

『認知行動療法を「使う」事

～「いじめ」問題の分析とその改善を通して考える～』回答数 21 名

所属

患者…0人 家族…0人 医師…0人 心理士…14人 その他…7人(看護師)

性別

男…6人 女…13人 無回答…2人

年代

20代…4人 30代…11人 40代…3人 50代…2人 60代…1人



この研修会をどこで知りましたか？

会のHP…7人 チラシ…4人 知人…4人 病院・施設…3人 新聞…0人
メルマガ…0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…18人 どちらともいえない…3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…16人 どちらともいえない…5人 分かりにくかった…0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…17人 どちらともいえない…3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）。

- ・介入を考えてみる際に、「あれはこうだからダメだ」「こっちはこうでダメだ」とすぐダメと考え、次につながらなかった。でも、これしたらこれが出来ようになるから、と選択をすてきらずに、保留にして組み立てるような検討の仕方、思考の仕方が参考になった。（心理士）
- ・個別のアプローチを具体的に説明して頂いた所。（ビデオノスイッチを切る等）いじめる側といじめられる側に同じ手立てが必要だという所。（その他）

その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

- ・具体的な話が聞けて面白かったです。ご自身の病気のことや体験もサラリと話して下さり興味深かった。（その他）

『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』回答数 32 名

所属

患者…6人 家族…1人 医師…0人 心理士…20人 その他…5人(看護師③)

性別

男…12人 女…20人

年代

10代…1人 20代…5人 30代…14人 40代…8人 50代…3人 60代…1人

この研修会をどこで知りましたか？

会の HP…15人 チラシ…6人 知人…3人 病院・施設…4人 その他…5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…27人 どちらともいえない…3人 分かりにくかった…2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…27人 どちらともいえない…3人 分かりにくかった…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…28人 どちらともいえない…2人 役に立たないと思う…2人

どの部分が印象に残りましたか？（複数回答でも可）

- ・不安感をもてるだけ持つという事。ためになりました。 (患者)
- ・オノマトペで体の感覚を表現してもらうことで、相手がより共感してもらえると感じられたり、トランスに入りやすいということ。楽しい遊びを取り入れる事が、エクスポージャーを続けてもらう上で大切である。 (患者)
- ・具体的な小さな技を教えて頂けて良かった。 (心理士)
- ・視聴覚資料がいつも充実しているいので分かりやすい。 (心理士)
- ・不安の雪だるま。 (その他)

その他、ご感想やご意見、ご要望をお書きください。

- ・とても具体的で実践的な話であり勉強になりました。ただケースを担当していたり実際に演習してみないと実感しにくい部分もあるかと思うので、もう少し身に着けられるものになるように、演習等にも参加したいです。 (心理士)



専門家のコラム

◆考えすぎる強迫の罣～調べる強迫がデート相手の探し方を誤らせる～

(なごやメンタルクリニック 原井 宏明)

「一生の伴侶を選ぶときには、よく考えて選びなさい」
こう言われて、反論する人は誰もいないでしょう。

伴侶を選ぶときだけではなくありません。大きな買い物をするとき、進学先や就職先を選ぶとき、家を建てる時、子どもを作るとき、病院を選ぶとき。おおよそ、死ぬとき以外、人間は考えて行動すべきとされているようです。した



かったからという理由だけでセックスし、間に合わなかったからという理由だけで、できちゃった結婚し、飽きたからというだけの理由で離婚するような人は回りからあらゆる言葉で非難されます。

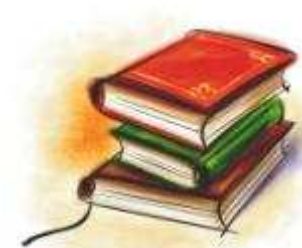
何かを選ぶとき、あらゆる可能性を考え、できる限り情報を集め、その情報から合理的に判断する、それが一番良い、というのは“常識”として頭に染みついているかのようです。でも、こういう当たり前の常識というのはしばしば私たちが選び間違いの罣に陥る原

困にもなります。もし誰かに好きな異性ができたしましょう。その人にデートを申し込むとき、初デートでの昼のランチを選ぶとき、会う前にトイレに行くタイミングを選ぶとき、「結婚しよう」というタイミングを選ぶとき、その誰かさんがあれこれ考え、ネットで調べだしたら、二人の恋は先々どうなるのでしょうか？

アメリカではスピード・デートというのが流行っています。婚活パーティーのようなものです。ここでも、たくさんの選択肢があると、良い選択をするのが難しくなることがわかっています。魅力的な異性がたくさん並んでいて、よりどりみどりのは一見、天国のように見えます。でも実は逆なのです。アメリカのアリソン・レントンとマルコ・フランチェスコニの二人が 84 カ所のスピード・デートにおける 3700 人のデート決断を研究しました。その結果、候補者のデータ、年齢や身長、職業、学歴などが詳しくなればなるほど、どの一人とデートをするかという決断が難しくなることがわかりました。この決断困難の傾向は、候補者の数が多くなれば余計にひどくなります。大勢の候補者と詳しいデータの両方がそろえば、結局、誰ともデートしなかったという人の方が多くなるのです。出会い系サイトを対象にした研究でも、アリソン・レントンとバーバラ・ファソロによれば、大勢の候補者のプロフィールを見た人と、2, 3 人のを見た人の間では、デート後の満足度では後者の方が高かったのです。

このように考えれば考えるほど、情報を集めれば集めるほど、混乱して、決められなくなり、また決めても満足度が低いという現象はデートに限りません。また、同じような決断困難の現象は動物でもみられます。人でも動物でも何千年という間、シンプルな世界で生きてきました。明治時代の日本の兵士はご飯ばかりを毎日 5 合食べて、それで「銀シャリが食べられて幸せ」だったのです。

私たちの祖先には、ネットも本も教育もありませんでした。情報があるのは良いことだ、進化だ、と考えて、私たちは情報の洪水の中に生きているのですが、それが幸せになる方法かと言えば、本当は逆と言うべきなのでしょう。



《文献》

Sander van der Linden, Speed Dating and Decision-Making: Why Less Is More Sometimes more choices leave people worse off, Scientific American June 2011



各地のおたより

◆静岡の会から

私が初めて静岡OCDの会に参加させていただいたのは、去年の11月です。まだ、なごやメンタルクリニックに受診する前でした。

その年の10月の旅行中に、自分がおかしいのに気づきました。旅行先の景色を見ても、

神社にお参りしても、温泉に入っても、家のことが頭を離れません。水道、ガスの元栓、戸締りなどちゃんと閉めてきたか、ずっと頭の中で家を思い浮かべて、確認していました。

旅行から帰ってきて、携帯やパソコンなどで確認のことについて調べました。強迫性障害という病名を突き止めました。先生方の本も見つけて購入しました。そこに静岡OCDの会のことが書いてありました。少しでもOCDについての情報が欲しくて、思い切って会に参加しました。

1回目の参加はとても緊張しました。でも旅行中のこと、毎日の確認作業のこと、いろいろ話しました。そしたら帰りにはすっきりしていました。話した嬉しさ、聞いてもらえた嬉しさで、少し興奮していました。会に参加してよかったのはまずそこでした。話せる嬉しさ、聞いてもらえる嬉しさ。それからなるべく毎月行くようにしました。

2回目からの感想をまとめました。ほかの方もつらい思いをしている。でも、ほかの方も頑張っている。治療は自分との闘いだ。同じ症状の方がいると安心する。カウンセリングや集団集中治療の話事前に聞いてよかった。治療の報告をしたら、褒めてもらえて嬉しかった。

それから、自分が気弱なときに皆さんのいろいろな話を聞かせてもらおうと、いつもやる気が出ます。励まされる。褒められる。それが会のありがたさだと思っています。



静岡OCDの会のお世話人のスイカさん、会にご参加の皆さん、いつもありがとうございます。今後ともよろしくお願ひします。（ほんまでんな）



今後の月例会の予定

◆熊本

場所：あいぼーと

12月21日（土）	13：00～15：00	1月18日（土）	13：30～15：30
2月16日（日）	13：30～15：30	3月22日（土）	14：00～16：00

◆名古屋

場所：名古屋市立大学 新厚生会館2階

12月27日（金）	19：00～21：00	1月22日（水）	19：00～21：00
2月28日（金）	19：00～21：00	3月28日（金）	19：00～21：00

◆東京

場所：東京ボランティア市民活動センター 会議室

12月21日（土）	13：30～16：00	1月12日（日）	10：00～12：30
2月23日（日）	10：00～12：30	3月16日（日）	10：00～12：30

◆静岡

場所：健康文化交流館「来・て・こ」和室3、和室4

12月23日（月）

14：00～16：00

1月25日（土）

19：00～21：00

◆その他の地域

最近では、三重 OCD の会（ホームページ <http://ocd.chobi.net/>）、長野 OCD の会（メール nagano.ocd@gmail.com）、岩手で OCD の会（メール kxmrm@yahoo.co.jp）、福島でセルフヘルプ forOCD（ホームページ <http://www.geocities.jp/prapraplatin21212/>）というように集まりができて始めました。OCD の会の精神を受け継いで会を開いてくださるボランティアの方々に感謝申し上げます。最初はどこも細々とした集まりですが、いつか大きな輪として地元にも根付くよう継続していかれることを祈念します。詳細は、それぞれの会にお問い合わせください。



◆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。

◆会員のひとりごとのコーナーでは患者さんやご家族の近況、ブログの紹介など皆様の声を募集しています。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 メルマガの購読解除、その他お問い合わせは、下記の「OCDの会」までお願いします。

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

URL：<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

