

OCDの会

【とらわれからの自由をつかもう】

第6号

◆会員の皆様へ

「四十にして惑はず」とはいうものの、最近、煮物の写真を見ると目頭が熱くなります。先日も山菜バイキングへ赴き、里芋の煮っころがしに十七の小娘よろしく箸が転がっても可笑しい年頃について考えつつ、舌鼓を打ってきました。

やけのやんばち 日焼けのなすび 色は黒くて食いつきたいが、あたしゃ入れ歯で歯が立たぬ。止めてくれるなおっ母さん、信州信濃の新そばよりも、あたしゃあなたのそばが良い(爆)。

世迷い言は日吉ミミの歌。上から読んででも下から読んででもヨノナカバカナノヨ、なんて、人間、叫びたい時もある。かような戯言が云えるのも、そりゃあ一た、それなりの健やかな心あってこそ。

月に一度の面々にも一見の方が増え、対応が大変だ、あーこりゃこりゃと、誰ともなしに聞こえよがし。閉ざされた心が氷解するのを見るにつけ、映画『ロッキー4』の台詞を思い出す。

「誰でも、変われるのです！」

本年も、当会へのご支援ありがとうございました。来る年も、幸あれかし。



◆目次

- 【1】市民フォーラム・研修会報告 ～杉山 雅彦先生～ ～岡嶋 美代先生～ ～テン～
- 【2】専門家のコラム ～原井 宏明先生～
- 【3】各地のおたより（静岡から） ～ほんまでんな～
- 【4】今後の月例会の予定

熊本市民フォーラム・研修会報告

◆OCDの会を初体験

(あかつき心理相談研究所 杉山 雅彦)

今回、二日間熊本に滞在した間に、何度、OCDの会の方から「行き届かなくてすみません」といわれたらう。正直、私自身一度も「行き届いていない」と感じたことはありませんでした。会場はきちんと準備され、必要なものが必要なところに配置されていました。資料もきちんと準備されており、時間配分などの条件も丁寧に説明をいただきました。

集中して研修に対応できる状況を整えていただいていたと思います。何よりも研修会にご参加いただいた方々が積極的であったことが有り難かったと思っています。

研修会、ワークショップ共にご参加の方々集中していただけました。終了後質問などもいただき、短い間でしたが議論させていただくことも出来ました。気持ちのよい緊張感の中で話させていただくことが出来ました。ただ、私の時間配分が下手なために、御迷惑をおかけしてしまったことが心残りではありますが、ご参加いただいた方々と真剣に研修に取り組むことが出来たと思っています。

私を呼んでいただいたことが意味があったかどうかは、きっちり評価していただけたらと思います。私自身は気持ちよく集中できた二日間でした。今後も是非このような活動を続けていっていただけたらと思っています。

◆身体感覚に気づくこと

(なごやメンタルクリニック 岡嶋 美代)



熊本では、同業者や懐かしい面々に出会うことができました。懐かしい感覚とは、胸がキューっとなることだと感じました。故郷でエクスポージャー療法の招待講演を行うことなど、菊池病院に行き始めた 2005 年には考えられないことでした。逆にいえば、私のように週 1 日 1 年間行動療法を陪席し続け、ケース検討会と学習心理学の勉強会に出続け、そのうちアセスメントをしてもらった患者さんの行動療法を任せてもらいつつ、スーパーバイズを受け、徐々に一人立ちしていく過程を見守ってもらうことで、2008 年には独立した治療者となっていけたように、誰もがその程度の時間を費やせばいいのかもしれない。

最近、私の狭いカウンセリングルームにも、陪席に来る方が増えました。陪席を受け入れながら、何かを伝えられているのかなとか、考えないわけでもないですが、とりあえずは目の前の患者さんのことを自分がどのように理解しどのように導けばいいのかということで頭がいっぱいです。それで誰かに見られているという緊張感などは全くありません。つまり、私の観察するポイントが患者さんへ集中しています。それでいて、集中している自分とその私へ集中してくれている患者さんとの二人の様子をどこからか眺めているもうひとりの自分を感じたりします。よく画家が時々手をとめて、キャンバスから少し離れて、描いた絵を眺めている時のような瞬間です。この注意の集中と拡散の繰り返しをしてバランスをとっていきます。

このことはこだわりの治療にも応用できます。強迫の患者さんたちの集中力は凄まじいものがあります。ところがしばしば皆さんは「集中できないこと」を悩みとして訴えてこられます。それは、「98%の集中ではダメで、99%以上集中できてないと集中しているとは言えない」とでも言っているような集中の完璧度不足に悩んでいるためです。洗いの完璧度に苦しんでいる人は、1%も汚れが残っては一大事です。その 1%だか、0.1%だかの正確性にこだわります。もちろん、そのおかげでいい仕事をしている職人さんもたくさんいらっしゃるのだから、こだわり力は大事なことでもあります。

基本的な対応としては、知識や言葉で整理しないまま、完璧であろうとすることをやめ、数パーセントの集中力を欠いたまま、目前の作業をし続けてみます。集中しすぎた状態を

緩めるためには、ネバネバした「ねばならない病」がまとわりついていても、しつこく「放置あるのみ！」という訓練を積み重ねていきます。コツは、文字通りコツコツです。でも、最初の一つをこの方法で乗り切ると、因数分解が解けていくように対処法が見えてきます。

ところで、実は私の講演を両親が末席の方で聞いてくれていました。「皆、無駄話もせんで、まじめに聞いたねえ」と誰を褒めているのかわからない言葉でしたが、とても満足そうでした。胸がキューっただけでなく、ふわっと温かいものも感じた熊本でした。

◆スタッフの感想

先日、毎年開催しているフォーラムと研修会が無事に終わりました。人が集まらないのではと心配しましたが、多くの方に参加して頂き、各地の世話人の方にも遠い熊本まで集まってもらい感謝しています。私は第1回のフォーラム以外スタッフとして参加していません。当時、患者がこんなに居るのに治療者が居なくて困っている現状打破と一般の人にも病気の事を知って欲しく、市民フォーラムでの啓発と研修会でより多くの治療者の育成を目指したのが始まりでした。

今では強迫性障害も昔より情報が多くなりましたが治療者はなかなか増えていないのが現実で、参加者の申し込みを増やすのも大変です。確かに1回や2回の研修会に参加してもいざ実践とはなかなかいかないと思いますが、興味を持ってもらえれば次に繋がると思っています。1回目を熊本でした後は、名古屋・大阪・東京・広島・横浜と、各地の世話人さん達と協力して開催してきました。毎年、参加者にも顔なじみが増え、世話人さんにも会えて懐かしく、いつも話が盛り上がります。いつも準備で、もう次はしたくない!!と思う位バタバタとなりどんなに準備をしても当日色んなトラブルが起きてしまいますが、皆さんと会えるのが楽しくて毎年頑張れる原動力になっています。今回帰る時に、各地の世話人さんと「また来年の研修会で会いましょう」と挨拶して別れました。そんな関係が続くように、私に出来る事は頑張りたいと思います。



最後に先生方、参加者、スタッフの皆さん、今年もありがとうございました。（テン）

◆熊本市民フォーラム・研修会のアンケート結果

『第10回市民フォーラム』

回答数 76名

所属

患者…18人 家族…22人
対人援助職・その他…40人（臨床研究、ボランティア、作業療法士、NS、学校関係）

性別

男…25人 女…49人

年代

20代…10人 30代…23人 40代…15人 50代…15人 60代…7人 70代…3人

この市民フォーラムをどこで知りましたか？

会の HP…26人 チラシ…17人 知人…14人 病院・施設…9人 新聞…3人
その他…8人

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…62人 どちらともいえない…11人 分かりにくかった…4人

講演者の話し方や進め方やスライドなどはわかりやすかったですか？

分かりやすかった…54人 どちらともいえない…12人 分かりにくかった…4人

分かりにくかったと答えた方は、どのようにしたら分かりやすくなると思いますか？

- ・不登校についてのお話が難しかった。(家族)
- ・1・2番目の講演は、一般の人には難しかったと思う。(NS)
- ・不登校の子供に対しても対応についてもう少し詳しく話が聞きたかった。(対人援助職)

講演会内容は今後の生活に活かせそうですか？

役に立つと思う…64人 どちらともいえない…8人 役に立たないと思う…0人

その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

- ・実体の分析と対応を理解する事で、現実の問題に冷静に関われると思いました。これからも勉強したり皆様に教わりながら息子に関わっていきたいと思います。(家族)
- ・分かりやすく今後の業務に役立てられる会だと思いました。(臨床研究)
- ・もう少し対人援助について話してもらいたかったです。本日の先生方のパネルディスカッションなど企画されるのも面白いように感じました。(対人援助職)



『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～』回答数 32名

所属

患者…14人 家族…8人 医師…2人 心理士…4人
その他…5人 (薬剤師、臨床開発、看護師) 無回答…1人



性別

男…15人 女…17人

年代

10代…2人 20代…6人 30代…8人 40代…9人 50代…4人 60代…3人

この研修会をどこで知りましたか？

会の HP…17人 チラシ…3人 病院・施設…3人 その他…4人

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…25人 どちらともいえない…4人 分かりにくかった…0人
無回答…3人

講義内容はわかりやすかったですか？

分かりやすかった…29人 どちらともいえない…1人 分かりにくかった…0人
無回答…2人

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…29人 どちらともいえない…0人 役に立たないと思う…0人
無回答…2人

どの部分が印象に残りましたか？（複数回答でも可）

- ・原井先生の実際の治療の音声を聞いた時が印象に残りました。（患者）
- ・マインドフルネストレーニング。（家族）

その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

- ・ルール支配（考え方を教えられた通りにする）ではなく、自分で発見するという先生の言葉が心に残りました。（患者）
- ・エクスポージャーの例を聞き、どのようなことをするのかは分かったが、その後患者はどうなるのか全く想像できなかった。しかし、録音されたものを聴き、患者さんの考え方がこんなにも変わるのかと驚いた。（患者）
- ・フォローアップ研修会が時々あるとよいと思います。（家族）



『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？～』回答数 33 名

所属

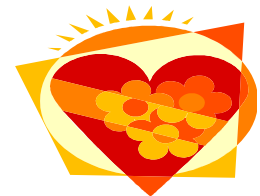
患者…5人 家族…18人 医師…2人 心理士…1人 その他…6人（薬剤師）

性別

男…6人 女…26人

年代

10代…1人 20代…3人 30代…5人 40代…9人 50代…10人
60代…3人 70代…1人



この研修会をどこで知りましたか？

会のHP…18人 チラシ…2人 知人…10人 新聞…1人 その他…2人

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…31人 どちらともいえない…2人 分かりにくかった…0人

講義内容はわかりやすかったですか？

分かりやすかった…28人 どちらともいえない…3人 分かりにくかった…0人
無回答…2人

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…31人 どちらともいえない…2人 役に立たないと思う…0人
無回答…1人

どの部分が印象に残りましたか？（複数回答でも可）

- ・言い換えて聞き返しするのは、実際にやってみると結構難しい。でも丁寧に聞いていけば、話したくなる。話を引き出せるんだな～と思いました。練習してみようと思う。親の反射が強敵だと思った。（家族）
- ・是認についてよく分かりました。「何」をほめる（認める）と良いか。（薬剤師）

その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

- ・方程式を今日教えて頂いたので、家に帰って実際の生活の中でどの場面で使ったらいいのか、そこにつなげられるように学びをもう少し何度か繰り返しながらなっていたらいいと思います。まだ実践につなげるには難しかった。（家族）
- ・良名の状態このままでいい。治さなくてもいいという患者さんに、診察時MIを生かしていきたいと思います。（医師）