

.*. .*.☆

☆.* OCDの会

【(仮)とらわれからの自由をつかもう】

第2号 *.☆

☆.* .*

★-----*★*

★会員の皆様へ

毎日暑い日が続いていますね。暑いと集中力は途切れるし考えることは出来ないし・・・でついイライラしてしまいますが「こんな時こそチャ～ンス♪」と嫌な事でも「エイヤー！」と行動することで意外と何事もないことに気づいたりします。忙しくしていると強迫にとらわれにくいのと似ている感じがします。

朝夕の時間が少しずつ短くなり秋が近づいて来ているのがわかります。食欲の秋を楽しみにしつつ暑さも味方に出来ると良いですね。くれぐれも体調管理だけはお忘れなく♪

★-----*★*

★目次

- 【1】ワークショップの報告
- 【2】次回ワークショップのお知らせ
- 【3】専門家のコラム
- 【4】各地のおたより
- 【5】お勧めの本の感想

★-----*★*

☆☆☆ ワークショップの報告 ☆☆☆

★ワークショップレポート

6月16日、講師に原井宏明先生をお迎えし『人の目を気にする私を変える』というテーマで行われたOCDの会ワークショップに参加してきました。今回は社交不安障害についてのもので、質問用紙に回答することで自分の社交不安の度合を測ったり、人の目を気にして悩んでいらっしゃる方々にその場で、自己紹介をしてもらうといった実践的なことまで行われました。

私自身、人の目を気にしやすく「人からどう思われているだろうか」、「変に思われていないだろうか」などと少し不安に思う方なので、今回のワークショップを「何か少しでも自分を変えるきっかけが見つかったら」とすごく楽しみにしていました。学ぶことがとても多かったのですが、その中でも特に印象に残った言葉が2つありました。

まず一つ目は、「何もしなさすぎて目立つ」ということです。社交不安障害の人は人前で独り言やきよろきよろするなどの行動、くしゃみなどの自然現象すらしないので逆に目立

ってしまうというのです。この話を聞いて私は「人前で行動して少しくらい変に思われてもいいんだ。」と自分に少し勇気を持つことができました。

二つ目は「最初に成功の基準を決める。それを決めずに始めたことは成功しない。」という言葉です。これを聞いたとき「なるほど！」と思いました。なぜなら、今まで私は努力してもなかなか結果が出なかったのですが、そう言われてみると私は今まで「成功の基準」というものをあまり決めてこなかったことに気付きました。これからは何かをするときただ努力するだけでなく、始める前に「成功の基準」を決めてから臨みたいと思います。

最後に、私事ですが今回スタッフとしてこのワークショップに参加し、終わりの挨拶まで任せていただきました。とても緊張しましたが、人前で話すということがまさにこの『人の目を気にする私を変える』良い経験になりました。「自分を変える」ことはとても大変ですが、勇気を出して一歩踏み出すことが大切だと思います。この機会を与えてくださったことに感謝して、今回のワークショップをきっかけにもう一歩踏み出していきたいと思っています。
(パープル)

★参加者の感想（回答…26名）

1.所属

患者…8名 家族…4名 医師…1名 心理士…7名
その他…6名（保健士②、精神保健福祉士①、看護師①）

2.性別

男…8名 女…18名



3.年代

10代…2名 20代…4名 30代…11名 40代…5名 50代…3名 60代…1名

4. この研修会をどこで知りましたか？

会のHP…9名 チラシ…6名 知人・友人…5名 保健所など…2名 その他…2名（同僚①、メルマガ①） HP+知人…1名 無回答…1名

5.使用した資料（プリント、スライド）は分かりやすかったですか？

分かりやすかった…24名 どちらともいえない…1名 分かりにくかった…1名

6.講義内容はわかりやすかったですか？

分かりやすかった…24名 どちらともいえない…1名 分かりにくかった…1名

7.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…25名 どちらともいえない…1名

8.どの部分が印象に残りましたか？

<患者>

- ・恥さらし訓練。
- ・動機づけが大事だという事。

<家族>

- ・ロールプレイ
- ・何かを始める前に成功の基準を決める事。自分の意志で行動を始めるという事。

<医師>

- ・恥さらし訓練は驚きました。実際に行える。

<心理士>

- ・先生のあたたかいご講義とグループワークの展開の素晴らしさに驚きました。…良い体験ができました。
- ・社交性不安障害と他疾患の違い。恥さらし訓練。行動療法の原則。

<精神保健福祉士>

・PDとOCD, SADの違いが解りました。認知行動療法について内容や渉外の違いが解っただけでも、今支援している方の注目すべきところが違ってきました。

<保健師>

- ・実際に前に出て、訓練を行ってみてとても良かったです。

<その他>

・3名前に出て行ったワークに本当に自分の事に置き換えてしまい、思わず感情移入して泣いてしまいました。



9.当会が行うワークショップにまた参加したいと思いますか？

参加したい…23名 どちらでもない…2名 無回答…1名

10.今後どんなワークショップがあれば参加したいですか？

- ・認知行動療法（精神保健福祉士）
- ・OCDに関するもの（家族）
- ・MI（医師）
- ・OCDのついでのもの。どこの病院、先生が良いという情報（患者）

11.その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

<家族>

・短時間で不安や緊張が薄らいでいく。社交不安の方を見てとてもびっくりしました。やはりエクスポージャーによってすごく回復するんだと実感しました。

・今まで気づいていなかった自分に気づけた。

<心理士>

- ・具体的な面接方法や治療法を見る事が出来て良かったです。

<精神保健福祉士>

- ・先生に直接ご相談出来て本当にありがたい時間を過ごす事が出来ました。直近の事で

悩んでいたのですが、支援の行き詰まりが解消できて嬉しいです。SAD, OCD じゃないですが、私はACだと思っています。みなさんとともに生活をよりよくしたいと思います。

★-----*★*

☆☆☆ 次回ワークショップのお知らせ ☆☆☆

精神科を受診することイコール薬を飲むこと、と多くの方が思っています。薬を飲んで楽になればいつかは治り、治れば薬も止められるし、クリニックに行かなくても良くなると思うのは常識的な考えです。現在、クリニックを受診し、薬を貰っている人ならば、今すぐはムリでも、いつかは薬を減らしたい、止めたいと思っている方は多いことでしょう。

薬は確かに役立ちますが、薬を止めることには役立ちません。薬は役立つからこそ止められないのです。減らしたり、止めたりするためには薬以外の方法で対処しなければなりません。服用のタイミングやスケジュール、止めた後の症状の対処に役立つ行動療法・認知行動療法があります。

このワークショップでは「サルにもわかる」行動薬理学の知識を紹介しながら、実例に基づいて薬を減らしたり、止めたりする方法をご紹介します。うつ病が治ったり、悪くなったりを繰り返している方など薬を止めない方が良い方もあります。薬を続けるか、止めるかの判断に役立つ知識もお伝えしましょう。

睡眠薬は本来、止めても良いものです。止めても、うつ病や不安障害などともとの病気を悪化させることはありません。「睡眠薬がないと眠れない、眠れないとうつが悪化する」と思い込んでおられる方へ薬に頼らなくても眠れる方法なども紹介いたします。

注意事項：このワークショップは診療ではありません。個別の薬の処方相談には応じることは出来ません。薬の処方のついての全ての責任は、それを処方した医師にあります。現在、受診中の方は、薬をどうするかについては主治医に必ずご相談下さい。

★題 目：『精神薬の減らし方，睡眠薬なしで寝る方法』

★講 師：原井 宏明先生（なごやメンタルクリニック院長）



★開 催 日：2012年10月20日(土) 12:45開場 13:00～16:00（質疑応答含む）

★開催会場：くまもと森都心プラザ6階C会議室（熊本市春日1丁目14番1号）

★受講料：3,000円（事前にお申し込みを頂き、当日受付にてお支払い下さい）

★定 員：30名



《交通アクセス》

J R:JR 熊本駅白川口(東口)正面

バス:熊本駅前バス停下車(交通センターから約10分)

市電:熊本市電 A 系統(田崎橋～健軍町)熊本駅前電停下車

車:熊本 IC より約 30 分 益城熊本空港 IC より約 30 分

★受講対象 : どなたでも参加可能

★参加申込み : 平成 24 年 9 月 19 日(水)~10 月 19 日 (金)

<http://www.efeel.to/survey/workshop/>

※会場への直接のお問い合わせはご遠慮下さい。



★-----*★*

☆☆☆ 専門家のコラム ☆☆☆

★本が売れる！

市民フォーラムではできるかぎり、毎回有名な先生をお呼びしています。お呼びした先生にOCDの会のことを知ってもらいたいというのが表向きの理由ですが、有名な先生に惹かれてお客さんが沢山来てくれるかも、というのも大きな理由です。

2012年1月28日に行った第8回市民フォーラムでは、信田さよ子先生をお呼びしました。今までの先生と比べると、本の売れ方、売り方、サインの仕方が違います。”母が重くてたまらない-墓守娘の嘆き”はいわゆるベストセラーで誰もが話題として知っているような本でした。私も”対人援助職のための認知・行動療法”という本を出していますが、とても、誰もが買ってくれて、一般の話題になるような本ではありません。ちなみにアマゾンでベストセラー商品ランキングをみると、私の本は73,847位,”母が重くてたまらない”は13,245位です。私は、著述家ではありませんから、本の売れ行きを気にするつもりはありません。でも、講演して人に知らせることが仕事であり、知っている人が多くなるのが目的ならば、書いた本が人に知られて、よく売れることも目的の1つになるはずです。

5月に、岡嶋先生と,”図解やさしくわかる強迫性障害”を出しました。良い本を出したつもりです。編集者もイラストレーターも良い仕事をしてくれました。もうすぐ重版になるなど、よく売れているようです。

アマゾンでこの本のランキングをしらべてみました。5,504位。”母が重くてたまらない”よりも上位です。売っていますね。売っていますよ。売れる！でも、出たばかりの本が上位なのは当然かもしれません。

※ 数字は全て、2012年7月17日時点の数字です。

なごやメンタルクリニック 精神科医 原井宏明



★-----*★*

☆☆☆ 各地のおたより ☆☆☆

★熊本OCDの会から

あれやこれやにかかずらう人々が集まれば、第三金曜の夜がやって来る。熊本OCDの会月例会が待っている。人付き合いが面倒で世捨て人気取り、その割には毎月顔を出し、