨害の仕方は30年間変えていません。入浴15分トレーニングも同じです。セルフモニタリング用紙は多種類用意していたのが1種類だけになってしまいました。患者の数が増えれば増えるほど種類が減る?

毎年、スマホの新機種のようにいろんな新しい治療法が出てきます。いろんな薬を組み合わせるの好きな医師がいます。いろんな心理療法をとっかえひっかえやってみるのが好きな心理士がいます。でもどんな治療がこの先、残っていくのでしょうか?

技術は古くからあるものほど長く残り、新しいものの—その中の僅かなどれかは残りますが—大半はすぐに消える運命にあります。セルフモニタリングとERP、集団、マインドフルネスは実は古くからある治療法なのでした。治療の成績を振り返りながら、OCDの治療には何が必要かを実際にやってみるようになります。



※ 研修会会場・参加申し込み方法 ※

愛知県産業労働センター (ウインクあい)

愛知県名古屋市中村区名駅4丁目4-38

(JR・地下鉄・名鉄・近鉄)名古屋駅より徒歩2分

参加受講申込み (全て申し込み必要)

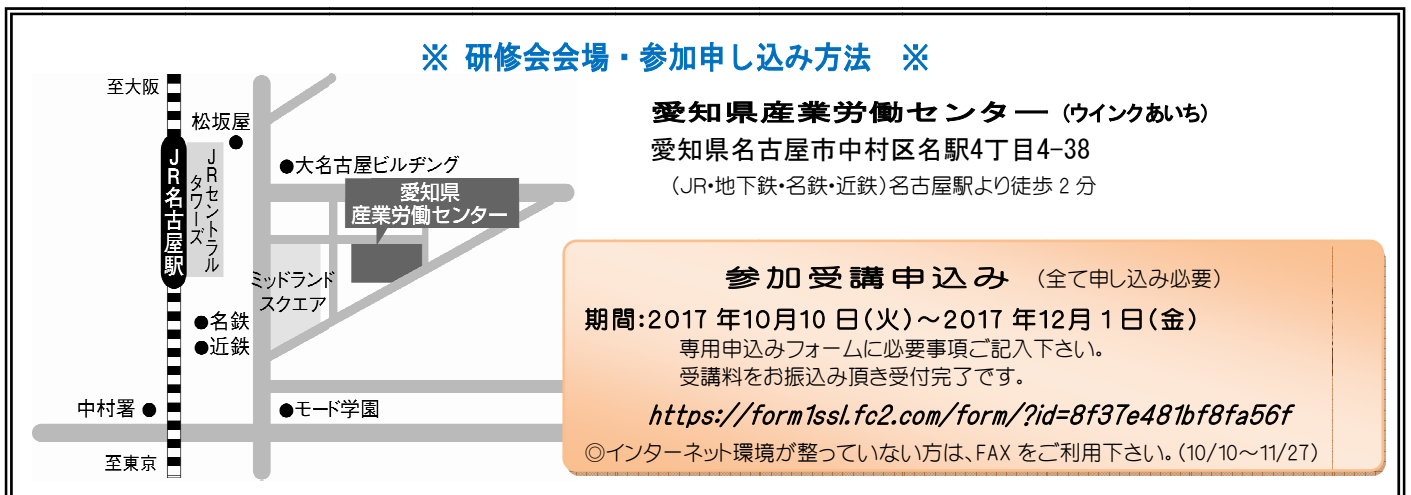
期間:2017年10月10日(火)~2017年12月1日(金)

専用申込みフォームに必要事項ご記入下さい。

受講料をお振込み頂き受付完了です。

<https://form1ssl.fc2.com/form/?id=8f37e481bf8fa56f>

◎インターネット環境が整っていない方は、FAXをご利用下さい。(10/10~11/27)



静岡フォーラム・研修会のアンケート報告

2016 年度第 13 回市民フォーラム&行動研修会を静岡市内で開催したくさんの皆様にご参加いただきました。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です。スタッフ一同深く感謝しています。

大変遅くなりましたが、参加者アンケート及び各地の世話人さんの感想を集めました。

”原井先生「辛い辛いエクスポージャーと苦しい苦しい儀式妨害;でも終われば何故また続けられるの?」

1. 所属：患者…16名 家族…5名 心理士…6名 その他…4名 (介護員・看護師・PSW・保育士)

2. 講義内容はわかりやすかったですか？

わかりやすかった…23名 どちらともいえない…6名 分かりにくかった…3名

3. 講義内容は、あなたに役に立ちそうですか？

役に立つと思う…21名 どちらともいえない…10名 役に立たないと思う…0名

4. どの部分が印象に残りましたか？

《患者》

- ・気がかりを聞き返す。気がかり相談。脳の錯覚
- ・他人（相手）の気持ちを観察して、自分の行動や気持ちを整理することの大切さ。
- ・自分が話す時、緊張したけど最後は先生の説明を聞いて、参加して良かったと思った。
- ・強迫行為を維持するため、正当化するために強迫観念が出てくる。
- ・行動するとその分新たな不安や悩みも出るが、それでも動き続けた方が良い！というお話。
- ・グループワーク。・北斗の拳方式。どちらの彼氏を？
- ・エクスポージャーをやろうという大きな気持ちをもつためにはどうすればよいか…
- ・不完全エクスポージャー（片方、不完全にする、対称にしない）
- ・先生のレジメが良かった！強迫観念が問題になるのは「それを嫌がり、避け、消そうとした時」

《家族》

- ・自分を知る為に、他人を観察する事。

《心理士》

- ・発達障害との関係など分かった。
- ・エクスポージャーの詳しいやり方。聞き返しのレベル。
- ・OCDは周りから分かりにくい、どれだけ苦しいことがあっても、最後が良ければよい記憶になって残る。

《対人援助職・その他》

- ・身体感覚に注目すべき点（看護師）
- ・患者さんも参加している中で、「エクスポージャーとはこういうことである」「だから強迫性障害の方はこうすべき」「こうすると治る！」と講義するのではなく、話を引き出しつつ質問しあう事を体験し、感じられるような内容だったのがとても印象的でした。（保育士）

5 当会が行う研修会にまた参加したいと思いますか？

参加したい…26名 どちらでもない…6名 参加しない…0名

6. その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

《患者》

- ・エクスポージャー説明がなかったので、はっきりして欲しかったです。
- ・参加費が高い。2コマで4千円位なら妥当。

〈心理士〉

- ・もう少し詳しく原井先生の講義を受けたい。

〈対人援助職・その他〉

- ・強迫性障害の方の話を直接うかがう機会はこれまでなかったのでとても良い機会でした。自分の事、自己分析をよく自分でお話される方が多いのだなという印象でしたので、今回のようなエクササイズが有効なのだろうなと実感しました。（保育士）
- ・雑音（進行不具合含め）が多かった（P S W）
- ・もう少しエクスポージャーや儀式妨害などの方法等について学びたかったです。研修の目的や方向性がよくわからず、困惑した。
- ・初めて参加しました。9時受付開始なのに準備ができていない。資料が配られなかった。始まってからも雑音が聞こえたりマイクの不具合があった。“エクスポージャーとは何か”他参加者からの質問上がったが答えずに進んでいた。前の方で内輪ノリのような感じで…。この研修会が誰を対象に何を目的としているのか。体系的にレクチャーしてもらいたかった。でもそういうテーマではそもそもなかったのかな。初めに全体の流れを説明してもらいたい。説明全体があいまいでスッキリしない。

”岡嶋先生「家族のための、動機づけ面接トレーニング」

1. 所属：患者…1名 家族…17名 医師…1名 心理士…5名 その他…4名 (PSW1、支援員1、友人1、記入無1)

2. 講義内容はわかりやすかったですか？

分かりやすかった…25名 どちらともいえない…2名 分かりにくかった…0名

3. 講義内容は、あなたに役に立ちそうですか？

役に立つと思う…24名 どちらともいえない…2名 役に立たないと思う…0名

4. どの部分が印象に残りましたか？

〈患者〉

- ・相手の頭になる事が重要という事。

〈家族〉

- ・会話の練習がとても勉強になりました。
- ・好子をたくさん見つけるという所。
- ・赤ずきんちゃんと会話の所のトーンをオオカミ仕様にしない。常に赤ずきんちゃんの口調で話す事。
- ・強迫は、狼の着ぐるみをきたあかずきんちゃん（に食べられた）
- ・テキストP5.6に関する事が印象に残りました。
- ・当事者の行動、考えをどの位理解してあげられるか。見ているかではほめる材料が増えて、会話や笑顔が増える。ほめる材料探しが大事と言う事を知りました。
- ・MIFTで大切な事。特に指摘反射やアドバイスについての項目が印象に残った。
- ・家族の例が色々聞くことができとても参考になりました。
- ・こらえる事と自分を変える事（相手じゃなく）

〈心理士〉

- ・当事者の方やご家族の方の話がとても印象的でした。
- ・2人組になって実際に（間違い指摘反射しない）会話の練習をしてみる。というのが良かったです。また当事者やそのご家族のなまの声を聴けたのが、とても勉強になりました。
- ・間違い指摘反射と共感。
- ・アドバイス禁止、先回りを防ぐ。患者さん本人のリソースを引き出す。慈愛の祈り、動機をくみ上げる。おおかみに話しかけない、赤ちゃんに話しかける。

〈医師〉

- ・間違い指摘反射の演習（想像力を御せる。つぶやく、間違い指摘反射誘発など）が参考になりました。

《対人援助職・その他》

- ・会場の事例（PSW）
- ・OCDの対応方法と発達障害の対応方法には共通項があること。エクスポージャーは必要。常日頃同様に考え支援に試行錯誤していたので、少しほっとしました。
- ・どんな行動の変化も「ジャンプ」であること。相手の心情を大切にされた対応。

5. 当会が行う研修会にまた参加したいと思いますか？

参加したい…24名 どちらでもない…3名 参加しない…0名

6. その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

《患者》

- ・始まりの時間が10時からだと交通機関の関係でもっと来やすかったです。

《家族》

- ・主人を治療をしていただいて家族としていろいろな事をわかっているつもりが忘れていたことや改めて勉強になった。
- ・静岡でOCDの治療を受けられると良いと思います。
- ・話の内容が良く聞こえなかったのもっと音響（マイク・スピーカ）の音量も上げて欲しかった。
- ・周囲の理解を得られず、説明がむずかしい。
- ・いつもながらの口調とわかりやすい内容でした。再確認できた事も多いです。是非大阪でもお願いします。

《医師》

- ・“慈愛の祈り”自分でも取り組んでみたいと思いました。

《対人援助職・その他》

- ・すぐに使えそうな事（レポートリーを持つ。単語帳のように使う）チャレンジしたいこと（間違い反射をおこさせる。アドバイスを求めてくれるような土俵づくり）（PSW）

第13回市民フォーラム

1. 所属：患者…7名 家族…16名（続柄：父2母3親1配偶者1祖父1祖母1娘1） 対人援助職…13名
 その他…1名無回答…2名

2. 講演会内容は分かりやすかったですか？

分かりやすかった…32名 どちらでもない…5名 分かりにくかった…0名

3. 講演者の話し方や進め方やスライドなどはわかりやすかったですか？

分かりやすかった…28名 どちらでもない…9名 分かりにくかった…0名

《患者》

- ・遠藤先生の話がとても分かり易くて感銘を受けました。私もOCDでADHD傾向が強いと思っています。

《家族》

- ・言葉が聞き取りにくかった。1部が話し方が早い
- ・代替行動の表を欲しかった。
- ・まんがでの説明がわかりやすかったです。
- ・可能なら（研修者・患者・家族の立場）それぞれの別の説明があればより分かり易いと思います。
- ・原井先生の資料は細かすぎて見にくかったが当日のお話はわかりやすかった。

4. 講演会内容は今後の生活に活かせそうですか？

はい…35名 どちらでもない…3名 いいえ…0名 無回答…1名

5. 当会が行う講演会にまた参加したいと思いますか？

参加したい…29名 どちらでもない…9名 参加しない…1名

6. その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

《患者》

- ・こういうフォーラムをして頂けると、なかなか前進できない私のようなOCD患者には、前向きになれる機会となり、また新たな認識も持て勉強になりました。スタッフの皆さん、先生方ありがとうございました。
- ・「ゆっくり1回で確認を終える」という宿題の意味が初めて理解出来ました。（理解力不足ですいません）あ私もADHD傾向があるようなので、色々腹落ちしたことがあり、今晚よく眠れそうです。（対策が要りますが…）ありがとうございました。
- ・頭の中の強迫行為[嫌な考え。不愉快な考えなど]（メンタルチェックング）などメジャーでない症状の話をもっと学びたい。（症例なども）

《家族》

- ・質疑応答で先生方が親切に回答してくださりありがとうございました。
- ・初めて参加しましたが、できそうなところからやってみようと思います。とても参考になりました。
- ・OCDの認知度、理解がまだ一般的に低い。患者、家族のサポートが社会的に必要。
- ・家族の強迫症状などがあり、何か得ることはないかと参加しました。ハビットリバーサルの話。まず本人が気づき、その時に別の行動をする。→そこを家族がほめる。というのが心に残りました。おきかえられるマシな行動のスライドが参考になりました。原井先生のスライドをもっとゆっくりと見たかったです。

《対人援助職・その他》

- ・最後に各界のご紹介がとても良かったと思います。今後も頑張ってお活動下さい。大変勉強になりました。
- ・「発達障害とこだわり」では、発達障害の特性よりもOCDとこだわりの違いについての話を詳しく聴けることを期待していたので、少し残念だった。
- ・OCDの事は詳しくなく、今回は縁があって参加させて頂きましたが、この2日間（今日のフォーラムだけでも）でOCDのことがわかりました。OCDと診断されている方のみでなく、様々な場面、相手、自分に対して有効な話だったと思いました。ありがとうございました。準備も大変だったかと思いますが、会の方おつかれさまでした。
- ・発達障害とよく聞かすが、なかなか分からなかった。難しい言葉もありましたが、具体的に説明して頂き良かったです。

各地スタッフの声

静岡県

静岡で開催されることが決まった時、地元先生方をお迎えできる喜びと、しっかり準備できるかどうか、また参加者が集まってくれるかどうかという不安の両方がありました。

その後、準備やPRで動いていく中で私が研修会に初めて参加した2009年の名古屋でのことを思い出しながら、あの時に得たたくさんさんの学びと気づきや「自分もきっと変わる！」という希望を今回参加される方にもぜひ実感していただきたいという想いが大きくなっていました。

そして研修会当日を迎えた時はスタッフとしてできる限りのことをやっという想いで臨みました。

ビデオカメラや司会などをしましたが、先生方の講座や講演はとても素晴らしくOCD治療の奥深さを感じながら聴かせていただき、私にとっても非常に勉強になりました。

司会においては言葉を間違えたり、話すべきことが抜けていたり、うまく話せず噛んでしまったりで散々でしたが、以前の私ならそんなことがあれば「うまくできないのは本当の自分じゃない」という歪んだ思考と「いつでも完璧じゃなきゃいけない」という不完全恐怖などで自分を責めていたと思います。

しかし、今回は「うまくできないことも含めてそれが本当の自分なんだ！」、「調子の良い時もあれば悪い時もある」と思えてありのままを受け入れることができました。

先生方から教えていただいた対応を継続してきた成果を思いがけない形で実感することができて、貴重な体験をさせていただきました。

フォーラムの最後に各地の会を紹介する時間がありましたが、そこでお話ししようと思って抜けてしまったことを以下に書きます。

私は原井先生と岡嶋先生の治療で劇的に回復できた大きな喜びと、地元で会を開きたいという心の底から湧き上がってくるような確かな想いで 2012 年 2 月に静岡 OCD の会を始めました。

あれから約 5 年、私の想いと色々な方のご協力があって月例会を続けてこれたと思います。最近では準備などのお手伝いして下さる方も増えてきて、安定して会を開くことができています。

ご本人やご家族が悩んでいるのは自分だけではない、と思えることや「気づき」を通して治療や対応に役立てていただくことを願いながらこれからも会を続けていきたいと思っています。

また、皆さんが会に参加しやすいように、2017 年には県西部や県東部でも交流会を予定しています。

これに参加していただく方が多ければ年に何度かの定例会にしていきたいと思っていますので、ぜひ今後ともご参加ご協力をお願いいたします。

最後になりますが、素晴らしい講座や講演をしていただいた先生方、準備や運営にご尽力いただいた全国の世話人・スタッフの皆様、いろいろご協力いただいた地元の皆様、そしてたくさんの方の参加者の皆様、本当にありがとうございました！
(すいか)

遠方からお手伝いに来ていただいた会の皆様お疲れ様でした。皆さんとお話し出来てとても楽しかったです。

ご家族側からの体験談を直接伺うことが出来て、当事者だけでなくご家族も本当に辛い経験をされているんだな、と改めて思いました。

この病気を治すことは大変ですが、治るほどご家族や当事者に関わる人のあらゆる負担は確実に減ります。そのことも改めて気づかされました。又、研修会では近くの席の方とグループで話す機会もあり、それもとても楽しかったです。苦しいのは自分だけではないことも改めて感じました。

家族や自分に温かい眼差しを向けて下さっている周りの人達のためにも、あきらめずなんとか治していきたいです。
(ねこ)

名古屋

今回の研修会を通じて、改めて人との繋がりや人の温かさを感じる事が出来ました。

当日、名古屋 OCD の会の案内を頼まれた時は、「絶対に無理無理っ!!」と何度も拒否しましたが、周りに押し切られ、渋々引き受けることになりました。しかし、実際に案内をした後、たくさんの方から「良かったよ」などとお声掛けして頂いて、ものすごく嬉しくて”引き受けて良かった”と思えました。(案の定、緊張して震えるは間違えるは嘔むはで最後は早口にもなっていました…)

丁度、「とらわれからの自由 10 号」に書かせて頂いたのもあって、それと合わせて、今回の研修会で”すごく成長させて頂けたな”と感謝の気持ちで一杯です。

皆様のご協力があったの研修会だと思うので、皆様に心から”有難うございました”と伝えたいです。

研修会を通じて、医療従事者の発展や当事者やご家族の方が少しでも生活しやすくなればと願っています。
(ミノムシ)

東京

東京 OCD の会には 2012 年の 3 月よりほぼ毎月参加、いつの頃からかスタッフとしてお手伝いをさせていただくようになり、今回の参加となりました。

私が初めて息子の OCD と出逢ったのは 2009 年の秋、息子は中学 2 年生でした。それから投薬、断薬、16 歳でグループホームでの 1 人暮らしを経て 2012 年の秋より同居し今にいたっており、ただ今 21 歳、大学 3 年生になりました。

今回、改めてお話しを伺って『息子への対応は合っている。カウンセリング、会への参加、本読み、自分なりに理解して、いくつもの積み重ねで今がある』そんな想いが溢れ、自信を持つことが出来ホッとしました。そして、自分で自分を褒めてあげよう！と思えた研修会でした。

各会の方々、先生方とお会いする事、お話しする事が出来、とても貴重な有意義な 2 日間となりました。

これからも OCD と向き合い、息子と前向きに進んで行きたいと思っています。
(万里)

私は、司会や案内等を担当させて頂いたのですが、お陰様でのびのびとやることができました。先生方の講演内容も笑いが出たりして面白かったし、貴重な時を過ごしました。（ダック山下）

熊 本

私は 4 日の市民フォーラムに熊本 OCD の会のスタッフとして参加させていただきました。私自身、強迫性障害の患者として、日々多くの悩みや苦しみがあるのですが、今回の先生方のお話を聴いてたくさんのお話を学ばせていただき、良い経験となりました。ここで学んだことを活かし、強迫性障害に負けないよう頑張っていきたいと思っています。

また、市民フォーラムの最後に各地の OCD の会より挨拶が行われ、私も熊本の会を代表して挨拶をさせていただきました。少し話はそれますが、私は強迫性障害以外に社交不安障害もあるので、大勢の方の前でお話しさせていただき、貴重な経験となり、少し自分に自信を持つことができました。ありがとうございました。

最後に、今年も全員で力を合わせ良い研修会ができました。スタッフの一人として、また来年もこのような素晴らしい研修会が開催できればと思います。その時は、私自身今よりも少し成長した姿で研修会をサポートできればと思っています。（KH）

OCD BTのご紹介

OCD BT ～ 強迫症（強迫性障害）と行動療法について学ぼう！～

OCD BT では、強迫症の当事者の方などが強迫症や行動療法について学んだり、ご家族の方などが当事者の方への対応の仕方を学ぶための勉強会を 2017 年 5 月から月に 1 回程度、開催しています。

まず、当事者の方は、強迫症とはどういった症状で、どのように向き合えばいいのかわからなければ、症状を改善することはできません。

今では、強迫症についての本などがたくさん出版されていますが、なかなか自分で読むことが難しい方もたくさんおられると思います。（何を隠そう、私が昔そうでした。）また、本を読んでもイマイチよく分からないといった方もおられるでしょう。

外出するためのキッカケがほしい方（恥ずかしながら、私は今でもそうです。）、勉強はしたいけどカウンセリングは費用が高くてちょっと…という方、そもそも、病院やクリニックに行くのはちょっと…という方、またまた、同じ強迫症の方とお話がしてみたいという方、すでに勉強済みでどうすればいいのか頭ではわかっているのに、なかなか実行できない方（こちら私も今でもそうです。）、様々な方がおられると思います。また、ご家族の方の場合は、当事者の方に対してどう接すればいいのかわからない方、巻き込まれて疲れ果ててしまっている方、一歩を踏み出してもらいたいけどどう手を差し伸べていいのかわからずに悩んでいる方、こちらも様々な方がおられると思います。

そんな方々が定期的に勉強会を通じて、強迫症や行動療法、当事者の方への対応の仕方について、学んで、理解を深めて、少しでも生活しやすくなるためのヒントが見つければいいなと思っています。（私自身も OCD BT を運営させていただくことによって、なにかヒントを見つけられたらいいなと思っています。）

代表 岩田

ホームページ

<http://ocdbt2017.web.fc2.com/>

メールアドレス

ocdbt2017@yahoo.co.jp

メルマガの感想、取り上げてほしいことなどありましたら、下記の「OCDの会」までお願いします。

登録メールアドレスの変更 メルマガ購読解除、その他お問い合わせは、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（留守電の時は、メッセージを残して下さい。後ほどかけ直します）

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。**