

集団集中治療プログラム “嫌なことを選んでする”

強迫を乗り越えるための基本は“エクスポージャーと儀式妨害”，略してERPです。不快な感情や気持ちを十分な強さと十分な時間に経験し(エクスポージャー, E), 避けることを一切しない(儀式妨害, RP)ないようにします。

「避けること一切なし」とは体の内外・心の内外, 家の内外の全てで嫌な感じをあるがままに受け入れることです。手洗いは3日間行わず, 汚れた手で自宅の清潔な物を汚します。家の中・頭の中・未来にも汚れのない, きれいな物(聖域)が無くなるようにします。曖昧さや疑いは広げます。目や手を使った確認をせず, 自分の行動を思い出してチェックすることも止め, 寝る前にする決まり事もやめます。止められないときは, わざと変な確認・儀式をします。余計に気になるように, 胸に“ぞわぞわ感覚”が起きるようにするのです。

集団で行います。他の患者さんと一緒にエクスポージャーに取り組むことによって, 1人ではできないことが可能になります。治療日と家に帰ってから3日間は全てが治療の時間です。入浴や食事, 買い物, トイレの時間も治療の時間です。子ども服売り場や公園, 神社など普段行かないところにも行きます。

このプログラムの主な対象は強迫性障害ですが, 身体醜形障害や社交不安障害(対人恐怖)も治療できます。社交不安は失態で体面, 自分の名を汚すことを恐れています。

治療の基本

1 治療計画と“心の準備”

ERPは思い立ったら直ぐにできることではありません。周りが押しつけることもできません。患者さん自身が主体となり, 自分の行動を変えたいと思う勇氣が必要です。他の方法を試したが駄目だった, 一か八かERPに賭けるしかない, という手詰まり感も必要でしょう。とにかく何でも良いから度胸をつけるぞ, という闇雲さも良いでしょう。

将来, 自分がどうなれば良いのかという目標(課題)も必要です。目標が曖昧なままで始めると途中で挫折します。

最初に強迫観念を詳しく調べ, 気持ち悪さ, 恐ろしさを意図的に起こす計画を作ります。症状質問紙も利用します。次に, 立ち向かうべき課題をリストアップし, 困難な順序に並べるようにします。恐ろしいことを思い浮かべること自体がエクスポージャーになります。面接中に意図的に恐ろしい話題を30分程度繰り返し話すようにします。

自分の状態を客観的に観察することも必要です。毎日の症状の日記用紙(セルフモニタリング)を使い, 自分で自分の行動をチェックできるようにします。セルフモニタリングを後から見直すことによって何が可能で何が無理かを区別できるようになります。記入が面倒だという方には○を一日1回つけるだけでも良いでしょう。毎日何かを欠かさずつけるようにしてください。

2 実際の治療プログラム

部屋の中, お店や公園などでさまざまなことを行い, 体験するようにします。グループは数人程度です。見学者が加わることがあります。

1. 治療者の補助付きエクスポージャー

事前の計画に沿ってERPをします。初めては難しくてやれないと思うのが普通です。治療者が実際にするところをデモンストレーションします。他の患者さんが行い, 次は自分です, というように, 人の様子を見て, 自分で試みて, 少しでもできたら誉める, ということを行います。次第に難しい課題に向かいます。

代表的なエクスポージャー課題

- 汚れたままの手を舂める
- スリッパの裏を触り, 頭にのせる
- 便器の中に手を入れる
- 生魚をさばく, 出刃包丁で内蔵を取り, 頭を落とす
- クレジットカードや免許証をロビーにばらまいて立ち去る
- 仏像を踏む・コンセントに紙を入れる・駅で人にぶつかる
- 刃物を持って子ども服売り場を歩く
- 持ち物の置き場所を逆・反対にする
- 最悪のストーリー・最悪の歌
- 身だしなみを乱し, 顔にニキビをつけて駅を歩く
- 自己暴露エクスポージャー “恥さらし訓練”

社交不安の方に行うものです。人に知られたくないことをさらけ出すものです。自分の一生の恥になる言葉を体の目立つところに貼りつけ, 通行人に読んでもらうようにします。

2. セルフエクスポージャー

治療者の補助付きでできるようになっても, 患者さん一人ではできなければ, 自転車の補助車を外せない子どものようなものです。自分一人や他の患者さんとペアを組んで課題をこなすようにします。自宅で一人で行う方法を説明します。

3. 自宅での儀式妨害の例 手洗いの方の例

- 目に見える汚れは乾いたタオルでとってよい。このタオルは“汚れタオル”と呼び, 最初から最後まで同じタオルを使う
- 目に見えない汚れはとらない, 他に広げる
- 汚れタオルを足元, シーツにつける, 手で広げる
- ティッシュはなし。服, 髪, 手, 足, 顔を拭かない, 洗わない。手でさわり広げる。
- 食事前, 手は洗わない, 拭かない。食物で手を汚したときは, “汚れタオル”で拭いてよい。食事のテーブルも拭かない
- 外出から帰ってきたら, 手で顔・服・服の下の素肌, 髪の毛, シーツ, 枕カバーをくまなくさわる。ベッドに横になる。寝る方向を2回かえる
- トイレ後の手洗いをしない。手を汚れタオルで拭く。拭き終わったら, 身体中を手でさわって, 体全体を汚す
- 朝起きたとき, 歯は磨いてよい。洗顔は駄目
- 掃除はしてもよいが, 終わったとき手を洗わず拭かない

- ▶ 着替えの服など袋に入れて他に触れないようにしている物すべては袋から出して触り、汚す。
- ▶ 次のように想像する「さわもの全部が、同じように汚れている」「綺麗で洗わなくてもいいと思うところが一つもない」「自分は全部汚れてしまったので、もうこれ以上汚れることはない。今さら汚れても気にならない」

4. 自宅での儀式妨害の例 確認の方の例

- ▶ 気になること、タブーを1分間に10回以上連続して行う
- ▶ 強迫観念が起こる度に、次のように想像すること「最悪のことは、もう起こってしまった」「自分の想像していることは治療ではなく本当の事だ」「自分はタブーを全部破ってしまった、もうこれ以上のタブーはない。今以上に不吉なことが増えても、これ以上にはもうならない」「諦めて、お迎えが来るのを待とう」
- ▶ 寝る前に最悪のタブーを犯す、観念を吹き込んだ「最悪のシナリオ」のテープを聞き、儀式をしないまま寝る
- ▶ 日常で確認に伴う行動(フタを閉める・支払いをする)は、わざと中途半端でやめる、手の感覚を味わいながらゆっくり1回で閉める・支払う

5. 心の中の儀式妨害 マインドフルネス

- ▶ 音楽を聴く、抽象画を鑑賞する、景色を眺める
- ▶ 目を閉じ、神経を研ぎ澄まし、身体内部感覚を味わう
- ▶ 10mを10分かけてゆっくり歩き、その間に見聞きした全ての五感、起こってくる考え、体の中の感覚をすべて観察し、味わう
- ▶ 商店街などをゆっくり歩き、全ての通りがかりの人を全て感じる

6. 治療効果維持のためのエクスポージャー

いったんできるようになったことも、1, 2ヶ月怠るとまたできなくなります。数ヶ月に1回程度のカウンセリングを行い、治療の効果を保つことについて話し合います。

7. 治療を受けた人達の掲示板

掲示板を用意しています。治療を受けた方の感想、その後の努力の様子を知ることができます。

実際の予定

午後から夕方にかけて約4時間で行います。実際の日時はお問い合わせください。遅刻や早退はお控え下さい。

申し込み・料金・持ち物など

申し込み

OCDの会にメールでお問い合わせの上、お申し込み下さい。当日の申し込みはできません。

料金

30,000円がかかります。最初にOCDの会の担当者にお支払いください。入浴や食事練習などを行う場合に必要費用は別途になります。

用意するもの

不潔恐怖の方の場合は、自宅で聖域にしているもの、汚したくない物と、タオルを1枚もって持ってきてください。

汚したくないもの(携帯電話、パジャマ、枕、大事なゲーム)などはプログラムの中で汚します。タオルは3日間のプログラムでずっと使い続けます。自宅で汚れを広げるために自宅でも使います。

最悪のストーリーは繰り返し自宅で聞くことができるように iPod 等に録音するようにします。使い慣れたオーディオプレーヤーをご持参ください。携帯電話の録音機能でも十分です。

その他

なごやメンタルクリニックではこの集団治療をさらに徹底的に行っています。

サンプルスケジュール 排泄物恐怖と手洗い儀式の方の場合 色つきのところは手洗い禁止の期間です

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
“自分の嫌な気持ち乗り越える”			“いろんな場所・気分で練習” やりたくない時こそやるべき時			
午前中は普段の生活覚悟を決めて下さい	水ぬき 外出し、そとで嫌なことを探す		水抜き	水ぬき シンクや排水溝など、普段見ていなかったところも見て、嫌なことを探す		水可能
儀式なし水/紙なし 外来トイレのドアノブや床、たまり水、大便に触れる。嫌なものにそのまま触れ、自分の携帯電話や体中に広げる。夜自宅にもどってからの治療の仕方について話し合う 嫌な感じをついていることをそのままにする	入浴、手洗い練習。 時間を制限した正しい洗い方、汚れの気持ちを残したままで洗いを終える練習 水抜きを再開する		儀式なし水/紙なし 嫌なものにそのまま触れ、広げる 清潔に取っておきたい物、大切なもの、二度と取り替えのきかない記念品を汚す あちこち出かけて、今までできなかった楽しいことを楽しむ		お尻拭き/水可能 時間を制限した正しい洗い方の練習	

サンプルスケジュール 確認儀式の方の場合 色つきのところは儀式禁止の期間です

気になる場所を探し 確認が追いつかないように、次々に気になる場所を増やしていく 最悪のストーリーを作る。自宅でストーリーを聞きながら眠る。翌朝はもう最悪の事態(死や災害)が起こっていると信じる。 1回ゆっくり中途半端に確かめる練習	自宅で一人で気になる場所を探し 確認の仕方を変える(ゆっくりする、逆にする) 家族や子どもなど一番、害を与えたくない相手に害を与えたと考え、そのままにする あちこち出かけて今までにできなかった楽しいことを楽しむ
---	--