

象に「やさしくわかる本には載ってない行動療法のコツ」(岡嶋先生)というテーマで先生方にお話ししていただきました。1日目の白川先生のお話は、トラウマという視点からの強迫のお話だったので、今まで少しはOCDのことについて知識があると思っていた私でしたが、初めて知ることがたくさんあり、多くのことを学ばせていただきました。また、先生のやさしく、丁寧なお話しのされ方がとても印象的でした。それから、原井先生の講演では、最後の質疑応答のコーナーで、先生が多くの参加者の方々からの質問に答えられていた姿が印象的で、質問をされた方お一人お一人に対する原井先生のやさしさや思いを感じました。また、2日目の岡嶋先生の講演は、先生が数名の参加者の方々に実際に行動療法を体験してもらうことで行動療法のやり方を説明されていたので、とても分かりやすかったです。行動療法を体験された方にとっても、一歩踏み出す良いきっかけになったのではないのでしょうか。



ここで少し私の話になりますが、私自身OCDの患者なので今回の研修会は先生方のお話からエクスポージャーについて学べただけでなく、スタッフとして活動させていただいたこと自体が一つの良いエクスポージャーになったと思います。また、年に一度の研修会ということで、各地のOCDの会の方々とお会いできたこともよかったです。本当に良い機会を与えていただきましたし、貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。

そして、みなさまにお知らせがあります。来年、OCDの会は誕生10周年を迎えます。10周年ということで、来年の研修会はOCDの会が最初に誕生した場所である熊本で行われる予定です。「自分を変えたい」と思っておられる方、ぜひ参加されてみてはいかがでしょうか。それが大きな一歩になると思います。お待ちしております。

最後に、私のこの話が少しでもみなさまのお役に立つことができたならうれしく思います。読んでくださりありがとうございました。(パープル)

◆第9回市民フォーラムアンケート結果

1. 所属

患者…34名 家族…51名 対人援助職・その他…17名 患者家族両方…1名 無回答…2名

2. 性別

男…39名 女…66名

3. 年代

20代…10名 30代…21名 40代…26名 50代…28名 60代…15名 70代…5名

4. この市民フォーラムをどこで知りましたか？

会のHP…53名 チラシ…10名 知人…8名 病院・施設…13名 新聞…1名
メルマガ…6名 無回答…3名

5. 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…36名 どちらでもない…12名 分かりにくかった…3名 無回答…4名