



OCDの会

【とらわれからの自由をつかもう】

第7号



♪読者の皆様へ♪

～人に出逢い 人を信じ 人にやぶれて 人を憎み 人を赦し また人を知る
風に吹かれ 泣いて笑い 生きるこの道 あなたの笑顔 それは道標～



先日ふとこのメロディを耳にしました。私がどん底の日々を送っていた頃、心の支えとなった音楽です。何かに夢中になって取り組み、大きな山を越えると「あんな時もあったなあ～」と懐かしく思える時がくるのかもしれませんが。

皆さんの心の支えとなっている音楽はありますか？



♪目次♪

- 【1】 専門家のコラム ～伊藤 久志先生～ ～岡嶋 美代先生～ ～鈴木 太先生～
- 【2】 各地のおたより ～熊本の会から～
- 【3】 「とらわれからの自由」の執筆者は今 ～Waiko さん～
- 【4】 読者の声 ～みうらさん～
- 【5】 OCDの会から



* * 専門家のコラム * *

♪OCD にまつわるエトセトラ♪

(アイズサポート 伊藤 久志)

今、この文章を仕事帰りの新幹線の中で考えています。今日は、今年の仕事納めの仕事として、ある都市に住むOCDの方を訪問して、ERPを実施しました。お宅に到着して、2時間くらいかけて実施しました。一通り予定していたERPを実施した後、クリスマスに作る予定にしていたケーキをまだ作っていないということだったので、一緒にケーキ作りをしました。久しぶりのケーキ作りだったので、私の方が緊張して、変に楽しんでいたりかもしれませんが、素敵なお菓子が完成しました。写真もいっぱい撮りました。実食の前に再度ERPを実施し、ケーキを食べました。ERPを頑張った後のケーキは格別に美味しかったです。ケーキを食べながら、訪問先の都市の名物の話になり、いくつかのおすそめを教えてください、帰りの新幹線ではその名物を肴に缶ビールを飲みながら文章を考えています。そんなその土地の名物を食べられるのも訪問サービスの楽しみでもあります。

私は昨年からOCDの人の支援をするようになりました。特に、訪問という形式をとれることが当方の強みです。ただ、OCDに関しては無知だったために、知識・技術・経験において劣っているのが弱みです。現場に初めて出た時のような初々しい気持ちで、OCDの勉強に取り組みました。現在、私はOCDの会に参加させていただいています。もともと

人見知りで緊張する性質なので、毎度参加することが億劫に感じたりします。でも、思い切って行って参加者の皆さんと話したり食事に行ったりして、自宅に帰って来るとなぜか晴れやかな気持ちになっていることに気がきます。これはまさにエクスポージャーだなど思います。OCDの会に参加させていただくことで、様々な強迫症状を知れたり、参加者の皆さんが変化していくことがわかるということが、非常に大切な勉強になっています。

さらに、名古屋メンタルクリニックの集中訓練の陪席もやらせていただきました。「百聞は一見にしかず」とはよく言いますが、まさにそれを体験しました。私の未熟な点として、生活を阻害しているメインの強迫症状以外に、治療を妨げる細かい強迫症状に気付いておらず、それが故にERPに導いたり、支援を進展させたりすることが困難だったことがわかりました。「質問強迫」「情報強迫」「行動前強迫」「行動後強迫」がキーワードでした。それらの強迫症状にどのように対応してERPを実施していくのかを実際に観察できたというのは、私にとって宝物になりました。

そんなこんなで、社会人として当たり前ですが、勉強と実践を並行しつつ仕事をしています。そのなかで、自分にも回避している対象があることに気付いて、エクスポージャーを試してみたり、OCDのために数年間家に引きこもっている親戚を思い出し連絡を取ってみようかと思ってみたりもしています。

OCDに出会ったことで、臨床の中に新たな視点を持たせたことに感謝しています。でも、それだけに満足せず、OCDの人のための支援のレポーターとして、「アイズサポートの訪問サービスがあるよ!」と書いていただけることを目指して、これからも精進していきます。



♪OCDの会の掲示板と私♪

(なごやメンタルクリニック 岡嶋 美代)

言いつばなし、聞きつばなしに慣れない方々は患者さんにも家族の方々にもいらっしやいます。大げさに言わせてもらえれば、ある意味、質問強迫の方々は世話人さんたちにとって、一番の「敵」でもあります。一方で、初めてOCDの会に参加する人たちからすれば、辿りつけた治療への糸口、そこで少しでも多くの情報を仕入れて帰りたい、ましてや、やっとの思いで出かけてきた、今日、この時…「敵」と言われようと迷惑がられようとも、人の話をただ黙って聴くことにどんな意味があるのか理解不能なことでしょう。

掲示板の利用も同じです。書きつばなしという無責任な書き散らかすことを推奨しています。そんな「つぶやき」は意味がない!などと言ってはいけません。掲示板は読みつばなしで流すだけです。あれ?瞑想に似てますね。時々、家に回ってくる回覧板のように、時々勝手に届くダイレクトメールのように、右から左へ。我が家から隣の家へ、ポストからゴミ箱…へのように流れている時はいいものです。滞ると色々厄介なことが起きます。ひっかかってはいけない、しかし、やっていいことがあります。「ハッ!」とか「フワッ」とわいてくる思いつきです。それは私たち誰にでも自由に許されています。でも、残念ながら質問の答えではありません。知識を引き出すところと、ハッとするところは、脳の使い方が違うようです。知識のひけらかしになると、どこかで不愉快な感情を相手から引き出すことがあります。そうならないように、ギリギリのラインを作っているのが書きつばなしの掲示板です。

ところで、このような文章を読んでいる皆さんは今どんな脳の部分を使っているのでしょうか。知識優位の脳なのか、本能優位の脳なのか。書いてあることが面白くなければ、閉じることができます。興味がわかれば読み続けることができます。そんなふうに読み手の自由に任せられている時は気楽です。行動療法も同様に、上手く行くには一つのコツとして、自分の内側から沸き起こってくるような内発的動機づけというものを大事にすることで、それが活性化するように周囲が関わるのが大切です。動機づけ面接でも、動機を注ぎ込もうと思ってはいけない、動機は相手の内に潜んでいるものをくみ上げるようにすることだと言われています。教えるという態度が相手の前へ進もうとする態度を押さえつけてしまうことにつながるから、許可を得ずに助言をすることを戒めています。でも、喉から手が出るように、今まさに変わりたいと思っている人がいたら、小出しにしながら情報を提供していきたいと思います。その見極めがとても難しいものですが、「掲示板の雰囲気壊さない程度に、助言することをお許してください！」と思って書いています。

♪ごあいさつと、神経性食思不振症のお話♪

(名古屋大学医学部附属病院 鈴木 太)

原井先生、岡嶋先生にお誘いいただき、本欄の筆者の一人となりました。そろそろ若手と呼ばれない年齢になってきた中堅の児童精神科医です。児童精神科医と言ってもさまざまな専門性がありますが、当院での臨床では12歳から18歳の初診を担当としており、気分障害(青年期のうつ病と双極性障害)を主な専門としています。

先日、David Rosengren先生による動機づけ面接のワークショップに参加させていただき、その後に行われた懇親会で、原井先生から皆様に、神経性食思不振症(Anorexia Nervosa;AN)の専門家でもあるとご紹介をいただく機会がありました。さまざまなご縁があって、現在、私の外来にはANを発症した青年期の女性がよく来院されています。私が師事した切池信夫大阪市立大学名誉教授は、摂食障害をご専門とする精神科医で、平成11年に大阪市立大学医学部附属病院神経精神科の教授に就任され、その年の精神科研修医の一人が私でした。平成14年に私は大学院生として大阪市立大学医学部附属病院に戻り、同期5名のうち、私を含めた2名がANの入院担当を拝命しました。摂食障害と社交不安障害をご専門としていた永田利彦先生が入院行動療法を熱心に指導しておられ、ANの患者さん方とは、それ以来のお付き合いです。



ANは強迫スペクトラム障害の一つに挙げられ、皆様がよくご存じの強迫性障害(Obsessive Compulsive Disorder;OCD)と同様、その行動は容易なことでは変化しにくく、寛解を得るためには、当事者、家族、臨床家の多大なエネルギーが必要です。治療をより早く開始して(Amemiya et al.,2012; Steinhausen,2002)、入院行動療法などで体重を十分に回復させ(Amemiya et al.,2012;Rigaud et al.,2011)、外来治療を粘り強く続けることがANの寛解につながるようです。総合病院の一部門としての児童精神科という恵まれた立場を活かしながら、地域に生活する当事者の方々の支援ができれば、と考えています。

今年の秋、原井先生、岡嶋先生のご厚意で、OCDの会でANをテーマとしたお話をさせていただくことになりました。拙い経験ではありますが、切池先生、永田先生が指導しておられた当時の大阪市立大学でANの診療を経験した一人として、語れることを語ってみ

ように思います。宜しく願い申し上げます。

【文献】

Amemiya N, Takii M, Hata T, Morita C, Takakura S, Oshikiri K, Urabe H, Tokunaga S, Nozaki T, Kawai K, Sudo N, Kubo C. The outcome of Japanese anorexia nervosa patients treated with an inpatient therapy in an internal medicine unit. *Eat Weight Disord.* 2012 Mar;17(1):e1-8.

Rigaud D, Pennacchio H, Bizeul C, Reveillard V, Vergès B. Outcome in AN adult patients: a 13-year follow-up in 484 patients. *Diabetes Metab.* 2011 Sep;37(4):305-11.

Steinhausen HC. The outcome of anorexia nervosa in the 20th century. *Am J Psychiatry.* 2002 Aug;159(8):1284-93.



* * 各地のおたより * *

♪熊本の会から♪



月例会に参加されているご本人のりゅんたかさんとたつママさんにお話を伺いました。昨年、熊本で原井先生の個人カウンセリングを受けられ月例会でお会いする度、明るくなっておられるお二人です。そして2月の月例会参加者に「あなたにとってOCDの会とは何ですか？」というアンケートにお答えいただきました。体験者の話から自分自身

と向き合い、OCDと上手に付き合っていけたらよいなあと思っています。

♪りゅんたか♪

あなたにとってOCDの会とは何ですか？

元気をもらえる場所です。

病気になってつらかった事は何ですか？

お風呂が長くなったことで外出が億劫になり今まで楽しめていた旅行や友達と行く買い物なども楽しめなくなりました。約束をしても守れる自信がないので友達とも会えなくなってしまいました。またトイレが長くなり食べなければ飲まなければトイレに行かなくてすむと思い、食べることを嫌になりました。

病気になって得たものはありますか？

前は当たり前になっていたことは当たり前にはできず、ご飯を美味しく食べられること自体ありがたいと思うようになりました。

今後どのようになりたいですか？

好きな甘いものを美味しく食べ、友達と行ってみたいカフェやパン屋に行き、大好きな旅行をしたいです。今は仕事が半日勤務なので、一日行けるようになりたいです。そして以前通っていたバレーボールチームに復帰したいです。

今いちばん楽しい事はなんですか？

犬と遊ぶことと仕事に休まず行けたときの達成感を感じる時です。

強迫と上手に付き合うために心がけていらっしゃることはありますか？

もういいやあと思うことを増やすようにしています。

♪ たつママ ♪

あなたにとってOCDの会とは何ですか？

今まで身近に同じ病気の人もないし、家族にさえ理解してもらえず、自分が情けなく恥ずべき人間だと孤独でした。この会で同じような悩みを抱えている方達に出会え、話し合い励まし合えて、「私だけではないんだ。自分もがんばろう」と勇気をもらえ、居場所が見付かったと感じています。

病気になってつらかった事は何ですか？

夫と息子と離ればなれで暮らしている事です。夫の実家から出る日、当時幼稚園の年長だった息子に「行かないで」と言われた時が一番つらかったです。二人目の子どもが欲しいという夢も諦めなくてはならなかった事です。

病気になって得たものはありますか？

OCDの家族の会に参加し治療を手伝ってくれる夫、なかなか会えないのに離れずに時々連絡をくれる友達、良い家族と友達に恵まれているなあと思っています。

今後どのようにになりたいですか？

家族と一緒に暮らし、小中学校の役員も引き受けてみたいです。習い事や資格を取って仕事をしたり、友達と長時間一緒に会えるようになりたいです。

今いちばん楽しい事はなんですか？

学校行事やよさこいの応援に行き息子が頑張っている姿を見る事です。

強迫と上手に付き合うために心がけていらっしゃることはありますか？

ラジオ体操やボディメイクのDVDを見ながら、体を動かし強迫の事を忘れる時間を作って、ストレスを溜めないようにしています。トイレが長いので、息子に頼み色紙に「勇気」の文字を書いてもらい、息子と自分の2ショット写真と一緒に額に入れ、トイレに飾っています。

♪ 本人 ♪

♪ 同じ悩みをもった人たちと辛さや苦しさなどの悩みを共感しあえる場です。

♪ この病気は一人じゃないと思わせていただいたりモチベーションを上げる場として参加しています。

♪ OCDに悩まれている方とお話出来る事は何か希望の光が見えたというか励みにもなり理解しあえるというのが毎月参加する楽しみです。

♪ 何かヒントが見つかり今日より明日と進歩できると良いなと思い参加しています。

♪ 話している間は同じ仲間のように何でも話せて、自分の弱みもさらけ出せる所で、良くも悪くもあるようです。

♪ 会に参加すると元気が出ます。

♪ 家 族 ♪

♪ ご家族の心を支えていく事がご本人の症状を減らすことにつながると思うので OCD の会のご家族の会はとても重要だと感じています。

♪ 悩んでいるのは自分の家族だけではないと知りました。

♪ 本音が言える所です。

♪ 他の家族の話聞いて自分自身を振り返る場です。

♪ 夫(患者)と私の二人暮らしなので一番は孤独感がなくなる場です。

♪ 対応の仕方参考になる事がたくさん聞けてありがたいです。

♪ 友人の家族のことで(私自身と家族は OCD ではありません)参加しました。

テレビで強迫性障害について聞いたことがありましたが実際にご家族の体験談をお聞きしてそのご苦労と苦難は想像を絶するものと感じました。何より自分の愛する家族だからこそその苦悩だと思います。この会で回復してきたというお話が希望を求めて新しく来られる方の光となっているように思いました。



* * 「とらわれからの自由」の執筆者は今 * *

OCD の会が毎年発行いたしております「とらわれからの自由」。今までたくさんの方々が体験談を書いて下さいました。7号と8号の執筆者の Waiko さんにその後の様子を書いていただきました。

♪ 病気が良くなってから3年目を迎えました♪

(Waiko)

病気が回復し始めた年に、私はかねてから飼いたいと望んでいた犬を飼い始めました。飼い始めて思ったのは、今までは意識はしていなかったけど、私は結局、自分のことだけしか考えていませんでした。悩もうが苦しもうが、自分のためだけに生きていたように思います。でも犬を飼い始めると、自分が不安で具合が悪かったりしても悩んでジッとしていることも、何度も強迫行為をして時間を費やしてしまうわけにはいかなくなりました。自分のことばかりを優先するわけにはいかなくなりました。私が世話をしなければ犬は死んでしまうからです。また私が悩み込んでジッとしたり何もしないでいると、犬も悲しそうな顔になり元気が無くなります。訓練士の先生によると、犬はとてもデリケートな心を持っている動物なので、飼い主の状態を敏感に察知し、飼い主が悲しんでいると犬も悲しむのだそうです。なので私がしっかりしていなければ、犬まで不幸にしてしまいます。この犬を飼うという経験は、私が犬好きだからかも知れませんが、何だかそれを超えて、自分以外の者のために生きるというか、自分を差し置いても守るものが出来たというか、その事は私が悩みの渦にグルグルに巻かれそうになったりする時に、強制的にでも現実に引き戻すためのきっかけになっています。時々ケンカになる時もありますが、でも、この犬には本当に感謝しています。

それから、怖いものを避けてビクビクしながらも、ある時にエイヤッと体験して、その後、ああ平気だったのかと慣れていくというのを犬もやっています。臆病で神経質なところのある慎重な子で、たとえば始めは玄関のドアをくぐるというのが出来ずに、外に連れ

て行こうとしても足を踏ん張ってイヤがり、部屋の中に逃げてしまっていました。でもある時に、すごくビクビクしながらも、おそるおそる足を一步踏み出しました。身体に触ると心臓がバクバク波打っており、身体が緊張で硬直していました。頭をかがめて緊張と警戒の姿勢を取りながらギクシャクと歩き出したうちの犬。数日そんな状態が続いていましたが、そのうち自分から進んで外に出るようになり、今では外出が大好きな犬となっています。



犬なりの行動療法のようなことをしたのだろうか？と苦笑したのですが、こうやって動物は未知なるものに対する警戒に自然に挑戦し、自然に慣れて平気になっていくのかと思った次第です。危険なのでは？と思うものにも生きていくためにはいつかは挑戦しなくてはならず、誰でも不安で嫌なものだけど、本能にそれに挑戦して慣れるというのが備わっているのかも知れないな、と思いました。そして未知なるものに対してビクビクとおそるおそるなのは自然なことなのかも知れないな、だから犬よりもっと複雑な思考回路を持っている人間の自分がアレコレ心配したり怖がることだって、何も特別なことじゃない、慣れて行けば良いだけなのだ、当たり前な自然現象なのかも知れないと、この犬から教わった気持ちがしました。私が暗い顔をしていると以心伝心で悲しげな様子をする人が多いので、この子のためにも明るい顔をするようにして、しっかり生きようと思います。



* * 読者の声 * *

♪言っぱなし聞きっぱなしの力♪

(みうら)

2005年に初めて熊本 OCD の会に参加しました。あれからずいぶん時が流れ、その間に患者であった娘は自分で OCD 卒業を宣言し、ごく普通に社会人への道を進んでいます。私はずっと会に拘わらせていただいています。そうして今でも毎回、毎回「言っぱなし、聞きっぱなし」の威力を再認識しています。

人の話を聴くということと、自分自身の体験を話すということで自分を見つめる機会をもらっています。聞いたこと、話したことが黙って自分の心の中で重なり合い、自分はどうしたいのか、実際にどう行動するのか覚悟が決まっていきます。どんな小さなことであっても、自分自身で決めるというのは気持ちが良いのです。

熊本 OCD の会に初参加の折には参加する前から「会に参加して患者の症状が悪くなるということはないですか？不安です。」などと質問メールを送りました。名古屋の会の世話人になったばかりの頃はこらえ切れずに泣かれるご家族と一緒にもらい泣きしていました。近ごろようやく他人の涙もそのまま一緒に聞きっぱなしで居られるようになりました。

名古屋の会の参加者も初めての時は私がそうであったように不安な表情です。それが閉会の時間になるとにこやかに、自分は人と話すのが苦手なんですと、あちらから話しかけてくださいます。「言っぱなし、聞きっぱなし」誰も私を値踏みしない、誰も私を責めない、誰も私を否定しない、ただそのままに私が私で居られる場所。だから、会の終りは誰もが和気藹々の穏やかな空気になるのか！！最近気が付いた“威力”です。

OCD の会も十周年、各地に新しい会が育ちつつあります。会の成長とともに、個人とし

でも育ててもらった感慨があります。一番初めの種を播いてくださった原井先生に感謝しています。



* * O C D の会から * *

♪ 「とらわれからの自由」9号が発行されます♪

「とらわれからの自由」9号が4月に発行予定です。今回のメルマガで紹介させていただいた Waiko さんの体験談を全文掲載します。他にも、加害恐怖や確認強迫の方々やうつ病の方々の体験談、10代で自己臭恐怖の娘をお持ちのお母様、確認強迫のお母様をお持ちの息子さんの体験談も掲載予定です。

♪ 読者の声を募集します♪

今回のメルマガは「あなたにとっての OCD の会」がテーマだったように思います。原井先生、岡嶋先生には毎回、貴重なお話をいただいています。そして OCD の会の活動にご参加いただいている専門家の方々、各地の世話人の方々、月例会の参加者の方々、「とらわれからの自由」や掲示板に体験談を掲載して下さっているの方々。またメルマガではピコさんが撮影された写真を、今回からは Waiko さんのイラストを使わせていただいています。そしてこのメルマガの読者の皆様。こうやって OCD と関わっておられる方々が様々なかたちで会にご参加いただき、会として活動出来る事に感謝の気持ちでいっぱいです。

そこで読者の皆様の声もこのメルマガで紹介させてもらいたいなあと思っています。例えば・・・

「はにゅうゆづる はにゅうゆづる」と唱えると、全身の力がほどよく抜け、不安や緊張をたやすく手放せる。あの伝説の NHK 幼児向け教育番組「おーい！ はに丸」よろしく、「はにゃー」などと口走るのもおすすめだ。子供には受けるだろう。俺？ たぶん、やらない。

このように皆さんの考えや体験談、思いなどをご自由に 120 文字程度にまとめて下記の「OCD の会」までお送りください。皆様の声をお待ちいたしております。

♪ 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。

♪ 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。

