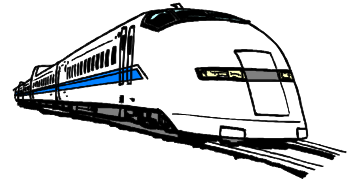


専門家コラム

「一長一短」

医) 和楽会なごやメンタルクリニック/千代田心療クリニック
岡嶋 美代

新幹線に乗れば、名古屋から横浜は1時間20分、東京までは1時間40分です。私も高校時代、1時間半以上かけて通学していましたし、時間としては通勤圏内のような東京の千代田心療クリニックへ7月から週2日通っています。今回はこのクリニックの知られざる一面をご紹介します。

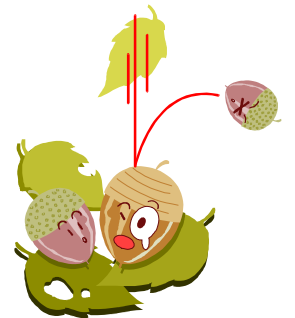


このクリニックの院長・舟津雅文先生(精神科医)は、催眠の研修会で何度かお会いした先生というだけに、私を含めて一風変わったセラピストを雇っていらっしゃる。「気律療法」という気を操って不安障害も治すという富樫昭夫先生や、ヒーリング全体の天野博先生や前世療法のセラピストなどです。クリニックの玄関には盛り塩がされていて、厄除けがなされています。科学だエビデンスだという認知行動療法とは対極にあるような、わかる人にはわかる世界とでも言うような不思議が満ちたクリニックです。

私自身も行動療法がすべてだとは思いませんし、疲れ果てていると感じるときに、動きなさいとしか言わないような行動療法に嫌気が差したら少し違った味わいを試す方がいいだろうと思います。最近では覚えただけの自我状態療法を試してみたり、ご希望の方にはたつぷりと催眠療法を行ってみたり、条件反射制御法という強迫性障害の治療としては新しい試みに挑戦したりしています。

余談ですが、条件反射制御法は薬物依存を治療する臨床からまとめられた方法ですが、さまざまな依存症や衝動制御に用いられており、強迫性障害にも効果をあげています。

話を戻しますと、どんなに栄養があるからといって宇宙食のような食べ物だけを毎日食べなければいけないのでは、誰でも単調で飽きてしまいます。強迫性障害は単調を好む性質がありますが、それは自分の気になることだけです。それ以外へと注意を向ける対象を増やし、こだわりを治療するのが行動療法の基本原則であれば、ちょっと変わったセラピーを受け入れてみることは、治療が停滞しているときには何かきっかけになるかもしれません。正しいこと、役に立つこと、合理的なことなどにこだわるだけでは、実は強迫性障害を治すことから遠ざかってしまうかもしれないのです。行動療法とは、とてもテーラーメイド、つまりお一人お一人の患者さんに合った治療法を組み立てていくものです。行動療法がERP(エクスポージャーと儀式妨害)だけだと思っていはいけないし、たくさんの技法が他にもあります。治療が停滞しているときこそ、新しいものを試すチャンスでもあります。色々やってみると、自分がどんな頑張り方をするのが好きかということに気づけるでしょう。自分でやったという感覚がない催眠は嫌だという人もいますし、逆に頑張れないので他力本願な治療を好む人もいます。私だけでも色々な技法を使いますが、さまざまなニーズに合わせていろいろなセラピストを取り揃えているというクリニックです。



舟津先生ご自身も診察時間は15分に1名の予約枠しかなく保険診療の中で心理療法をしようとなさっています。それだけに予約の時間が大幅に狂ってしまい、最後の方では2時間待ちになることもあるそうです。どんなものにも一長一短あるということですね。

ホームページが新しく出来ました。

<http://www.hearts-and-minds.net/>

各地のおたより(東京OCDの会より)

東京OCDの会は、本年も研修会を企画・実行致しました。5月10日(土) 爽やかな新緑の中、日本赤十字看護大学のキャンパスをお借りしての開催です。

午前(第1部)は高岡美智子先生より「人間のかかわりを知ろうー家族のコミュニケーション改善による治療へー」というタイトルでご家族向けの内容を、午後(第2部)は岡嶋美代先生より「オノマトペを使った内部感覚エクスポージャーをやってみよう」というタイトルで当事者(患者)と医療福祉関係者向けの内容を、それぞれご講演いただきました。

★準備

企画のスタートは昨年11月のことです。過去の研修会は、代表のチョコさんがほぼ一人で担っていたのですが、ちょうど会のスタッフも増えて充実してきた時期に当たり、今回は皆の力で進めることになりました。

経験のないスタッフ達は不安や疑問にぶち当たりながらも、「OCDのことを世の中に知ってほしい!」という強い思いが推進力となりました。早い時期に役割分担をし、話し合いを定期的に設けたことで、スタッフ間の協力を深められたと思います。

広報活動は、各地のOCDの会及び後援のNPO法人地域精神保健福祉機構(コンボ)並びに講師の先生方をはじめとし、多くの皆様にご協力いただきました。



★研修会当日

予想を超える、のべ178名(第1部79名、第2部99名(当事者72名、専門家22名、学生5名))の申込みをいただき、研修会は盛況となりました。司会役は静岡の会のすいかさんに担っていただき、落ち着いた雰囲気で行うことができました。

参加者アンケートには、実に120名の声寄せられました。

高岡先生のご講演には、「コミュニケーションの3つのルール」(1.ほめて、2.ねぎらって、3.物を言う)に取り組んでいきたいという感想が多く寄せられました。

岡嶋先生のご講演には、先生が大きな矢印を用いて実演しながらお話された「意識の方向を外向きにする」こと、そして不安にはまともに相手しないこと、が参考になったという感想が多く寄せられました。

また、どちらの講演も、質疑応答タイムが大いに刺激となったようでした。

約3割はOCDの会のことを知らずに参加された方でした。関連書籍の販売コーナーでは、見本をじっくりと手に取る方も多く、ニーズを肌で感じることができました。



★研修会を終えて

10名を超すスタッフで振り返り会をして、次への希望や構想も膨らみました。

この経験を、会の活動の中心となるミーティング(月例会)にも活かし、少しでも多くの方の力になっていければと思います。(B E B E)

★研修会事務局代表世話人より

東京OCDの会主催の研修会を無事に開催することができました。

月例会では進行役をさせていただき、体験談を語ることだけが自分のできることでありますが、今回、強迫性障害(OCD)に悩める患者さん、そのご家族の一助となる研修会に携わらせていただき、とてもいい経験をさせていただきました。

意気込みだけはあったものの、準備や先生との交渉など至らないことだらけでしたが、世話人の皆さんや各OCDの会の方々、その他いろいろな方にご助言、ご協力いただきながらなんとかやり抜くことができました。

先生方、皆様、本当に有難う御座いました。

準備を進めていく中で、熊本のOCDの会さんは強迫性障害(OCD)の社会的認知度を上げることや、治療者を増やすこと、そして患者さん・ご家族のため、毎年全国を飛び回って研修会を行ってくださっているということを改めてとてもありがたく思いました。

【世話人：小春日和】



熊本個別カウンセリングと集団プログラムについて

2013年4月から、隔月で教育プログラムを始めました。原井先生の個別カウンセリングが1人50分枠で受けられます。

熊本で少しでも治療に結びつけることが出来るよう月例会と共に、これからも企画していきます。

9月は集団カウンセリング4~5名を約3時間で行います。

このプログラムは、個別を受けた方なら参加可能となります。

詳しくは、ホームページやメール、電話でお問い合わせ下さい。



各地の月例会案内

＜熊 本＞

熊本市ふれあい文化センター（熊本市中央区本荘4丁目6-6）

10月18日（土） 13:00～15:00

11月の月例会は、研修会の為お休みします。

12月20日（土） 13:00～15:00



＜名古屋＞ nagoyaocd@gmail.com

千種コミュニティセンター 第1会議室（名古屋市千種区千種3-2-11）

10月12日（日） 10:00～12:00

＜東 京＞ tokyo.ocd@gmail.com

東京ボランティア市民活動センター会議室（東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ10F）

10月12日（日） 10:00～12:30 予約不要

11月30日（日） 10:00～12:30 予約不要

＜静 岡＞ shizuoka.ocd@gmail.com

健康文化交流館「来・て・こ」（静岡市駿河区小鹿2-25-45）

9月27日（土） 14:00～17:00

＜長 野＞ nagano.ocd@gmail.com

松本市中央公民館（Mウイング）視聴覚室 4C（長野県松本市中央1丁目18番1号）

10月4日（土） 13:30～15:30

もんぜんぶら座地下1階 BOX1（長野市新田町1485-1）

10月19日（日） 13:30～17:00（尚、16:00～長野OCDの会1周年記念 口笛演奏会を予定しています）

＜北海道＞ hokkaido.ocd@gmail.com

札幌市男女共同参画センター3階 研修室3（札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ内）

10月11日（土） 13:30～17:00

※ 富山でもはじまりました。

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活動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。**