

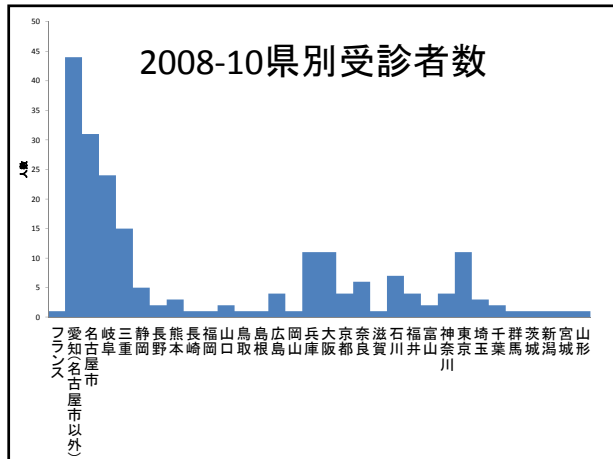
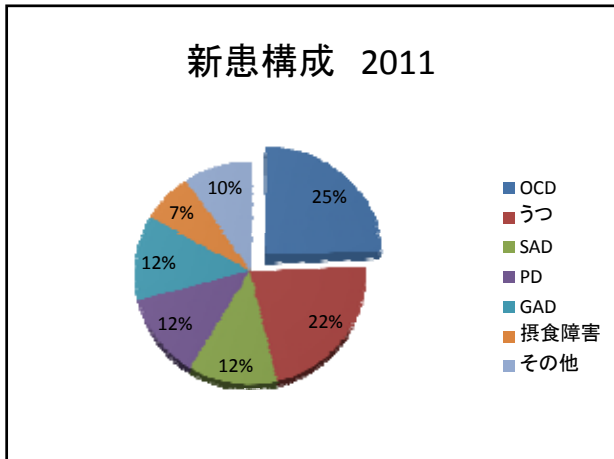
2012/03/03  
行動療法コロキウム'11 in 多摩湖

## 教育セミナー エキスパートに学ぶ認知行動療法 ～パフォーマンスのサイエンス～

原井宏明  
医)和楽会 なごやメンタルクリニック

## 原井の仕事 状況2011

1. 初診数 年間 586例
2. 強迫性障害 年間新患者数 161例(<20歳32例)
3. 治験 ランダムイズ数 18例
4. 行動療法カウンセリング(原井30分 岡嶋50分)
  - 290例(20歳未満23)
  - 3日間集団集中 11回開催 67例
5. 薬物スリム化外来  
ベンゾジアゼピン系を長時間にまとも、調子依存服薬をやめる
6. アディクション外来
7. 家族相談(原井30分) 50回  
CRAFT (Community Reinforcement and Family Training)
8. セカンドオピニオン外来



### 年齢 性別 重症度別 人数

性別	年齢	重症度				計
		Mild	Moderate	Severe	Extreme	
女性	未成年	1	6	11		18
	成人	6	12	40	18	76
	計	7	18	51	18	94
男性	未成年	1	5	19	3	28
	成人	6	16	32	10	64
	計	7	21	51	13	92
<b>総計</b>		<b>14</b>	<b>39</b>	<b>102</b>	<b>31</b>	<b>186</b>

Mild: Y-BOCS 8-15, Moderate: 16-23, Severe: 24-31, Extreme: 32-40  
Y-BOCS 全体平均 26.4

## サイエンスするとは 反復し比較する

- 再現・検証可能性
- リーズニングの実証性
  - 単一事例実験計画
  - 多数例蓄積
  - ベンチマーク比較

## 薬物減量 20代 男性 OCD

### 治療前

ハロペリドール3mg  
フルボキサミン300mg  
ミルタザピン15mg  
トリヘキシフェンジル6mg  
ビペリデン3mg  
カルバマゼピン100mg  
抑肝散3g  
ニトラゼパム5mg

### 1ヶ月後

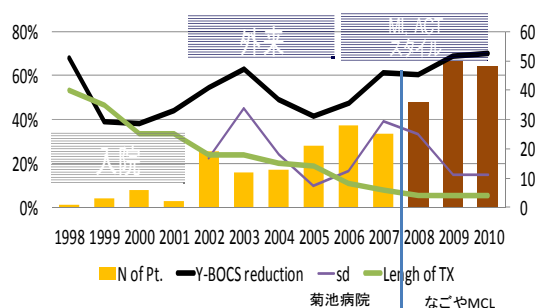
フルボキサミン300mg  
ミルタザピン15mg  
ニトラゼパム5mg

### 3ヶ月後

フルボキサミン300mg

薬物置換, セルフモニタリング  
行動療法カウンセリング, 3日間集団集中

## OCD治療アウトカム



## パフォーマンスとは

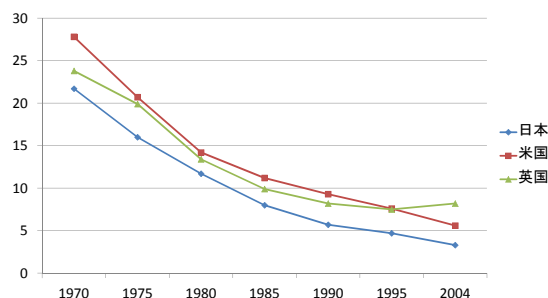
### • 周産期死亡率

妊娠22週以降の死産 + 生後1週未満の新生児死亡  
出生数1000

- 日本の場合 20年間で1/4へ 10年間で1/2へ
- 2004 3.3(2.2+1.1) (111万人, 1184人早期死)
- アプガースコア

### • 外傷外科 イラク戦争での米軍

## 周産期死亡率 世界比較



## 1847年 ゼンメルワイス

- 1847年, ウィーン在住の弱冠28歳の産科医, イグナク・ゼンメルワイスが産褥熱の原因は医師自身の手洗い不足にあることを証明した。医師なら誰でも知っている有名な話である。感染症の原因は病原体にあることが分かり, 抗生物質が発見される前までは, 産褥熱は妊婦の死因のトップだった。産褥熱は細菌感染症であり, 溶連菌が起炎菌のトップである。溶連菌は急性咽喉炎の起炎菌でもある。産後に, この菌が膣から子宮に入り込むことによって産褥熱が起こる。ゼンメルワイスが働いていた病院では, 毎年3000人のお産があり, そのうち600人以上がこの病気のために亡くなっていた。お産で2割が死ぬと聞けば誰でも怖くなるだろう。一方, 当時, 自宅でお産では1%しか亡くならなかった。ゼンメルワイスはこの差の原因は, 医師自身が菌を患者から患者に運んでいるからだと結論した。彼は自分が働く病棟では, 医師も看護師も1人の患者の処置が終わる毎に爪の間までブラシと塩素でこすり洗いするようさせた。病棟での産褥熱による死亡は1%以下になった。これだけでも動かしがたい証拠のように見える。しかし, それでも医師の習慣は変わらなかった。産科医によっては, ゼンメルワイスの主張を悪く取った。医師が菌を運んで患者を殺しているという考え自体が受け入れられなかったのである。ゼンメルワイスは結局, 賞賛を受けるどころか, 病院での職を追われることになった。

## 米軍兵士死亡率

- Atul Gawande "Better" CASUALTIES OF WAR
- 米国の殺人率
  - 1960年代半ば以降では最低
  - 死者を減らした要因=外傷医療
  - 銃創による死亡率: 1964年16%→5%
- 負傷兵死亡率
  - 米国独立戦争 42%
  - 第2次世界大戦 30%
  - 朝鮮戦争 25%
  - ベトナム戦争, 湾岸戦争 24%
  - アフガン・イラク戦争 10%

## サイエンスするとは

誰かに分かるように  
自分のやっていることを説明する

- 透明性と説明責任
  - 医療の原則 李
  - 誰に？



### • とらわれからの自由 No.6

いい、かんげん 30代女性 不潔恐怖

今までの生活が嘘のようになりました。今までの生活パターンからすれば、初めのエクスポージャーは確かに勇気が要ります。ただ勇気を持って1歩踏み出せば必ず2歩目、3歩目が自然に出るようになります。

病気が発症して約12年間本当に苦しかったです。あの12年間の苦しさを経験したのでこれから色々苦しく、嫌なことがあるかもしれませんが、乗り越えられる自信ができました。

#### 転帰

その夫

本格的な治療を開始し約3ヶ月程たった今、劇的に症状が消失している。当初、3日間の集中プログラムを実施する予定だったが、その必要は全く無くなり、その費用の一部はエクスポージャーを頑張った妻へのご褒美の指輪となった。妻の病状がどうしてここまで劇的に転帰を迎えたのか？私は今でもはっきりわからない。間違いないと言える事は情けない話だが家族の私は何も手助けしなかった。クリニックに自ら妻に付き添って行くこともしなかった。ただあくまでも素人判断だが、①本人が家族という単位内にまだあつて病状と立場が最悪な状況まで追い込まれた事。②原井先生のその絶対的な治療経験に基づく患者に対する治るという強い意識付け。③治療が開始されエクスポージャー実施時における心理士の岡嶋先生による“不安を楽しむ”という概念に基づいたサポート。こういった要因が全て良い方向にもっていったかもしれない。

思えば約12年間この病気が発症してから、家族、夫婦間は崩壊寸前までいった。私は強迫性障害の妻を家族として強力にサポートしなければならぬ立場でありながら、事あるごとに妻と同じ土俵に上がり、妻を罵り、妻の人格をも否定した。家族として言い訳になるかもしれないが私も生身の人間である。それほどこの病気が恐ろしいと強く感じる。この12年間の過去をTVゲームのようにリセットしやり直すことは出来ないが、これから人間味あふれるいい家庭を築けばよいと思うようになった。少し前までは想像を絶する生活だったものが、最近では、その生活を懐かしく想い、妻と娘、私の3人でよく笑い話になる。



## あるクライアント 31歳女性

- 家族
  - 父 65 母 63 姉 33(未婚)
  - 夫 38 会社員 長男 5
- 生活・病歴
  - X-6年4月 できちゃった婚
  - X-6年11月 Mクリニック
  - X-3年 体重32kg 無月経
  - X-2年10月 Kクリニック

## 4月 初診時 精神科現症

- 綺麗に化粧した、年齢より幼く見える女性。母親らしさを感じられない。話のまとまりがある。精神病症状はない。
- HAM-D17項目 20点
  - 罪悪感:母親にいつもごめんなさいと思う。助けを借りていくことが気になる。情けない自分が諸悪の根源、いなくならなくちゃと思う。夫や子どもを残して勝手に死ねないとは分かっている。
- 治療
  - セルフモニタリング
  - 保険診療の受診を2週おき ベンゾジアゼピン整理 抗うつ薬なし

## 4ヶ月後

- 8月 HAM-D 29  
-フルボキサミン 75→150mg
- 10月 HAM-D 5  
-半年ぶりに生理  
-ベンゾジアゼピン中止
- 2月 HAM-D 11 朝の抑うつ気分
- 8月 母から原井へ内緒の相談電話  
-離婚の話が！娘の自殺願望が怖い。

## クライアントとの話(録音) 治療開始2年後

書き起こしは「とらわれからの自由7」に

なごやメンタルクリニックにかかるようになってから約2年になります。そのまえに2カ所の精神科に合計数年間かかっていました。今はすっかり元気になり、SSRIの1錠だけを飲んでます。最近の変化といえば、先週風邪ひいたくらいです。会社での研修が終わり、先週末から研修が終わって実際に働き始めたところです。

今日は、リハビリがてら屋間に来ようかなと思って会社を休んで来ました。まだ何をやっていいかわからないくらいなので、ひたすら一生懸命やっています。



## 感想

最初、原井先生にかかったときに、「うつではない」と言われました。ショックでした。病気じゃなかったら、嬉しいはずなのに「うつ病じゃなかったら、私は何なのだ?！」と思うと、両親には世話になれないし、病気という隠れ蓑がなくなって、一時的にパニックになりました。でも、冷静に考えると、先生に言われたことは間違っていないし、もし、うつじゃなかったら、これからのやり直しも簡単になるんじゃないかと自分の中で整理ができました。その間、自分がどんな話をしていたのかは、今となってはよく思い出せないのですが、一つの分岐点は睡眠薬をやめた時だったと思います。今までのクリニックでは、眠れなかったら睡眠薬を使うのが当たり前で、寝入りが悪かったら睡眠導入剤、途中で目が覚めるんだったら持続性の睡眠薬という具合に処方されてきました。でも、原井先生の説明では睡眠薬を増やすと結果的にうつ病がよくなるという話をされたので、やめようと思いました。

## 感想2

薬が抜けるまで2週間くらいは眠れないよ、と言われていました。本当に眠れませんでした。でも、眠れなかったら徹夜して好きなことをしようと思えて、眠れないことがそんなに苦痛ではありませんでした。その代わり屋間がすごく眠たかったです。それを耐える事の方が辛かったので、睡眠薬を飲みたいと何度も思いましたが、今飲んだら一からやり直しになるから2週間は頑張ろうと思ってやっていると、10日目くらいから何か変わってきました。ちょっと眠れるようになってきて、睡眠薬が抜けたら、頭がすっきりしてきて色々なことが考えられるようになってきました。それが不思議でした。脳が働くようになってきて、難しい言葉も使えるようになってきたり、漢字を思い出したり、何か違うなと思いはじめました。その頃から徐々に自分が変わり始めました。

## 感想3

こうなってくると、以前は考えられなかったような想いが湧いてきました。元夫とこのまま一緒にいたら死んでしまうんじゃないかというような考えもでてきました。離婚なんてそれまで考えられなかったのが、危機感を覚えてきました。飼いきりになるんじゃないか、60歳で定年退職したあと二人っきりになったら恐怖だなと思ったのです。今ならまだ若いんだから、離婚しなくてはいけないと思ひ、そのためにはお金を100万貯めようと思ひ、とにかくバイトをしようと思ひました。働き出すと、自分が人間扱いされていることに気づきました。夫からは、「お前なんか…」と言われていた自分が、ちゃんと一人前に扱われる喜び、男性からは女性として扱われる喜びを驚きとともに感じたのです。私はもしかして悪くないんじゃないかと思えました。

## 〇〇に学ぶとは

Learning by Apprenticeship

松沢哲郎

## 教育

**教える教育 ヒトにのみ可能**

- 手取り足取り
- 正解・プロセスを教える
- 模倣
  - 社会的促進
  - 刺激強調
  - 観察行動を伴い模倣自体が内在的随伴性をもつ真の模倣
    - 全く新規な行動が、明確な外的強化随伴性なしに遂行される

**教えない教育**

- 動機づけ操作
  - Motivational Operation
- 刺激強調
- 随伴性の準備
- モデル提示
- 後は、自分で試行錯誤

- 動機づけ面接トレーニングビデオ日本語版【導入編】
- 動機づけ面接トレーニングビデオ日本語版【応用編】
- OCDの会

5月ごろ  
**方法としての動機づけ面接**

7月ごろ  
**図解よく分かるOCD**

12月ごろ  
**Rosengren D 動機づけ面接ワークブック**

Gawande A ベター

26

## 随伴性空間

- もともと、Rescorlaの用語
- 多様な随伴性が平行している今ここ
  - 文脈としての自己・自分が置かれ、選んだ環境
- スキナーはマルクスのいう「疎外」を
  - 働くこと、ものを作り上げるプロセス、その完成に伴って随伴する結果の間の分離
  - 労働のもつ行動内在的好子、それを補完するために価値作り(多様な習得性好子の形成と配置)が必要
- 随伴性意識があるなら、随伴性選択がある
- あなたは自分をどのような随伴性空間においていますか？

図2 相対的標準による2次元随伴性空間とJIP

## 私は

- 自分の労働の結果が
  - 患者さんからの報酬によって維持されるように
- その患者さんが
  - 強化すべき対象を賢明に選ぶように
- 賢明な患者さんが私の労働を弁別強化
  - 選択的に強化できるように弁別訓練

## だって患者さんに負けたくない



## あるラーメン屋の紹介



## こだわりの味



魚介ノ柚子汐仕立て	850円	ごはん	150円
深海 魚の塩麺	980円	ミニ焼豚丼	390円
海老と帆立の潮ノ麺	1080円	体が喜ぶピリ辛魚の丼ぶり	390円
中華そば	780円	北の牧場豚玉丼極め	490円
飛魚 醤油麺	980円	イタリアンミルクティー漬	490円
海老と帆立の正油ノ麺	1080円	<b>【トッピング】</b>	
究極海老そば醤油仕立て	1180円	増しメンマ	290円
豚まぶし麺海老クリーム	1120円	増し焼き豚	490円
四万十川のピリ辛まぶし塩麺	980円	缶ビール	390円
ずわい蟹の濃厚まぶし潮麺	1180円	つまみ焼豚	490円
毎月限定麺	980円		

## こだわりの味



冬季限定  
ずわい蟹のまぶし麺  
1180円

月・火曜日限定  
ぶっちゃーそば  
690円

## 店主は何にこだわるか？

開店当時

- ①店主の目指す美味しさの追求
- ②店の存続
- ③家族とのだんらん  
↓失くしたもの:金、妻

現在(8年後)

- ①店の存続というより、拡張、弟子の育成
- ②家族が欲しい
- ③店主の目指す美味しさの追求

## 店主の弟子の育て方

- プライベートを話さない(上下関係を保つ)ベタベタしてしまうと、叱れなくなる
- 横につかせて、見て学ばせる
- 間違っていることは何度でも教える
- 弟子の一人だち
  - ダンだけ作ってやって、弟子だけで店を開ける日を作る
  - 弟子だけに任せる休日に趣味を色々楽しむ

## 行動療法家は何にこだわるか？

- 原井は？
- 神村先生は？
- 熊野先生は？
- 谷先生は？

## スーパーバイザーはどこに？

