

「薬を減らしたい」とは、どんな患者さんでも一度は思うことではないかと思います。しかし、「薬を飲んでいたほうが楽だから…」とついつい薬に頼りがちになり、薬は少しずつ増えていきます。薬の効果に対する誤解・過度の期待もあります。「睡眠薬なしで寝る方法」はとても、最小の労力で効果があります。これを知るだけで睡眠に対するこだわりがなくなった患者さんもたくさんおられます。

患者さん自身が正しい知識を身につけ、自分の病気に対して、自分の力で治していくことはとても意味があることだと思います。先生のワークショップでは、聞き手に合わせて話す内容を変えてくださるので、とてもありがたく思っています。

行動療法は、確かに大変な治療法かもしれませんが、しかし、行動療法をやり遂げた患者さんは、自分の人生を取り戻す以上のものを治療によって得ているような気がします。また、治療する側の身としても、しっかりと知識と技術を身に付けていかなければならないと改めて感じるワークショップでした。

熊本大学医学部附属病院 精神神経科臨床心理士 矢野宏之

●家族の感想

6月のOCDの会ワークショップに続き、10月20日再び原井宏明先生を講師にお迎えしてワークショップが開催されました。原井先生は具体的に詳しくお話をされるので、先生の講座をいつも楽しみにしている一人です。今回は、精神薬についての講座ということで医療従事者の方も多く参加されていました。

前半は、向精神薬について、ベンゾジアゼピン系の薬がどのような物なのか、抗不安薬と抗うつ薬の違いについてまた薬の服用量が増えていく経緯など、実際の薬名を挙げながら説明してくださいました。先生としては、専門知識がなくても分かりやすいようにとかなり噛み砕いて説明してくださいましたが、それでも専門的な用語や初めて耳にする薬の名前も多くあり私にはやはり難しく感じました。

その中でも、ブドウ糖などのプラセボでも服用すれば症状の改善が見られ、その服用を止めれば再燃がおこることもあるなど薬の効果は心理的なものでも得られるという説明は興味深く感じました。

後半では実際に現在精神薬を服用されている方の薬の種類、量を例に挙げ、重複して無駄になっている薬を止めたり、持続性のある薬を少量の服用にするなど『薬の多重債務』を整理して薬を減らす方法を教えていただきました。

また、本講座のもうひとつのテーマである『睡眠薬なしで寝る方法』は、私の息子が寝つきが悪く常々悩んでおりますので、実は一番楽しみにしていたテーマでした。その方法として、生活習慣を改善することによって自然に眠れるようにする方法や睡眠薬の正しい効果を教えていただき、とても勉強になりました。私自身は今のところ寝つきはよく睡眠薬のお世話になることはありませんが、その寝つきのよさを継続させるため、また健康のため、そして息子のスムーズな眠りのためにも二人で生活習慣に意識的に留意して生活していきたいと思います。

(本田)



●アンケート結果

1.所属 患者…5名 家族…7名 医師…1名 心理士…2名 その他…4名 (行政①、無記名③)

2.性別 男…6名 女…13名

3.年代 10代…1名 20代…2名 30代…2名 40代…7名 50代…7名

4.この研修会をどこで知りましたか？

会のHP…11名 チラシ…2名 知人・友人…1名 保健所など…2名 その他…1名(家族からの紹介)

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？

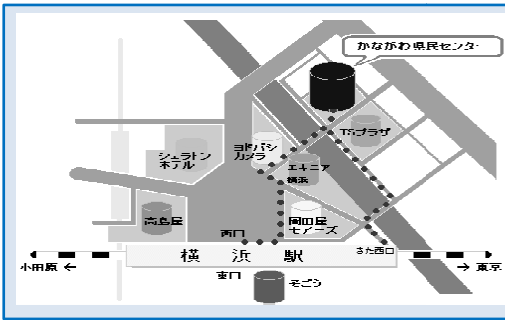
分かりやすかった…15名 どちらともいえない…3名 分かりにくかった…0名 無記入…1名

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…15名 どちらともいえない…2名 分かりにくかった…1名 無記入…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…16名 どちらともいえない…2名 役に立たないと思う…0名 無記入…1名



かながわ県民センター 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2

【JR・私鉄】

・「横浜駅」西口・きた西口を出て、徒歩約5分

【横浜市営地下鉄】

・「横浜駅」地下鉄出口8から、地下街を通り
「中央モール」を左折「北6」出口から徒歩約2分

●第8回OCDの会研修会

『家族で行う行動療法 1回だけよから始まる巻き込み・巻き込まれ』

講師：原井 宏明先生（なごやメンタルクリニック）

良く世間一般で言われる、本人が1番苦しい，だから，本人のことも分かってあげなくちゃ，という本人サイドに立ったような考え方が，強迫サイドに立った考え方になることを説明し，行動療法ではどう行うか，最初の1回をどう変えていくか，変わったことをどう認めるかを説明します。

認め方についても，コツがあります。家族の病気が良くなったとき，周りは「調子が良くなったね」とよく言います。「エクスポージャーをよく頑張っているね」とか「洗ってない手でパソコン触っているねえ」とは言う人はあまりいないでしょう。この2つの認め方は相手に与える結果が大きく違います。そこを説明しましょう。

『やさしくわかる本には載ってない行動療法のコツ』

講師：岡嶋 美代先生（なごやメンタルクリニック）

図解 やさしくわかる強迫性障害〔ナツメ社〕を頼りに治したい人のために本に書き足りなかった部分を解説します。本を読んでわからなかった人，集合！

症状をお持ちの方にご協力いただいて，エクスポージャーの実際をデモンストレーションしたいと思います。行動療法を体験してみたい方もどうぞ。

もちろん，治療者の方も大歓迎です。



* * * * * **皆さんの声を募集します** * * * * *

- ・ 『図解 やさしくわかる強迫性障害』を読んでわかりにくかったところ・もっと聞きたいこと・自分の症状との当てはめ方などの質問を事前に募集します。
- ・ 募集先はメルマガの最後の「OCDの会」までお願いします。

* * * * *

●開催日：2013年2月24日(日) 9:15 受付開始 9:30～16:30(質疑応答含む)

●開催会場：横浜ワールドポーターズ

●受講料：各講座 一般 5,000円 ・ 対人援助職 7,000円

●定員：原井先生の講座 100名 ・ 岡嶋先生の講座 60名

●参加申込み：2013年1月7日(月)～2013年2月20日(水)

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

※参加費を入金頂いて申込が完了します。先着順に締め切りと致します。

※インターネットが使えない方は、FAXをご利用下さい。

※会場や精神保健福祉センターへの直接のお問い合わせはご遠慮下さい。