

根底には不安や嫌悪、後悔のようなマイナスの感情だけでなく、責任感や正義感、納得感のようなプラスの感情もあります。

強迫性障害は過去には不安障害の一部とされてきました。今は拔毛症や身体腫瘍、症、収集癖などを含めた精神障害とされています。

OCDとは

- テレビ番組から

人が変わらない理由

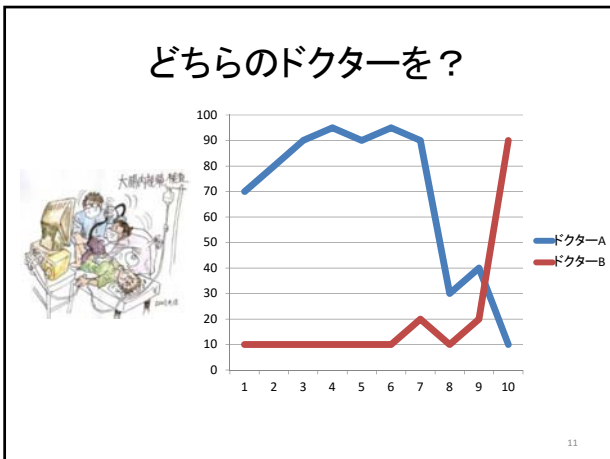
今までのやり方を変えること、今までのやり方を変える必要がない理由を証明すること、どちらかを自分で選びなさいと言われたら、ほとんどの人は証明の方を選ぶ

John Galbraith

ストレスが高まり、そしてその反応として何か変えようとするときに、人はいつも自分自身の行動レパートリーの中で最もよく使う問題解決法で必要を満たそうとする。たとえ、その方法が役立たないとしても

人間の決断の基本的な矛盾

- 記憶する自己と経験する自己
 - 脳は苦しみのような経験を二つの方法で評価する—経験を起きている瞬間に理解することとその経験を後から見直すこと—そしてこの二つの方法は根本的に相互矛盾する
 - ダニエル・カーネマン ファスト&スロー(上・下) あなたの意思はどのように決まるか?



行動を変えたい動機とはどこにあるの?

空っぽのグラスに動機を注ぎ込む

深い井戸から動機を汲みあげる

聞き返しの役割

- 私たちは言葉を通じて、考えを相手に伝達している



では聞こう、

- 「考え」は「言葉」になる前に完璧なかたちになって上がっているのか？
- 「言葉」はいつも同じ「考え」を伝えているのか？

13

会話の成り立ち

一相談者(鈴木)と援助者(田中)
〇〇市 精神保健福祉センター
家族相談窓口



14



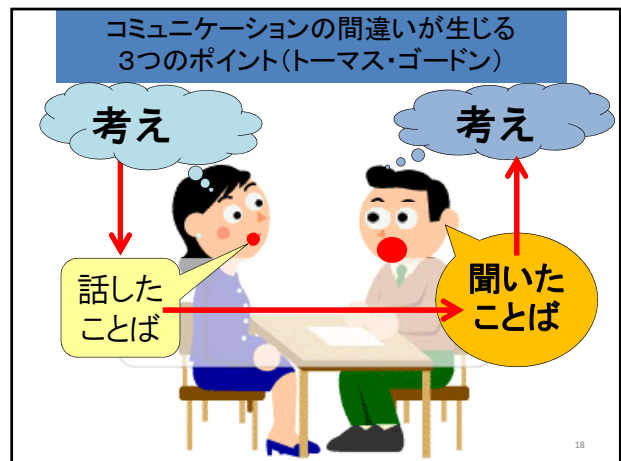
15



16



17



18

自己チェック

- 恐怖質問票
- パドウアスケール 強迫性障害質問紙

19

何か気になることはありますか？

- 何か大事なことをし忘れたのではないかな？
- どこか内臓が悪いのではないかな？
- 何か縁起の悪いことが起こるのではないかな？
- 病気がうつるのではないかな？
- 誰かに迷惑をかけるのではないかな？
- 人に嫌われるのではないかな？
- 私は自分に自信がないのではないかな？

20

Ex 気がかり相談（二人組）

- 話し手
 - 自分自身についてのことで
 - 心配になること
- 聞き手
 1. 心配無用・大丈夫、日本だから
 2. 周りみんな気にしていないよ
 3. そんなこと気にするあなたが変わ
 4. どこかおかしいんじゃないの？
 5. お医者さんに相談したらいいよ



21

大丈夫だよ、心配いらないよ

援助者の条件反射

- 他人の間違いには気づきやすい
- 助けてあげたい、自信を持たせてあげたい
- 指導したい、診断したい、指摘したい
 - 相手の矛盾、悪い点、欠点
 - 気づいたら、指摘して教えて分らせたくなる

22

人の感情を害しては
変化を援助できない

23

OARS

- O**PEN Questions 開かれた質問
- A**FFIRM 是認
- R**EFLECT 聞き返し
- S**UMMARIZE サマライズ



24

「鍵を締め忘れたのではないか？」 ということは、あなたは・・・(例)

- 何時間たっても家のことを覚えているのですね
- 家に大切なものがあるのですね
- 住んでいるところは空き巣が多いのですね
- 忘れたことが今までにも何度もあるのですね
- 自分のやったことに自信がもてないのですね
- 今すぐ、家に帰って確かめたいですね

「体調が悪いのではないか？」 ということは、あなたは・・・(例)

- 何時間たっても朝起きたときの体調を覚えているのですね
- 体を大切にしているのですね
- 普段から病気がちで内科にもよく受診しているのですね
- 体調不良を放置して重大なことになったことが今までにも何度もあるのですね
- 自分の判断に自信が持てないのですね
- 今すぐ、病院に行って確かめたいですね

気がかり・心配・こだわり

- 精神科の薬を一度飲んだら、麻薬みたいに薬漬けになるから、精神科医にかかるのは心配です。
- 一度飲んだ薬のせいでお腹の子どもに異常がでるのではないか？
- 発達障害がある人に行動療法のような厳しいことをしたらストレスで悪化するのではないか？
- 個人的な悩みがある自分には人助けなんて、そもそも無理じゃないか？
- 送ったメールが誰かに読まれて大変なことになるのでは？
- ゲームのし過ぎでゲーム脳になるのでは？

27

Ex. 気がかりを聞き返す



気がかりを聞き返す(4人組)

- 話し手
 - 鍵を閉め忘れたのではないか？
 - 汚れが自分についたのではないか？
 - うっかりミスをしたのではないか？
- 聞き手
 - 聞き返す

気がかりを聞き返す(4人組)①

➤言い換えて、質問する

1. 話し手は**気がかり**についてひと言述べてください。
2. 聞き手A・B・Cは、話し手の述べたことばに対して、「それは、〇〇ということですか」「ということはあなたは・・・」など、言い換えて質問します。
語尾を上げて質問↑
3. 質問に対しては「ハイ」「イエ」(〇, ×)だけ答えてください。
4. 2-3回繰り返して、話し手を交代します。



気がかりを聞き返す(4人組)②

➤ 言い換えて、聞き返しをする

1. 話し手は**気がかり**についてひと言だけ、述べてください。
2. 聞き手Aは開かれた質問をします
 - 本当にそうならどんな困ったことが?
 - その心配についてどう思いますか?
3. B,Cは聞き返しをします
 - 今、相手の語ったことに合わせます
 - 語尾を下げ、質問なし
4. 話し手は自由に答えてください。



気がかりから見える良い面を是認

「私は潔癖症です」

- **O** どういうところから、そんなふうに思うのでしょうか?
- 相手: トイレで手を洗わずに出てくる同僚を見るとむかつきます
- **A** 是認
 - 同僚にやんわり指摘し、それが職場を引き締める
 - トイレで手洗いは当然のマナー、と社会に示している
 - 周りからも綺麗好き、清潔感があると褒められている
 - 不潔な人と自分は違う、と自分に誇りをもっている

Ex. 人の性質を是認する

「心配性の母です」

- **O** どういうところから、そんなふうに思うのでしょうか?
- 相手: ごろごろ寝てばかりいるわが子を見ると、将来どうなるのかと心配ばかりが浮かびます。
- **A** 是認
 - 子どもの将来のために何ができるだろうかと、いつも考えている。未来志向なんですね。
 - 親としての責任を重んじておられる。

人の性質を是認する(例)

- 私は、心配性です
- 私は、何事にも几帳面な人間です
- 私の性格は、穏やかです
- 私は「へらこい」です
- 私は、天然ボケキャラです
- 私は……内緒

ということは、あなたは……

37

人の性質を是認する(4人組)

1. 話し手は自分の性質についてひと言述べてください
2. 聞き手A・B・Cは、話し手の性質に対して是認します
 - そうするメリット(短期的・長期的)を探そう
 - その性質について相手が誇りに思うことを探そう
 - 人付き合いに役立つ面白い・楽しい部分を見つけよう
 - どんな変わった性質・性格でも長くやっていることにはそうするメリットがあります
3. 話し手は「ハイ」「イエエ」だけ答えてください

人の性質を是認する



じっと聞いていてください
最後に一言自由に

動機づけ面接 4つの 基本的な プロセス

計画する

引き出す

フォーカスする

関わる

40

フォーカスする

- 方向性が明らかな場合
 - 禁煙外来, 強迫性障害専門クリニック
- 選択肢がいくつかある場合
 - 糖尿病外来では、何を最初のターゲットにするか、例えば、体重、運動、血糖管理、ストレス低減などと、多岐にわたることがあるので、課題設定が大事
- 焦点化が難しい場合
 - パズルを解くように明確化に取り組む必要がある。

41

フォーカスがうまくいけば……

- ゴールは一つに絞られる
- いくつかの選択肢があった場合でも、優先順位をつけられる
- 最初のステップとなる
- 長期目標に向かうための変化の礎となる



42

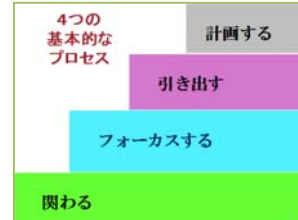
チェンジトーク

- D**ESIRE to change 変化の**願望** (したい, 欲しい)
- A**BILITY to change 変化する**能力** (できる, できた)
- R**EASONS to change 変化する**理由** (メリット)
- N**EED to change 変化する**必要性** (必要, すべき)
- C**ommitment **コミットメント** (意志, 決断, 約束)

43

MIのユニークな点は...

- 意図的に変化を引き起こして, クライエントの**チェンジトーク**を強化すること
- クライエント中心療法(開かれた質問・傾聴・要約)を使い, 戦略的・ゴール志向的に行う



44

OCDスペクトラム障害

- 強迫症および関連症 • 神経発達障害群
 - 強迫症
 - 醜形恐怖
 - 収集癖
 - 抜毛症
 - 皮膚摘み取り症
 - 運動障害
 - チック障害

45

心気症

ガン恐怖症です。ほぼ毎日、身体のどこかが調子悪く、症状によってはガンの不安に悩まされています。
 数年前、健康診断のマンモグラフィー検査で「要検査」になって以来、病的に身体に関して神経質になりました。
 その二年後には白血球で「要検査」となりましたが、いずれも異常なしでした。
 もともと胃腸が弱い体質でしたが、若いころは「ガン」の恐怖心などなく過ごしてきました。
 ところが、ここ3年くらい、胃が悪ければ「胃ガン」、下痢や便秘になると「大腸ガン」、生理の異常があれば「子宮ガン」、胸が痛くなれば「乳ガン」あるいは「肺ガン」。
 というように、「ガン」に結びつけてしまうのです。
 ただ、慢性的な肩こりや頭痛に関しては気楽に過ごしています。

46

健康完全主義

妻が子どもを産んだ途端に豹変した。
 放射能恐怖, 化学物質否定, 西洋医学否定, 予防接種否定。
 食材はノンベクレル, オーガニック, 無添加。
 あれもこれもこだわるおかげで、マックのチキンはもちろん、外食なんか当然できない
 家で口にする食材を西日本から取り寄せるぐらいまでは我慢していたが、娘の幼稚園に出席してまで給食に口を出し始めた。娘が孤立しだした。

47

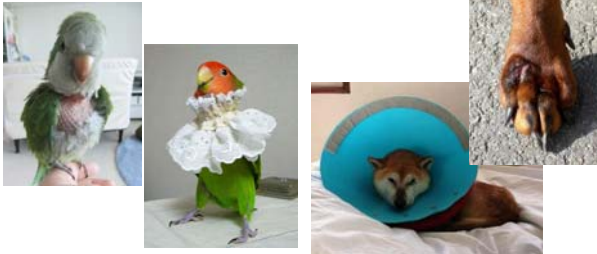
体の一部にこだわり納得できない



48

人間だけの病気ではないから

- 動物も強迫になる 理性的に話している振りをするときもある
 - 鳥の羽むしり病 犬のなめこわし



49

進化上の理由があるから

人 サル 犬

- 鳥・哺乳類への進化
 - 羽繕い・毛づくろい
 - 巣つくり 子育て
- 鳥の羽むしり病
- 犬の傷舐め病
- 犬の尻尾追っかけ病

将来のために綺麗にする行動
未知の病原菌から子どもを守るため

大脳基底核

OCDへの入り口は？

- トンネル化・深掘り化
 - 狭いところをピンポイントに
 - 手段の目的化
- リスク・経験回避・現状維持
 - 先の変化のリスクを事前に回避・予防
 - 変化を避け、環境を常に同じに保つ
- マイワールド化
 - 自分の体験・自分のルールの世界にこもる
 - 習慣化

51



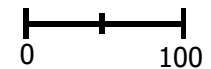
52

まとめ

■ 今あなたはどのように考えていますか？

- 自分自身について課題がある
- 変わる必要がある
- 変わると良いことがある
- 変わることができる

現状満足 絶対必ず



程度を評価してください

hharai@cup.com

原井の情報公開 <http://harai.main.jp>

原井のレポジトリ <http://harai.main.jp/blog1/>

配付資料 <https://prezi.com/w7d8y0fst-ba/presentation/>

54

最後のエクササイズ

- 一言ずつ言ってみよう
 - 今日、私が学んだことは？
 - 今日、これからやってみようと思うことは？
 - 今日、家に帰ってから思い出そうとすることは？
 - 今日、これから知り合いに会ったら、話そうと思うことは？
 - 今日、これから知り合いにメールしたり、FacebookなどSNSに書き込もうと思っていることは？

55