

死ぬ気でエクスポージャー

モエコ（中学生女子・不潔恐怖、手洗い）

私がちょっと変になってきたのは小学3、4年生の頃に初めは少し手を洗う回数が増えてなぜ洗う回数が増えたのか理由はあまり分かりません。学校の物が全て汚く思えてランドセルや教科書や学校に履いていった靴など学校に持って行った物に触ったら手が汚れたと思って手を洗っていました。服もキレイな時用、学校から帰った時用、友達と遊ぶ時用と3種類に分けていました。学校の物に触るとばい菌がついた感じで、その菌を『学校菌』と呼んでいました。

中学校に入ってから急に洗う回数が増えて手を洗うだけでなく学校から帰ったら服を全部脱いでから手を洗う→顔を洗う→足をひざまで洗うというのを毎日やっていました。

小学校の頃は手を洗うだけで終わっていたのに、中学校に入ったらほぼ全身をしっかりと洗わないとまだ学校菌がついているようで気持ち悪かったです。

家族にも学校の物に触ったら手を洗うように言ったり、ちゃんと洗ってくれたのか見張ったりしていました。洗う量も1日でボディーソープが1.5~2本でシャンプーも2、3本使い切っていました。なんで中学校に入ったら急に洗うようになったかというところ…中学校はいろんな小学校の人がたくさんいて人数も増えて学校菌が増えた感じがしたので前よりもたくさん洗うようになったんだと思います。

毎日学校から帰って 30 分くらいかけて洗って毎日疲れました。自分でも毎日やるのが面倒くさかったです。そのころは病院に 2 週間おきに行って薬を貰っていました。

お母さんが菊池病院のことをネットで見て知っていましたが地元のところを探していたら最後に行った病院でなごやメンタルクリニックを紹介してもらいました。私は名古屋に行くのが大好きだったので、それが病院に行くきっかけになりました。

最初に行った日は原井先生と話をして、1 日にどれくらい洗っているのか、どのくらいの時間をかけて洗っているのかを 2 週間くらい調べました。それからエクスポージャーをしているビデオを見せられて『嫌だ』とか『絶対にやりたくない、怖い…』と思いました。



その時、原井先生から『薬を使わずにエクスポージャーをすればこの病気は治ります。薬を使いながらの治療は半分くらいしか治らないです。』と言われました。それを聞いてお母さんからやるように説得させられて、私はすごくやりたくなかったけれどエクスポージャーをやることになりました。

3 日間学校菌がついたままで手を洗ってはいけない…、水も触ってはいけない…、学校菌がついた手で今キレイなところ（聖域）を触って汚しなさい…そう先生に言われてすごく嫌になりました。今までキレイにしてきた場所をわざわざ汚くしていいことなんてないのに。汚したら居場所がなくなっちゃう。だから薬を飲んで楽にやれる方がいいと言っていました。

でも先生に『モエコちゃんは素直だから』とか『少し我慢して今頑張ればもっと楽になれる』と言われたので薬を使わないでやることに決めました。頑張ろうと最初からは思えなかったけれど、毎日しっかり洗うのも面倒くさくて疲れるし、今まで強迫性障害のせいで友達と遊ぶことも少なくとももっと遊びたいのに遊べないのがつらかったので頑張るという気になりました。

ちょうどその時に友達が引っ越して今のうちにしか遊べなくなってしまったので早くなおして服も制限しないで好きな服を着て遊べるようにしたいと思ったので絶対に治そうと思えました。エクスポージャーをする前の日は今日でキレイにしていられるのが終わると思うと明日からがすごく怖かったです。エクスポージャーは2人でやりました。

1日目には、まず原井先生のハンカチやお弁当を触りました。その次にトイレのいろんなところを触りました。私はトイレとかは平気だったので、それほど嫌ではなかったです。それから駅の地下に行きました。私は学校の制服を着ている人も嫌で、買い物は好きだけどお店には制服の人もいるのでいつもは制服の人を避けて、近づかないようにしていました。特にカバンには触れないように避けたり、もし服に触ったらウェットティッシュで気が済むまで拭き続けていました。でも地下に行くと制服の人がたくさんいて地下にいるのがすごく嫌でした。

最初は避けていたけれど先生に制服の人のあとをついて行って制服の人が触ったものを全部触らされました。触った手でタオルを汚して【汚れたオル】をつくりました。制服の人が触ったもの

には学校菌がたくさんついているような感じがしてそれを触らされてすごく嫌でした。手は学校菌だらけになって嫌すぎて泣いていました。学校菌だらけの手で顔やキレイな服も汚してしまって全部学校菌だらけで汚い。キレイなところがなくなってしまいました。

次に岡嶋先生が制服の人を連れてきて『握手とかカバンを触らせてもらいなさい』と言って、さっきは物を通して学校菌を触っていたのに直接接触するのがすごく嫌だったし怖くて泣きまくっていました。でも泣きながらカバンや制服を触って、全部完ペキに学校菌だらけになってしまいました。キレイだった服も汚くなってしまったので最後には汚くてもどうでもいいと思えてきました。その日は頑張ったご褒美にケーキをデパ地下で買ってもらいました。

帰ってから汚れたオルを使って汚れを聖域（ベッドやタンス）に広げました。汚れを広げる時は嫌で3時間くらいかけて汚れを広げていきました。嫌だったけれど、今の自分も全部汚くっていたので『汚れたって平気』と諦めていました。

ところが寝る時ベッドに入ろうとしても、どうしても嫌で夜中の3時くらいまで泣き叫んでお母さんに『布団を替えて!!』と言っていました。でもお母さんは全く聞いてくれずに笑って見ていました。とうとうお母さんが何もしてくれなかったなので、もう諦めて汚いベッドで寝ていました。ベッドに入ってしまうと意外と汚いと思わなくて、すんなり寝ることができました。

2 日目は一人で汚れたオルでまだキレイなところを汚していき

ました。その翌日は原井先生と岡嶋先生が来てくれて一緒にエクスポージャーをするので学校菌のついた汚い手でマフィンを作りました。マフィンは上手に作られて、作ったマフィンを『毒（学校菌）入りマフィン』と言っていました。



3日目は原井先生と岡嶋先生が来てくれて学校と一緒にいたり、お風呂の練習をしました。まず銭湯に行って岡嶋先生にお風呂の入り方を教えてもらいました。今までシャンプーやボディソープをボトル2、3本使っていたのを、1、2プッシュで洗うようにと言われて、『すごく少ないなあ・・・』とか『それだけで全身洗えるわけない・・・』と思いました。でも、それだけしか手にシャンプーをくれなかったので少ない量で洗いました。

今まではたくさん使っていたから洗い終わっても全然洗った感じがなくて気持ち悪かったです。少ない量なのに15分で洗い終わるようにと言われて絶対に洗った気になれないと思いました。全部洗ってからは、あまり洗った気がしなかったけれど久しぶりにお風呂に入れたので嬉しかったです。

お風呂の練習が終わってから学校に行きました。せっかくキレイになったのに学校に行くなんてすごく嫌でした。学校については車を降りたくなかったけれど嫌々車から降りました。車から降りても学校の周りの空気が、もう学校菌のような感じがして校門の前に立っていることが嫌でした。

でも原井先生に『校門に触ってみて』と言われて嫌で泣きそう

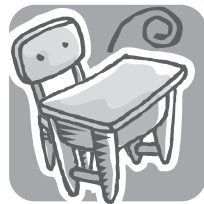
でした。校門を触ったから手にすごく学校菌がついてしまって、その手でキレイな服を汚してと言われて嫌でした。でも服を触って汚しました。学校の物を直接触って汚して自分でもすごかったです。校門を触ることができて終わりかと思ったら、次は部活で来ている誰のか知らない自転車に触ってと言われてました。

最初は嫌だったけれど校門を触ることができたので、嫌だったけれど、一緒にやってくれた人も自転車に触ってくれたので自分も自転車に触ることができました。自転車に触った後は原井先生が『教室行けるなら行こう』と言って校舎に入ろうとしました。今までなら『何でわざわざ学校が休みなのに校舎に入って汚くならないといけないの??』と思っていたと思います。でもその時は校門も触って誰のか分からない自転車も触って全身学校菌がついてしまっていたので、もう汚れてもいいや！と諦めました。

さっきまでは学校にいるのが嫌で先生の後を嫌そうな顔をしてついて行っていたけれど、もう、どうしてもよくなったので自分から校舎に入って自分の教室まで進んで行きました。

教室に先生と入って岡嶋先生が『机に体をベッタリすりつけてごらん』と言ったので汚いのを諦めてやることができました。机に顔や手や服をベッタリつけて、汚れタオルも机や普段みんなが使っているロッカーの上にこすりつけてタオルも自分も学校菌まみれになりました。これで全部汚くしてやっと帰ることができました。

学校を出るときも学校のスリッパを履いて教室に行っていたの



でスリッパから汚れていないキレイな靴に履き替えるときも汚れちゃう…と思ったけれどキレイな靴も汚して履くことができました。

家に着いてからは汚い服を着たままでキレイな自分専用のカーペットの上でゴロゴロしてカーペットを汚したり、みんなで汚い手で毒入りマフィンを食べたり、DSを汚い手で触って妹とゲームをしました。毒入りマフィンはおいしかったです。(笑)

そのあとにはベッドを汚すために先生と汚れタオルを持ってベッドにいきました。岡嶋先生と一緒にベッドのすみずみにまで汚れタオルで拭いて、汚れを広げていきました。タオルで汚れを広げたあとに原井先生がいつも学校に着ていつている制服をベッドの上に置いていました。最初は『うわああ…汚れたなあああ…』と思っていたけれどもうタオルで汚していたので、『まあいいや…』と思いました。

家の中の物を全て汚したら、もうキレイや汚いなんて関係なくなっていました。

車に乗って先生達を駅まで送っていく間に車の中で病気になってから初めて妹と遊びながら車に乗れました。今までは妹も汚く



と一緒に遊んだりすることなんて嫌で全く遊んでいませんでした。やっと一緒に遊べるようになって楽しいことが増えるなあと思いました。駅について先生ときよならをしてから家まで帰るときも妹と遊びながら帰りました。その日の夜は全部汚くなっているので、もう諦めてすぐ寝ることができました。

3 日間のエクスポージャーをやってからは学校から帰っても足を洗わなくてよくなったし、顔も洗ったりしないし、シャンプーやボディソープも2プッシュで洗えるようになったので前よりも全部がすごく楽になりました。今まで洗っている時間が多かったので、治ってからは洗う時間がなくなって暇になりました。(笑) エクスポージャーをして少し経ってからまた病院に行きました。

前までは、“病気の人”として行っていたのが“病気が治った人”として行けるようになりました。エクスポージャーをやって病気を治すことができたけれどつらかったことの方が多かったので、自分がしたつらかったことや治ってよかったことなどを話しました。私くらいの子や私より年下の子も来ていたり、本人が病院に来られずにお母さんやお父さんが来ているところもありました。

私のエクスポージャーの話を聞いてまだ病気の人が少しでもエクスポージャーをやる気になってくれればいいなと思いました。

『エクスポージャーをやろうと思ったきっかけは??』と聞かれて、私のやるきっかけは【遠くに転校してしまう友達と最後に楽しく遊びたかったから】でした。遊びたいからという理由は私だけかもしれないけれど、ちょっとしたきっかけでもエクスポージャーをして治そうと思えるようになればそれでいいということが分かりました。それから何回か病院に行って、病気が治っていないときは『私もみんなと同じ考えだったなあ・・・』とっていました。

でも今は治して楽しいことやできるようになったことがたくさんあるのでエクスポージャーをして本当によかったなあと思いました。今は中2でエクスポージャーをしてからずいぶん経ったけ

れど友達とたくさん遊んだり、妹と遊んだり、学校の勉強も汚いと思わずにできるようになりました。でも、たまにちょっと『嫌だな…』とか、『あっ…汚いな…』とか20%くらい嫌な気持ちもあるけれどエクスポージャーで『嫌だと思ったらそれに触る』という原井先生の言葉を思い出して、これからも友達と遊んだり、病気でできなかったことなどをやって楽しくしていきたいです。



あまり上手な文章ではないですが、頑張って書いてみました。これを読んでたくさんの方が私と同じようにエクスポージャーをやる気になってくれるといいです。『案ずるより産むが安し』ということが伝わるいいです。

この前家族で東京ディズニーリゾートに行ってきました。去年までは、ディズニーランドには学校から修学旅行で行っているの、学校菌がたくさんついている感じでディズニーランドがあまり楽しくなかったし、乗り物などの座るところも『ここには制服を着た人や学校の物がついたことがあったんだろうなあ…』と思っていて嫌だったけれど、今年は病気が治ったので余計なことを考えずに楽しめました。