とらわれからの自由をつかもう

2014.9.24
第８号

会員の皆様へ

暦では秋になりましたが、皆様いかがお過ごしですか。

今年の夏は、最高気温を更新する夏と違い、雨が多くて災害のニュースを良く見ました。

皆様のお住まいの地区は大丈夫でしたか？

以前研修会をした広島では、多くの方が被害に遭われ心を痛めております。

一日も早い日常を取り戻せる事をお祈り申し上げます。

目　次

会員の皆様へ　1
とらわれからの自由第９号発行　1
名古屋研修会案内　2
専門家コラム　4
各地のおたより（東京ＯＣＤの会）　5
熊本個別カウンセリングと集団プログラムの案内　6
今後の各地の月例会案内　6

「とらわれからの自由」第９号発行

今年も無事に９号を発行する事が出来ました。

３日間集中プログラム参加者やうつ病の患者さん、以前掲載された患者さんのその後も読めます。

表紙は、Chass さんが描かれました。たくさんの方に読んで頂きたいと思います。

（定価 500 円　送料 90 円）

とらわれからの自由　第９号目次

逃げないと必ず良くなる！　30 代男性・加害恐怖
強迫性障害になって…。　40 代男性・性加害恐怖
奴隷だった僕　確認強迫の母親を持った 20 代男性
創作童話『バイバイ、ＯＣＤの悪魔くん！』　ＳＯＮＡＴＡ
パニック障がいは神様からのギフトだった　30 代男性・パニック障害
幸せをもたらした娘の不登校と強迫性障害　自己臭恐怖症の女子高校生の母親
ささやかに生きる　20 代女性・うつ病
病気が良くなってから３年目を迎えました　40 代女性・確認強迫, 加害恐怖
ＯＣＤの息子と共に歩む　縁起恐怖の男性の母
“本来の私”に戻りたくて～強迫性障害を経験して～　40 代女性・確認儀式
休職から復職まで　50 代男性・うつ病

第 11 回市民フォーラム&第 10 回行動療法研修会in名古屋のご案内

今年も研修会のお知らせをする時期になりました。今年は、11 月 22 日・23 日に名古屋の開催いたします。皆様お忙しいと思いますが、是非ご参加下さい。

【第 11 回 市民フォーラム】

共催：ＯＣＤの会・Meiji Seika ファルマ株式会社

日　時：　2014 年 11 月 22 日(土)　13：00 受付　13：30～16：30（質疑応答含む）
会　場：　愛知県産業労働センター（ウインクあいち）1001 号室（愛知県名古屋市中村区名駅 4 丁目 4-38）
参加費：　無料　　定　員　：　250 名
座　長：　塩入俊樹先生（岐阜大学医学部附属病院精神神経科教授）

『摂食障害、特に青年期の症例について』　鈴木　太先生（名古屋大学医学部附属病院精神科助教）
摂食障害の５つの病型について、その症状の特徴、臨床的な経過を解説し、摂食障害の治療について、対人関係療法と行動療法を中心に紹介します。

『強迫症とその仲間　体にこだわる・爪をむしる・収集・チックの診断と治療』
原井 宏明先生（なごやメンタルクリニック院長）
強迫性障害の患者さんには身に覚えがあるかもしれない，体の形や異常へのにこだわり，爪や皮膚をむしること，収集癖，チック症状を取り上げます。ERP とはこうした病気でも有効ですが，実際に行うときには症状に合わせた工夫が必要です。治療のポイントも紹介します。

【オープンミーティング】

日　時：　2014 年 11 月 22 日(土)　9：15 受付　9：30～11：30
会　場：　ＡＢＣ貸会議室　第７・８会議室（愛知県名古屋市中村区椿町 16-23　名駅 ABC ビル）
参加費：　300 円　　定　員：　各 30 名
当事者とご家族が分かれて、なかなか話せない悩みや、困っている事についてお話してみましょう

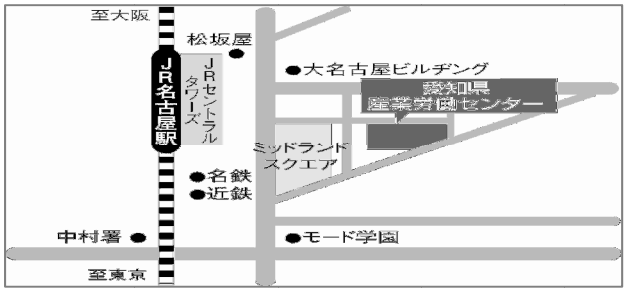
【第 10 回 行動療法研修会】

日　時：　2014 年 11 月 23 日(日)　9：15 受付　9：30～16：30（質疑応答含む）
会　場：　愛知県産業労働センター（ウインクあいち）　1106・1107
受講料：　各講座　一般 4,000 円　・　対人援助職 5,000 円

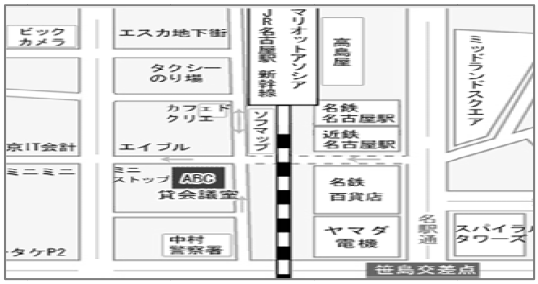
ワークショップ 4 講座の詳しい内容は、次ページをご覧下さい。

参加受講申込み　（全て申し込み必要）
期間：2014 年 10 月 13 日(月)～2014 年 11 月 21 日(金)
※　同時刻のワークショップの重複受講は出来ません。
専用申込みフォームに必要事項ご記入下さい。受講料をお振込みいただき受付完了となります。

http://form1.fc2.com/form/?id=928373　◎ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ環境が整っていない方は FAX をご利用下さい。



≪市民フォーラム・行動療法研修会≫
愛知県産業労働センター（ウインクあいち）
愛知県名古屋市中村区名駅4丁目4-38
(ＪＲ・地下鉄・名鉄・近鉄)名古屋駅より徒歩 2 分



≪オープンミーティング≫
ABC貸会議室
愛知県名古屋市中村区椿町 16-23
名駅 ABC ビル　(名古屋駅 新幹線(西口)徒歩 1 分)

ＷＳ-1 「青年期の摂食障害について」

講師：鈴木 太先生　　時間：9：30-12：30　　定員：60 名

青年期 adolescence は、通常、12 から 18 歳の時期を示している。この時期はヒトが小児から成人へと移行する時期であり、多くの青年は家族、友人、先輩や後輩、教師や指導者といった重要な他者との間で何らかの葛藤を生じる。一部の青年はその文脈において、精神障害を発症する。摂食障害はこの年代で好発する非精神病性精神障害の一つであり、DSM-5 では、神経性食欲不振症 Anorexia Nervosa (AN)、神経性過食症 Bulimia nervosa (BN)、回避・制限性食物摂取障害 Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder (ARFID)などの病型が定義されている。AN、BN、ARFID などは互いに移行することが知られており、例えば、ARFID で発症した青年が制限型の AN、過食排出型の AN、そして、BN へと移行していくといったことが臨床的に観察される。

摂食障害、特に慢性化した患者の治療抵抗性はよく知られているが、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は摂食障害の寛解を導くと考えられる。このワークショップでは、主に青年期に焦点を置いて、摂食障害のそれぞれの病型における疫学、症候学、経過、いくつかの治療技法の治療反応性を概観する。治療的な介入としては、演者が主に行ってきた行動療法的な志向性を有した臨床管理 Specialist Supportive Clinical Management (SSCM)、そして、当院で摂食障害を対象とした研究が開始された対人関係療法 Interpersonal Psychotherapy (IPT)について紹介する予定である。

ＷＳ-2「健康な生活を取り戻すための行動分析学の可能性」　時間：9：30-12：30　定員：60 名

講師：奥田 健次先生（行動コーチングアカデミー代表／桜花学園大学大学院客員教授）

過去の本研修会にて、強迫性障害について行動分析学で用いられる「行動随伴性」の枠組みから悪化するメカニズム、改善するメカニズムを紹介した。「阻止の強化」による弊害として紹介し、その後、これは拙著で詳しく紹介している（『メリットの法則-行動分析学・実践編』集英社新書）。ちなみに、それまでの教科書では「阻止の強化」について解説したものは稀で、その弊害について解説した教科書は上記の『メリットの法則』が初めてである。

今日に至るまで、こうした理論的分析は実践レベルで自在に利用できるようになってきた。同時に、ヒトを含めた動物が健康な生活を送るための行動随伴性の種類についても、今まで以上に明らかになってきている。これらの知識や技能については、医師ならびに心理職や教師、当事者や保護者などが知っておくと大いに有益であるため、これまでの知見をいくつかの事例を取り上げつつ紹介する。

さらに、健康な生活を阻害するような諸問題を「上書きするような方法」で、まったく新しい行動随伴性を設計していくことの有用性について紹介する予定である。

ＷＳ-3「家族のためのコミュニケーションスキル講座」

講師：原井 宏明先生　　時間：13：30-16：30　　定員：60 名

病気に苦しむ家族がいれば，その人に対してどうにかしてあげたい，と思うのは普通のことでしょう。人が苦しむさまを見るとき，その人を愛し子のように大切に思えば思うほど，その思いは強くなります。その人のためには己の命も差し出せるような献身的な慈愛と言えるでしょう。「私が生み育てた」「私が衣食住を与えている」「私がいなければこの人は生きていけない」と強く思えば思うほど，そこまでしてあげているのに「どうして私の思う通りにしないのか？」というような怒りのような気持ちが沸くようになります。親の愛は厳しさも伴います。

でも，献身と厳しさがあれば，人が思うようになると思ったら，それは大間違いです。この二つは人を助けたいという動機としては良いものでしょう。しかし，やり方としては相手を逆の方向に向かわせてしまう困りものです。にもかかわらず，うまく行かないと分かっていても，家族はこのやり方を続けてしまいがちです。献身と厳しさは罠にもなるのです。

家族がこの罠から逃れ，大切な人が治療に向かっていくようにするためには四つのことが必要です。

1　献身と厳しさの罠に気づく　良いことをしているという自覚に騙されない
2　どれだけ病気が重くても，それも相手の自由意志の表れとして尊重する敬意と共感
3　相手の行動，言動の変化に注目し，変わるところを見逃さない注意深さ
4　相手の変化を促す戦略的な言い方，ポジティブな言葉づかいと聞き返し，開かれた質問

動機づけ面接のＤＶＤを利用しながら，あなたのコミュニケーションスタイルが変わり，あなたの大切な人が変わっていく見通しがつくところまでをこの講座でサポートします。

ＷＳ-4「エクスポージャーと儀式妨害、どっちが大事？－OCD を自分で治そう！－」

講師：岡嶋 美代先生　　時間：13：30-16：30　　定員：60 名

強迫症と名前を替えた強迫性障害（OCD）ですが、どんなに名前が変わっても治療の仕方が変わるわけではありません。決め手となる治療はERP（エクスポージャーと儀式妨害）のままです。最近、本の影響かERPできますかという初診予約の電話がかかってきたりして喜んでいますが、「やさしくわかる強迫性障害」が出版される前にいつもお勧めしていた「OCDを自宅で治そう」という本があります。それにあやかって「OCDを自分で治そう！」が今回のテーマです。

さて、このE（エクスポージャー）とRP（儀式妨害）、どっちが大事か知っていますか。どちらかひとつだけでは、いまひとつ治らないからセットになっているのですが、あえてはずすとすればどっちなのでしょうか。これがわかると自分で治すコツをつかむことができます。昨年の研修会では、「あえてはずす」ではなく、「あえて足して」マインドフルネス儀式妨害というワークショップをしました。EとRPとマインドフルネス、どれかはずすとすれば、いったいどの順番でしょう？

そんなマニアックなことを患者さんたちが知ってしまうと治療者は大変かもしれません。「自分のことは自分でしましょう。」と小学生は習いますが、病気に関しては、「医療機関に頼らずに自分で治そう」とは言われません。でも行動療法はそれを推奨します。癖になった行動を変えるには病院に行くときだけでなく、日々の活動の中に小さな変化を作っていくことが大切です。そんなちょっとしたコツをお伝えできればいいなと思っています。