

- ・家族の方が困る具体的な事例をたくさん伺えて、それに対するM I を実践できたので良かったです。

9. その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

(家族・その他)

- ・色々な疑問の解決方法が見えた気がしました。実践できるように自分も変わらなければと思いました。
- ・今日の内容を家族で共有して、少しずつでも良くなりたいです。
- ・「最悪のストーリー」を口に出した事で少し冷静になれた気がします。
- ・理屈では分かっているけど、いざ面と向かったら適切な言葉が出て来ない。場数を踏むしかないのかなと思う。
- ・来場者の事例を元に演習するのは無理があるのでは？もっと治療の実例や、「巻き込み防止トーク例」などを具体的に示して欲しかった。
- ・ワークを交えて実践できたのでとても良かった。最悪のストーリーの聞き手をやりましたが、なかなか「ポジティブな言い方に言い換える」ことが難しかったです。

『やさしくわかる本には載っていない行動療法のコツ』

1. 所属

患者・・・25名 家族・・・3名 医師・・・3名 心理士・・・5名 その他・・・2名 (P S W)

2. 性別

男・・・19名 女・・・19名

3. 年代

20代・・・6名 30代・・・16名 40代・・・13名 50代・・・3名



4. この研修会をどこで知りましたか？

会の HP・・・18名 チラシ・・・8名 知人・・・3名 病院・施設・・・3名 メルマガ・・・1名
その他・・・3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・・・32名 どちらともいえない・・・6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・・・37名 どちらともいえない・・・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・・・37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)

- ・もやもやは自分らしさの象徴。
- ・エクスポージャーの目標設定の仕方。
- ・エクスポージャーの内容、具体的・実際に見られて良かった。
- ・勘に頼る事、慣れと馴れの違い
- ・不安感は下がらないかもしれないが、この不安感（もやもやなど）は残したまま、次の動作に移していくという考え方。
- ・挑戦する事が大切であることがわかりました。
- ・演習に参加でき、体で心で実感できた。



(家族)

- ・馴れと慣れ。ERPの具体的なやり方。具体的な嫌な事例の引き出し方。悪い事は起こってから考える。理由ではなく行動する事。

(心理士)

- ・実際にERPを施行して頂けた点。
- ・患者さんが実際にエクスポージャーを体験している所に感動した。
- ・具体的な事例を挙げて説明していただいている点です。

9. その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

(患者)

- ・毎年レベルUPして、さらに分かりやすくより理解が深まるワークショップになって、進化、深化していると思いました。
- ・エクスポージャーの実践を実際に見て、不安に思う事もありましたが、どういう感じなのか良く分かり良かった。
- ・「とらわれからの自由」のように他の患者さんの凡例見る、知る機会がもっと増えるといいなと思います。
- ・別のクリニックで行動療法をプログラムで進めているので、今回のプログラムと似ている点、新たに加える点を加味しながら行動療法で自分の確認強迫が少しでも楽に良くなる様にしたい。
- ・もっといろんな場所でこのような会があるといいです。各症状(確認・不潔・不吉など)それぞれの個別の会があったらいいなと思いました。
- ・世間の人達にOCDのことをもっと知って欲しい。テレビや雑誌等のメディアでより取り上げられた嬉しい。あれこれ考えることを止めることから始めてみます。
- ・エクスポージャーを実体験させて頂きありがとうございました。

(家族)

- ・具体的にERPの事例が知れて良かったです。家族が患者なので家で試したいと思いません。

(医師・心理士・PSW)

- ・エクスポージャーを実際にやらせて頂き、具体的に足りない所が分かって勉強になりました。今後もワークショップがあれば参加したいと思います。
- ・大変参考になりました。OCDの方を何人も担当しておりますが、不安を下げよう・安

心されようと無意識的に心がけていた点があり、明日からの治療がまた変わりそうです。ありがとうございました。

- ・とても充実した内容で、本当に受講して良かったと思います。ありがとうございました！
“エクスポージャーの体験”は拝見していて強烈な内容でした。OCDを治す!!という目的に向け治療者と患者が全力で取り組むものだ！と肌で実感しました。

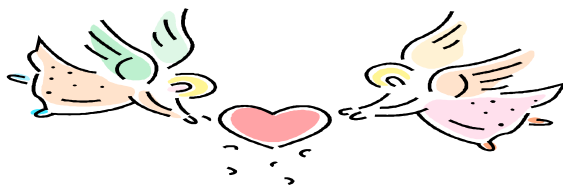


°.*.:。◇ OCDの会からのお知らせ ◇.:*.*°

◆原井宏明先生・岡嶋美代先生の教育プログラム

当会の新規事業として、熊本で原井先生や岡嶋先生の行動療法教育プログラムを行います。

強迫性障害の行動療法について基礎的なことから、具体的なエクスポージャーの方法まで休憩を含みながら、3時間で講義を行います。菊池病院やなごやメンタルクリニックで集団集中療法を受けた患者さん方のフォローアップのためやこれから集団集中療法に参加したい方々を主な対象としています。もちろん、行動療法というものがどんなものか聞いてみたい、実際に受けた患者さんたちの様子を見てみたいという方も参加して下さって構いません。他の患者さんの症状や治し方を聞くことで、自分自身の治し方がわかったり、疑問があれば直接その場で行動療法のアイデアを聞いて実践することもできます。参加なさった方々の必要に応じて、その日の内容が決まります。どうぞ、どんどん発言して自分の症状を自分で軽くしていけるようなヒントを持ち帰っていただければと思います。また、家族の方だけでも参加は可能です。ご家族の方にとっては、講師のどんな言葉かけが患者さんのやる気を一層引き出すのに有効かを学ぶことができます。一方、自分は患者に巻き込まれている家族だと思っていらっしゃる方の中にも、少なからずこだわりの強い方もおられます。ご自身のこだわりの強さに気づくことで、家族としての対応を変えるきっかけを得ることができるかもしれません。多くの方に実りある3時間となることを願っています。



そもそも集団の中に入るのが苦手なので個人カウンセリングをご希望の方もいらっしゃるかもしれませんが、本来はそのような方にこそ、集団の中に入っていただくと、それだけで行動療法になります。あるいは、症状がとてもプライベートな内容で人前では告白できないという場合もあるかと思えます。このような場合でも、本来は人前でそのことを話せるようになることが治療的には有効ですので、ぜひ、集団療法を活用していただきたいところです。でも、どうしても個人がよい、自宅訪問でなければ、治らないと思われる方は、別に事務局までご相談下さい。

それ以外にも、行動療法や集団療法がどのようなものか知りたいという方や治療者の方々に行動療法の心理教育の様子を勉強したい方などもご参加いただけます。ご興味がある方、フォローアップが必要な方は、当会へお申し込み下さい。

第1回を下記の内容で行います。
参加希望の方は、予約申し込みお願いいたします。

- 日時：4月20日（土）13：00～16：30（途中休憩あり）
- 場所：熊本市男女共同参画センターはあもにい
（熊本市中央黒髪3丁目3番10号）

●内容と料金

- ・ 保険診療や処方を行うものではありません。（健康保険は適用されません）
- ・ 時間は休憩も含んで約3時間です。
- ・ 当日受付でお支払い下さい。

《 集団対応 》

過去に集団プログラム参加……………患者 10,000 円 家族 1 人 5,000 円
初めての参加……………患者・家族 20,000 円
対人援助職見学……………10,000 円

《 個別対応 》

個人カウンセリング(50分)……………20,000 円
先生方への受診歴がない方の自宅訪問(約3時間)…45,000 円【熊本駅からの別途交通費負担】

●予約

事前予約制です。都合によりキャンセルされる場合には、予約日の10日前までにご連絡下さい。これより後にキャンセルされる場合には半額のキャンセル料がかかります。交通事情や家族の病気などにより遅れる場合には配慮いたします。その場合も早めにご連絡下さい。

● 自宅訪問や個人カウンセリングについて

自宅訪問での行動療法をご希望の方や集団ではなく個人カウンセリングをご希望の方は別にお申込み下さい。
受診歴がある方は、クリニックを通じてお申込み下さい。



会員のひとりごと



私が落ち込んだ時や、悩んだ時に聴く 元気をくれる曲は、「嵐」の「LIFE」と「僕が僕のすべて」という曲です。

♪☆夢に向かって 悩んで 笑って 笑って…♪

というところが悩むことより笑ってが多く入っていて、笑顔でいようと思えます。この曲

を聴くと、明日もがんばろうという気持ちになります。

また、気持ちを切り替えたいときは、友達とカラオケやおしゃべりするの
に外に出ます。私は小中学生の時は変に思われたくなくて自分を出せな
かったけど高校生になって少しずつ出せるようになってきました。自分のこ
とだけじゃなくて相手の好きなものも受け入れてみて自分のもお勧めして
それぞれの好きなものを理解しあうとそれだけで趣味の範囲も広がるのが
とてもいい感じです。これからも時々友達と街に遊びに行っ、自分の知
らない世界をいっぱい見てみたいです。



1月には、長野でスキー研修にも参加しました。初めてのスキー、無理して行かなくて
もいいよという学校からの言葉でしたが、みんなと一緒にいきたい、高校生の思い出を作
りたいと思って参加しました。結果は、大雪で交通機関がストップしたりと大変だったけ
れど、卒業したらまた仲良しの友達といきたい！と思える数日となりました。

楽しかった～～。

(あき)



●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「O C
D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。後でかけ直します)

メール： ocd2004@gmail.com

U R L： <http://ocdnokai.web.fc2.com/>

※熊本県精神保健福祉センターへの当会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

