

3 日間集中治療プログラムとは

強迫性障害に対する行動療法の基本は“エクスポージャーと儀式妨害”，略してERPです。これは、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)，避けることを一切行わない(儀式妨害，RP)ことです。

避けることを一切行わないとは体の外側・心の内側，家の外側・内側の全てで嫌な感じを避けず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せん。家の内側に汚れていない，きれいな物がなくなるようにします。目や手を使った確認をせず，頭の中で思い出してチェックすることもなく，寝る前にベッドの中でする決まり事もやめます。止められないときには，わざと変な，気になるようなやり方で確認の儀式をします。

従来の行動療法は個別の患者毎に行うものでした。これには10回程度の受診と3ヶ月程度の期間がかかります。早く，効率的に治療するために，なごやメンタルクリニックではクリニックで3日間，自宅での練習3日間のメニューを作成しました。この1年間で，すでに80人以上の患者さんがこの方法でOCDを乗り越えてこられました。実績のあるやり方です。治療を受け回復した患者さんの感想文がOCDの会の“とらわれからの自由 No.3，4”にあります。

治療の基本

1 治療計画づくりと“心の準備”

このプログラムを思い立ったら直ぐにできるようなものではありません。治療には患者さんご自身が主体となって，自分の行動を変えていくこと必要です。そのためには，どの行動をどうすることが良いのか，という目標(課題)を決める必要なのです。目標が曖昧なまま焦ってことを始めると失敗することが普通です。

2，3回，通っていただき，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るようにします。最初に症状評価(Y-BOCS)を行います。次に，立ち向かうべき課題を困難な順序に並べたもの，ハエラキー(不安階層表)を作るようにします。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。

心の準備には，自分がどうなっているかを観察することも必要です。これはセルフモニタリングと呼ばれます。患者さんが自分で自分の行動を自分でチェックできるように個別の問題に合わせて毎日の症状の日記用紙をカウンセリングの中でつくります。これによって現実的な課題を決めることができます。記入が面倒だという方には○を一日1回つけるだけで良いようにします。パソコンをお持ちの方にはエクセルのデータを差し上げます。毎日，欠かさずつけるようにしてください。

3 実際の治療プログラム

メンバーが決まり，実際の計画が決まったところで，予定をお知らせします。次のようなメニューを集団で行います。

1. 治療者の補助付きエクスポージャー

具体的な計画を立てて，実際にERPを行います。1回目は患者さん一人では難しいことが普通です。治療者が実際にエクスポージャーを自分でやってみせて，次は自分でするように促し，させてみて，少しでもできたら誉める，ということを行い，次第に難しい課題に向かうようにします。最低2時間は必要です。数時間かけて外出して行くことや，往診で自宅で行うこともあります。

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。自分一人で課題をこなすことを毎週1回は行うようにします。3日間の間に自分一人で行う行動療法について話し合います。

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“汚れたタオル”と呼び，これを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で，他に広げる
- 汚れたタオルを足元，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、洗わないこと。手でさわること。
- 食事の前，手は洗わない，拭かない。食物で手を汚したときは，“汚れたタオル”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こと。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。手を汚れたタオルで拭く。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。
- 掃除はしたければしてもよいが，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こと「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こと
- 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こと

5. 心の中の儀式妨害 マインドフルネス

- 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
- 駅のコンコースをゆっくり歩き、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。

実際の予定

1ヶ月に1回、金曜日から日曜日にかけて集中的に行います。集団で行います。スケジュールは以下の通りです。患者さんの都合に合わせて、1日間で行うことも可能です。ただし、一日のセッションは休憩を挟んで数時間かかります。参加する日は他の予定はいれないようにしてください。

金曜日 15:00 集中外来治療プログラム開始 18時終了
土曜日 10:00 2日目 集合 17時終了
日曜日 10:00 3日目

料金など

このプログラムは自由診療です。健康保険は適用されません。一日のセッションごとに、47,250円(税込み)がかかります。参加された日が終わるときに、受付でお支払いください。ただし、日曜日は受付が不在です。初日の土曜日にま

めてお支払いください。

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、マクラ、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すべて使います。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、ウォークマンや iPod のようなものに録音するようにします。もし、普段から使い慣れているオーディオプレーヤーがあれば、ご持参ください。携帯電話でも代用ができます。いずれもお持ちではない場合や持っていない場合も使い方がわからない場合はご相談ください。

その他のお願い

なごやメンタルクリニックでは、治療だけでなく患者さんの経過を追跡することによって、治療の成績を確認し、治療効果を改善する研究や研修医や心理士の教育を行うことも目指しています。また、強迫性障害に対する行動療法は有用性が実証されているにもかかわらず、日本で行っている医療機関は数えるほどしかありません。OCDの会と連携して外部に対する啓発活動も行っております。患者さんの診療とは直接の関係はありませんが、こうした活動の重要性をご理解くださり、ご協力をいただくようお願いいたします。

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
外来で練習 “自分の嫌な気持ちを乗り越える”			自宅で練習 “いろんな場所、気分で練習” やりたくないときこそやるべき時			
朝は普通の病気の時の生活	水ぬき 集団で治療の感想について話し合う 外出し、そとで嫌なことを探す		水抜き	電話でのサポート		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	診察後水可能入浴、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洗いを終える練習 このまま自宅に帰り、水抜きを続ける	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。

気になるところを探す 確認が追いつかないように、次々に気になるところを増やしていく 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	自宅で一人で気になるところを探す 確認を仕方を変える(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
---	---