



OCDの会

* 【とらわれからの自由をつかもう】 *

第5号



● 会員の皆様へ

今年の長い夏。皆様いかがお過ごしでしょうか？



燦々と照りつける太陽・真っ白な雲の流れ
川を流れる水の音・にぎやかなセミの声
忘れたい記憶・忘れたくない記憶

ふとした瞬間に思い出す遠い日の記憶
新たに加わる体験の記憶

私は夏の日々の日常から時の流れを感じます。



● 目次

- 【1】 新代表世話人挨拶
- 【2】 市民フォーラム・研修会のお知らせ
- 【3】 専門家のコラム ～原井 宏明先生～
- 【4】 各地のおたより ～名古屋から～
- 【5】 今後の月例会の予定



新代表世話人挨拶



熊本の会の世話人をさせて頂いているキラキラです。OCDの会に出会って3年。それまでの強迫人生とはガラッと変わり色んなことに挑戦出来るようになり、今まで知らなかった出会いがあり、充実した毎日を送れるようになりました。「私の本当の人生♪」って感じですごく濃い時間を過ごしています。

お風呂のブーツを履いて参加していた初めの頃はどうかしたい一心で毎回月例会に参加していました。今では車の免許を取り熊本まで運転しています。パソコンの文字入力の仕事さえ知らなかった私がメルマガの編集をさせてもらっています。OCDの会主催の研修会に参加するため新幹線や飛行機での一人旅もしました。そして色々な方との会話にも挑戦しています。このように何かしたいと思った時にOCDの会から実践出来る機会をいただいています。

初めは教えてもらうだけの立場だった参加者でしたが、今では世話人として教えてもらうことはもちろん責任も感じるようになりました。どのようにしたら良いか分からず悩むことも沢山あります。でも挑戦していると得るものもすごく多いです。OCDの会で出会った仲間が挑戦されている姿を見ると私もやってみようと思えます。

私はOCDの会から教えてもらった「不安を持ったままでも本当にしたいことが出来る」ということをたくさんの人に知ってもらいたいです。原井先生がコラムでおっしゃっている「個人は組織に属することで自己実現や社会貢献の機会を見いだすことができます」私にとってのOCDの会は自己実現のために挑戦させてもらえる場だと思います。強迫の事ばかりしてきた社会経験も未熟で分からないことばかりですが皆さんと共に世話人として挑戦していきたいと思えます。(キラキラ)



★市民フォーラム・研修会のお知らせ★

●第10回市民フォーラム

『発達障害の臨床』

講師：服部 陵子先生

『不登校児・学校場面での行動療法』

講師：杉山 雅彦先生

『やさしくわかる強迫性障害と行動療法』

講師：原井 宏明先生

参加費：500円(資料代)

定員 250名

日時：2013年10月26日(土)

17:40 受付開始 18:00～21:00 (質疑応答含む)

会場：くまもと県民交流館パレア 10階ホール

●第9回OCDの会研修会

WS-1 「強迫性障害とその治療 ～認知行動療法を行うための基礎知識～」

(患者向け) 講師：橋本加代先生(長嶺南クリニック)

原井宏明先生(なごやメンタルクリニック精神科医師・専門行動療法士)

WS-2 「動機づけ面接を日常に生かす～励ますことは誰にできるか？」

(家族向け) 講師：原井宏明先生(なごやメンタルクリニック精神科医師・専門行動療法士)

WS-3 「認知行動療法を「使う」事ー「いじめ」問題の分析とその改善を通して考える」

(専門向け) 講師：杉山雅彦先生(あかつき心理研究所)

WS-4 「マインドフルネストレーニングを用いたエクスポージャー療法」

(専門向け) 講師：岡嶋美代先生(なごやメンタルクリニック専門行動療法士)

WS-1 「強迫性障害とその治療 ～認知行動療法を行うための基礎知識～」

講師：橋本加代先生／原井宏明先生 時間：9：30-12：30 定員：60名

強迫性障害の患者さんは、「これ以上不快な考えが浮かんでこないように」「これ以上不安にならないように」…と、日々精一杯努力をします。しかし、実は、この努力が、症状を持続させ、更には悪化させていくこととなります。

回復し、本来の生活を取り戻すためには、適切な知識を身に付け、それを実践していく必要があります。研修会では、一人一人が自分の症状を正しく把握し、現状を変えるために具体的にどのような事を実践する必要があるのかを理解できるようになることを目標にお話ししたいと思います。



WS-2 「動機づけ面接を日常に生かす～励ますことは誰にできるか？」

講師：原井宏明先生 時間：13：30-16：30 定員：60名

OCDは基本的に現状維持の病です。今日が昨日と同じであるようにします。治ろうとする、変わろうとすること自体がOCDの患者本人にとっては嫌なことなのです。子どもや配偶者など、大切な人がOCDのままであることを選んでいるように見えるとき、自分や周りが変わることを嫌がるとき、そして、行動療法という変わる方法の存在を知ったとき、家族の悩みは頂点に達します。

どうすれば、大切な人を変えることができるだろうか？

励ましたり、脅したり、すかしたり、相手を変える手段はいろいろあるようです。一方、OCDに勝てるものはそうありません。これはどうだ！という言葉をかけても、行動療法をさせようとする狙いが相手に見透かされてしまいます。相手と一緒に生活を共にしていて、心を読むのに長けています。そして、どうやって今の状態を現状維持するかを毎日考えています。

家族の願いをそう簡単には受け入れてはくれません。

それでも、変える手段はゼロではありません。どれだけ強迫が強くても、会話の中の揺らぎがあり、行動の変化があります。転居や入院、外出、訪問客などで環境が変われば、一時的でも行動が変わるでしょう。そうした変化を取り上げ、変わる方向にもっていくことができます。

そして一緒に暮らす家族そのものも環境の1つと思えば、家族が変わることが、患者本人が変わるきっかけをつくることとなります。

この講演では、変わるきっかけを頑固な強迫の患者本人の言葉や行動の中から見つけるやり方、その練習方法をお話しします。



WS-3 「認知行動療法を「使う」事ー「いじめ」問題の分析とその改善を通して考える」

講師：杉山雅彦先生 時間：9：30-12：30 定員：40名

認知行動療法とは一つのプログラムではありません。問題とその周囲を分析して、何が起きているのかをまず把握しようとしています。その上でその問題が続いてしまっている、または問題を続けてしまっている要因に関してアプローチします。認知行動療法の成果を