OCDの会に参加してほしいと思っていますが無理に誘わずに見守ることにしています。OCDの会で家族の方のお話を聞いたり、同じ境遇の家族の方と交流を持たせてもらったり、ブログを読んでコメントして交流させてもらったりして、いろいろな事に気付かせてもらっています。「見守る」という大事なことが、「見張る」になってしまっていたことも気付かせてもらいました。エクスポージャーをしない主人を急かしたり、口を挟んだりしては、自分で気付いて行動するという芽を摘んでしまうことになるということにもやっと気付きました。
この前こんなことがありました。
主人：「朝ごはん、先に食べようかな、でもいつもと違う事したら悪い事が起きちゃうかな…」とつぶやいてきました。
私　：「食べるなら、作っておくね！」と朝ごはんを作って待っていたら、二階から降りてきて、テーブルに座って、また聞いてきました。
主人：「お風呂より先に食べたら、悪いことが起こるかな？大丈夫かな？いや！悪いことは起こるんだよね！」と言いました。
私　：「そうだよ、悪いことは起きるんだよ」
主人：「そうだよね、悪いことは必ず起きるんだよね、いただきます」と食べ始めました。
不安を抱えながら行動することができたのです。お風呂に入ってから朝ごはんという崩したくないいつもの順番を崩したのです。後ろ向きだとばかり思っていた主人の成長を目の当たりにし、私は朝から感動して主人に気付かれないように泣きました。私たちは確実にあの頃とは違います。私たち夫婦に関わってくださった皆さんのおかげで、いろいろなことに気付き、前へ進むことができています。

最後に、最近、会に寄せられた感想を少し紹介させていただきたいと思います。
「最近の会について思うこととして、人数増えてきてみんなの前で話すの緊張してしまう。皆の前で話すのは苦手。」
「治療に関しては、私なかなか行動療法に踏み切れないでいます。それでは、どうして会に来るのかと、言われてしまいそうですが^^;。やはり同じ強迫で悩んでいる人達と、共有出来る時間は有難いです。普段一人で悶々と考えている事も、誰かと話せると嬉しいです。」
本当に、様々なニーズがあり、参加してくださっている方の状況も様々だということを感じます。至らないことは多々ありますが、皆様の声を聴きながら、会として大事な点は維持しつつ、今後も世話人として、出来ることを行っていきたいと思っています。世話人一同、皆様にお会いできることを楽しみにしています。

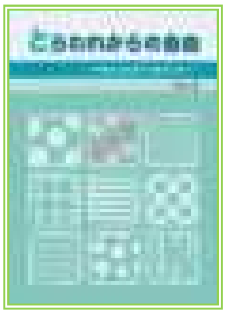
（チョコ）

◎東京ＯＣＤの会　ホームページ
http://109ocdf.web.fc2.com/index.html
◎会へのお問い合わせ先
電話：080-1334-1167
(留守番電話にお名前とご用件を残して頂ければ、
後でこちらからお電話いたします)
mail：tokyo.ocd@gmail.com
※世話人はボランティアのため、回答が遅れることがございますがご容赦ください。

・。・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。

。・●。・　ＯＣＤの会からのお知らせ　*。・●。・*

●とらわれからの自由　第８号が発売されました!!



Windows８は頗る評判悪くとも、この八冊目は創刊以来、最高の出来。何故ならば、僕が初めて編集に携わったから（爆）。

軽口はさておき、僕が苦しみのただ中にいた時、初号を常に手元に置き、治療の一助としていました。今や初号だけは背表紙も破れ、あちこち折れ曲がり、手垢まみれ。この８号も、そんな存在になってくれたら良いなと。そう、それは殿さまキングスの「なみだの操」のように。

“あなたのー　決してお邪魔はしないからー　おそばにー、置いてほしいのよー♪”

十五編の悲喜こもごもに、刮目なされい。　　（瞬火）

ご購入は購入申し込みフォームへ

http://ocdnokai.web.fc2.com/kounyu.htm

・。・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。

●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。

●患者さんやそのご家族の近況などをブログなどで公開されている方でメルマガでも紹介を出来る方を募集しています。応募先は下記の「ＯＣＤの会」までお願いします。

●登録メールアドレスの変更 メルマガの配信解除、その他お問い合わせは、下記の「ＯＣＤの会」までお願いします。

●次回　２月配信予定

●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。後でかけ直します）
メール　：　ocd2004@gmail.com
住　所　：　〒862-0920
熊本市東区月出３丁目 1-120　熊本県精神保健福祉センター内
（直接センターへのお問い合わせは、お断りしております。会の携帯かメールへお願いします）
ＵＲＬ　：　http://ocdnokai.web.fc2.com/