

奥田健次先生 メリットの法則

行動を原因(意図や意思、心・)ではなく、結果(機能)で考える

行動の機能は4つ

1. 物や活動が得られる
2. 注目が得られる
3. 逃避・回避できる
4. 感覚が得られる



7

この行動の機能はなんだろう？

洗浄強迫

言い争い



8

言語の機能

表 4.7 基本的な言語行動のクラス

名称	機能	特徴/結果	説明と例
ワード	要求	種差操作(話し手の要求など)/要求内容に依り特定の結果	欲しいものが利用されたり、嫌悪的な事象に置かれるなどの結果操作を受けて意思され、それらの結果が結果や嫌悪事象の消滅によって強化される言語行動。ワードは聞き手に対して特定の事象を指示する。例)「お水」
ワード	報告	非意識的な状況・情報・変化/聞き手が特定の状況、事象などの社会的強化	「その話」や「なるほど」「すごい」などの発話のような聴き手により強化を受ける言語行動。ワードは特定の事象や事象の消滅によって強化され、聞き手はその事象とワードの関連が、2人の間で共有されることによって強化される。例)「お水」

9

症例T次

〈診断〉空間恐怖を伴う恐慌性障害
〈主訴〉発作的な不安感、疲労感、抑うつ感

22歳の大学卒業し、会社に入る。23歳の時、社員研修でマラソンをした後、帰宅中である時、息苦しき・胸の奥が締めつけられる・死めかかるといった恐怖感を感じた。息苦しき・胸の奥が締めつけられる・死めかかるといった恐怖感を感じた。息苦しき・胸の奥が締めつけられる・死めかかるといった恐怖感を感じた。息苦しき・胸の奥が締めつけられる・死めかかるといった恐怖感を感じた。

森田療法を導入して...
1998年12月24日 初診
1999年12月24日 再診
発行 森田 隆 著
発行 森田 隆 著
発行 森田 隆 著

10

治療経過

- 11月 原井に主治医交代。抗不安薬は中止し、抗うつ薬のみ。安静時のHR:110 BDI:38 FSS:158
- 12月 外泊(SUD95)。脈拍・SUDのセルフモニタリング、行動記録、パニック発作時の対処法の指示
- 12/7 パニック発作、この後は退院後まで見られなかった8-20ランニング(10mから2kmまで段階的)
- 15 外泊 不安なく過ごす。
- 21 エクスプロージャー開始。5セッション
- 26 外泊。態度も気分も明るく、仕事に興味を示す
- 1/5 退院 服薬中止 BDI:1 FSS:36

11

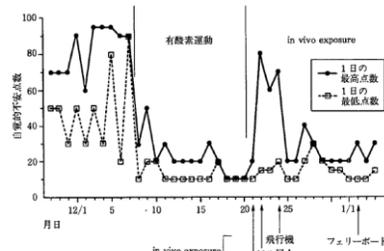


図1 自覚的不安の経過

12

次に、主治医と高遠を運転したり、デパートの屋上に行った。15日には一生乗れないと思った飛行機に主治医と一緒に乗り、嬉しくて涙があふれた。

行動療法を受け1ヶ月で退院した。この頃、不安恐怖症はほとんど生じず、強迫観念が浮かんでも放置できるようになった。自分を信じていることができるようになった。今までの自分ともう一人の自分が一つに合体し、新しい自分が生まれていった。こうして1ヶ月足らずの間に、地獄の淵から一気に天国の門に来たようなものだった。ペースを上げすぎて、退院3ヶ月後落ち込んだ。復れがひどく3〜4日起き上がれなかった。

上司より呼び出しを受け、厳しい注意を受け、駄目なら辞めるようにといった意味のことを言われた。辞めたいと主治医に報告にいった。「辞めるのはいつでも辞められるから、何とか頑張って下さい。辞めても解決になりません」と言われ、「このまま辞めたら絶対悔いが残る。やらとこまでやらう」と決心した。具体的な職場に戻るまでのプログラムを立ててもらい糖一杯がんばった。1日の仕事を経て帰宅した時「ああ俺は今までいつも逃げてどうしても越せなかったものをやつと越せた。これで社会の中で生きてゆける」との思いがした。セルフモニタリング、セルフコントロールを厳しく行なうようになっていった。これは1年余り続き、その後は、あまり厳しくセルフコントロールする必要もなくなった。

13

患者自身の感想

1. 最初から最も怖いことはせず、まずなんとか今の自分にやれそうなことから手をつける。自分の許容量内なので予期不安がさほど大きくなかった
2. ひとつのステップができなかったらできるまで何度も繰り返す。今まではそれを逃げたとかいうふうにとらえていた
3. 一回の訓練の中で、終了時は不快な感じで終わらないこと。やれたという感激・快の感じが次の行動の励みになった
4. 嫌なことを最初は避けて、楽な方法で体験して行く。今までの森田的考え方では、嫌なことは逃げて必死に耐えなければならぬと思ひ込み、そのことが非常につらく苦しいものであった

14

当時の私



15

このときから35年経過
エクスポージャーを続けています

原井クリニック
精神科・心療内科
エクスポージャー療法センター・京橋行動療法研究会

心や脳を変えるのではなく、人の日々の生活が変わるようにし、
癒やしを与え治療を施すのではなく、人が自ら喜びを見出すことを目標にする
パフォー マンスのサイエンスがよりどころ

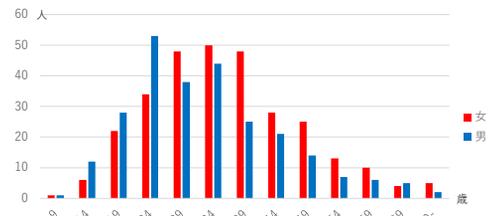
16

この3年間の
診断別患者数
(重複あり)

強迫	630
不眠症(不眠症だけ3)	91
うつ	68
ADHD	47
社交不安	36
パニック	15
チック、トゥーレット	15
物質関連・嗜癖性(アルコール6ギャンブル3抗不安薬2)	8
単一恐怖症(血液外傷2高所1嘔吐1)	4
摂食障害	3
自閉症	2
統合失調症	2

17

主診断が強迫症の患者 年代別



18

そのこだわりは病気か性格か

- 性格とは？
 - 心理学辞典 個人を特徴づける持続的で一貫した行動様式
- 病気とは？
 - 一時的なもので、病気が治れば元の性格に戻る
- この境は曖昧です
 - 例 受動攻撃性
 - DSM-IVまではパーソナリティ障害の一種
 - DSM-5から環境による反応(病気) 収集癖
 - 前は強迫性パーソナリティー DSM-5から強迫症関連症

19

強迫症についての考え方

- 1960~80年代 精神分析
 - レオン・サルズマン 「強迫パーソナリティ」
 - 全てをコントロールしようとし、それが可能であるという万能的な自己像を持つ
 - 笠原嘉
 - 単純明快な生活信条、狭隘化した生活様式を設定して、確実に予測可能な世界を構築できるという空想的万能感を抱いている
- 現代 認知理論
 - 責任の過大評価
 - Thought-Action Fusion(思考と行為の混同)
 - 思考コントロールの重要性
 - 曖昧さに対する不耐性
 - 完全主義



20

強迫が半分になればうまく行く？

普通の考え

- 病気を軽くすれば人間関係も上手に行くだろう
- 家族も幸せになるだろう
- 将来の予定も立つだろう
- 学業や仕事、人間関係も上手に行くだろう

実際

- もともとそう、私たちはうまく行く
- もともとそう、本人が目覚めて？ 別居、離婚することも
- のせいで繋がっていたケース
- もともと親子以外の人間関係がなかった

治療のおかげと感謝していただけますが、いえいえ、それはもともと同級生や職場、家族に恵まれていたからでしょう。

毎日が新たな学びですこれもエクスポージャー

21

個人的経験

強迫症	親と同居、独身が多い 結婚している場合、結婚後に発症している 治療改善後に離婚することも
パニック症	結婚している人が多い、発症後も安定
社交不安症	親と同居、独身が多い
うつ病	一般と変わらない、結婚している場合は家庭内別居
依存症	離婚・再婚が多い 覚せい剤は派手

22

人間関係は？ パーソナリティ？

- A群
 - 妄想性：不信と猜疑心、嫉妬
 - シゾイド：他者に対する無関心
 - 統合失調型：奇妙または風変わりな思考と行動
- B群
 - 反社会性：社会的無責任、他人の軽視、欺瞞、利己的な理由で他人を操作
 - 境界性：一人であることに関する問題（見捨てられ恐怖）、感情や衝動制御の問題
 - 演技性：人の注意を引きたい欲求と劇的な行動
 - 自己愛性：自尊心、賞賛される必要性、自己価値の過大評価（誇大性）
- C群
 - 回避性：拒絶される恐れによる対人接触の回避
 - 依存性：服従と依存（世話をしてもらう必要性による）
 - 強迫性：完全主義、柔軟性のなさ、頑固、こだわり、ルール優先
 - 他 受動攻撃性：怒りを隠し、沈黙やサボリ、うつになって相手に反抗。受け身で相手に反抗

23

強迫におけるパーソナリティー問題

	一般人口%	強迫%
妄想性	2.3または4.4	2.4
シゾイド	3.1または4.9	2.4
統合失調型	0.6から4.6	1
反社会性	0.2から3.3	0
境界性	1.6または5.9	0~5
演技性	1.84	0
自己愛性	0から6.2	6.3
回避性	2.4	5~15
依存性	0.49または0.6	7.6
強迫性	2.1~7.9	26

研究によって
バラつきが大きい

DSM-5
Thamby A, 2019
Bullif F 2016

24

強迫の2,3割が強迫性パーソナリティー

- ・計画強迫 規則や予定にとらわれる
- ・完璧主義 成功の基準が高すぎて、なかなか計画を達成できない
- ・仕事主義 娯楽や友人関係を犠牲にして仕事と生産性にのめりこむ
- ・良心的 道徳や倫理について誠実かつ良心的、融通が利かない
- ・収集癖 古いもの、価値のない物を捨てるができない
- ・一人親方 自分のやり方通りにできない他人には仕事を任せない
- ・節約 金は将来のために蓄える、無駄な浪費が嫌
- ・言行一致 言ったことは守る

25

動機づけ面接という会話スタイル

- ・特別な援助の仕方：人が自分で自分から
 - ・問題を認識できるように
 - ・問題に対して何かをするように
 - ・矛盾を解消する行動を起こすように
 - ・変化の方向へ動くように
- ・相手を中心におくカウンセリング+指示的
 - ・相手の立場になって会話しながら
 - ・相手に引きずられず、変化を志向する
- ・違うもの
 - ・癒し・宥め・愛情表現・説教・説得・教育・しつけ

26

二つのやり方

古い

1. 知っている
 - ・ 家族が医師に症状を説明
 - ・ 本人には「黙ってなさい」「あなたは自分のことが分かっていないんたか」
2. 願う
 - ・ 「どうして分らないの？」
3. してあげる
 - ・ 薬にしてあげる
 - ・ ストレスの原因をとる
 - ・ 親が勉強する
4. 悪を罰し、無くして普通に

新しい

1. 任せる
 - ・ 本人が一番のエキスパート
 - ・ 親も医者も代われない
 - ・ 本人を待つ
2. 引き出す
 - ・ どうしたい？今に満足？
3. 導く
 - ・ 過去ではなく未来へ
 - ・ 薬ではなく目的へ
 - ・ 病気無しではなく人生へ
 - ・ 本人の実行責任
4. 良を誉め、増やして個性に

27

サイドコラム

クライアントはMIに気づくか？

MIは事段のおしゃべりとははっきり異なるコミュニケーションのスタイルである。最終行動の機軸がない。ではクライアントはカウンセラーがMIをしていることに気づくだろうか？

「学会でのMI（説話録2）」で述べた、学会での実践スタイルにMIモデルを使ったことがよくある。私がMIを使うことを知っている聴衆は驚と早くから気づく。一方、私に実践されている発表者はほとんど気づかない。いままで、私が聴衆と違うコミュニケーションスタイルを取っていることについて気づいたのは1人ぐらいである。彼は反社会的性急聴衆の類型に対する応用行動分析を使った自己での奮闘の高手である。ある学会でのケース報告会で私が自分のケースを報告した。聴衆として行きまくっているのであるが、ある聴衆が私の自己説明の方向を指摘した。驚愕的問題があると、彼の聴衆を羨望しはじめたのである。会場の聴衆が、彼をサポートする際と聴衆者の二手に分かれそうになった。自問をめぐり私が手をあげ、それまでの

議論をやっつけよう。最後に、今後の自己説明では誰自身はどうするかについて書かれた質問をした。私の報告した質問に対して、彼がすぐに答えた。「私は別にいいんです。先日は私に何をとお聞きになりたいのですか？」と切り直してきた。

彼は質問の機軸に関する感覚が鋭い。後日、彼に私の録音機軸に精通してもらったことがあった。例がテキストでマインドなのか、全体でどの行動クラスが早いかを的確に指摘してくれたのが印象に残る。その患者さんとは長い付き合いだったにも関わらず、私はその機軸はマインドが多くいることに気づいていなかった。

私の知る限り、私がMIをしているとその機軸がつかない人はほとんどいない。患者でもまれに、発言が他の機軸とは違うスタイルで聞いていることに気づく人がいる。毎日50人程度を診察する、なごやメンタルクリニック

28

問題があるとき

- ・問題ができあがってきたのと同じやり方で、問題を解決することはできない
- ・問題がいったんでき上ったら、その過程を逆にたどっても、問題はなくなる

29

もし相手が計画にこだわっていたら

- 家族 今日、クリニック受診でしょう。早く行きましょう
- 本人 用意ができていないから今日はダメ
- 家族 今から出れば間に合うよ。用意は適当でいいし、ちょっとぐらい遅れても
- 本人 嫌だ、昨日からちゃんとするか考えていたのにこれじゃ行っても意味がない
- 家族 じゃ無理にでも連れて行く
- 本人 ・・

30

このときの本人の気持ちを考えてみよう

家族 今日、クリニック受診でしょう。早く行きましょう
 本人 用意ができていないから今日はダメ
 家族 今から出れば間に合うよ。用意は適
ぐらい遅れても
 本人 嫌だ、昨日からちゃんとどうするか考えていたのにこれ
じゃ行っても意味がない
 家族 じゃ無理にでも連れて行く
 本人 . . .

まだ予定の行動が終わって
いない。あれとこれをまずしな
げればいけない
 ちゃんと今日の変診の予定を
計画していたのに家族はそれ
を認めず、適当なことを言う
 受診だけで治るわけでもない
のにいつもこう、僕の自由は
ないのか

31

本人が変わるためのコミュニケーション

- 家族にできること
 - 家族自身が変わるようにする 自分ではなく相手を変えよう
と企む
- コミュニケーションのスタイルを変える
 - やめること
 - 原因を発見し、悪いことの原因にする
 - 自分自身のことを無視する
 - やること
 - 相手を中心にした会話
 - 聞き返し、話をまとめる、両面性を引き出す

32

本人が変わるためのコミュニケーション(具体例)

- 家族にできること
 - 家族自身が変わるようにする 自分ではなく相手を変えよう
と企む
 - コミュニケーションのスタイルを変える
 - やめること
 - 原因を発見し、悪いことの原因にする
 - 自分自身のことを無視する
 - やること
 - 相手を中心にした会話
 - 聞き返し、話をまとめる、両面性を引き出す
- 「病気の原因はイジメのせい」
「治らないのは性格のせい、スト
レスのせい」
 「一番つらいのは本人だから」
 主語を本人にする
 強迫に対する複雑な気持ち

33

新しいやり方

家族 今日、クリニック受診でしょう。早く行きましょう
 本人 用意ができていないから今日はダメ
 家族 行くつもりで、用意をしていたんだね
 本人 だけど、まだできていない、このままでは間に合わないし
 家族 遅れると先生に申し訳ないし
 本人 うん、怒られるかな
 家族 遅れたことを先生がどういうか心配している
 本人 うん、そこまでじゃないけど、行ったほうがいいかな

34

新しいやり方(解説)

家族 今日、クリニック受診でしょう。早く行
 本人 用意ができていないから今日はダメ
 家族 行くつもりで、用意をしていたんだね
 本人 だけど、まだできていない、このままでは間に合わないし
 家族 遅れると先生に申し訳ないし
 本人 うん、怒られるかな
 家族 遅れたことを先生がどういうか心配している
 本人 うん、そこまでじゃないけど、行ったほう

ダメにひっぱられず、で
きている部分を認める
 間に合わなかった場合の
先を言う
 相手の心の中の考えを言う

35

家族へのアドバイス

1	伝える言葉は “短く”	理由付け、事情説明、まわりくどい言い方をし ないこと。
2	ポジティブに 向き合う	「どうして?」「できないの?」というような本が ティブにとらえられる発言をしないこと。
3	具体的な行動を 特定する	「ちゃんとしない」「普通にやれ」というよう な抽象的な発言をしないこと。
4	感情に名前を 付ける	「調子が悪いの?」というような大ざっぱな言 い方ではなく「何か悲しいの?」というように 感情言葉を使う。
5	性格や精神論を 原因にしない	性格のせいや、心の持ちようが悪いというよ うな発言をしないこと。
6	話が通じている ことを示す	聞き返したり、あえて聞き違いをしたりして みる。間違っていたら、相手が直してくれる。
7	責任の一部を 受け入れる	「私にもやれることがある」「私も変わる」と いう態度を示し、責任の問題にしない。
8	相手の助けにな ることを心がける	ドブアツドツイクという考えのもと、どちらか 一方のやりとりにならないようにする。

図解いちばん
わかりやすい
強迫性障害
p126

36

相手から攻撃されていると思ったとき

相手がしていることに気づこう

- 社会的態度 利他罰
 - ・私は普通の人よりも良心的・道徳的。そのため、自分はもちろん、家族や知り合いの嘘や不正について黙って見過ごすことができない
- 衝動的な攻撃
 - ・通りで出会った見知らぬ人でも、些細なきっかけでその人を攻撃したくなる、自分でも抑えられない
- 猜疑心・疑念
 - ・家族でも100%の信頼はできないから

自分の反応にも気づこう

- 言い訳
 - ・ノーマライズ：誰でもやっている
 - ・理由説明：あなたのための善意
- 無視
 - ・話を逸らす、他の用事をする
- 反論・攻撃
 - ・理屈で鋭得
 - ・相手の弱みを突く
- 後の祭りの攻撃
 - ・相手が落ち着いたら攻撃

37

相手が攻撃してくるようになるとき

嫌悪感情が主体の強迫の場合、怒っているかのように見える

- こういうときに歩み寄ると、余計な怒りを買ってしまう
- 怒り感情と嫌悪感情の本質的な違い
 - ・怒りを抱いている人：自ら相手に接近し、謝罪を求めたり、報復したりする
 - ・嫌悪感を抱いている人：寄ってくる人を追い払うだけで、相手がいなくなれば追いかけることなく、報復する気もない
- 相手が怒っているように見えたら、謝るのではなく、静かに距離を取る

38

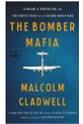
まとめ

- 一つひとつのコツコツと行動療法を続ける
 - ・具体的な課題設定
 - ・エクスポージャー
 - ・セルフモニタリング
 - ・機能分析
- コミュニケーション
 - ・家族の在り方 30代のT次を支えた家族
- 話を聞くこと
 - ・T次自身の言葉
 - ・妻からよく、『あなたは人の言う事をしっかり聞いていない』と言われていましたが、本当にそうだったと思います
 - ・話を聞くことと、言われるがままになることは違う

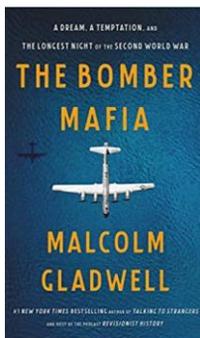
39

エクスポージャーと強迫について 私の個人的感想

- ある本を読んでいた
 - ・ Malcolm Gladwell この本は私の強迫のために書かれた〜
Obsessives. My kind of people
- 強迫は障害にもなるし、恵みにもなる
 - ・人間関係も含めた環境次第
 - ・強迫が恵みになるとは、周りの人間や環境も変わる
- エクスポージャーを中心にした治療、
動機づけ面接に基づいた人との関わりが広がっていくように



40



41

この本は私の強迫のために書かれた。同時に、この本は他人の強迫についての物語でもあり、20世紀で最も壮大な強迫の一つについての物語でもある。

長年にわたって私が書き、探求してきたものを見てみると、私は何度も何度も強迫者に引き寄せられることに気づく。私は彼らが好きなのだ。日常生活を作り上げているあらゆる雑音や委細を無視して、ただひとつのこと、つまり自分の興味にマッチすることだけに集中する人がいる。そういう人が好きなのだ。

強迫者は時に私たちを迷わせる。大局を見ることができない。世の中全体のためだけでなく、自分自身の狭い範囲の興味関心のために働く。しかし、私は強迫がなければ、進歩や革新、喜び、美は得られないと思う。

本の取材中、当時の米空軍参謀長デービッド・ゴールドファインと夕食を共にした。ワシントンDCからボトマック川を渡ったバージニア州北部にあるマイヤーヘンダーソン基地内にあるエアハウスで、軍のトップが多く住む壮大なビクトリア朝様式の建物だった。夕食後、ゴールドファイン将軍は、彼の友人や同僚、他の空軍高官を招いてくれた。ゴールドファイン将軍の自宅の裏庭に5人ほどで座った。彼らはほとんど元パイロットだ。彼らの父親もパイロットだった。この本で紹介されている人たちと同じような人たちである。

夜が更けるにつれ、私はあることに気がつき始めた。エアハウスは、レーガン空港のすぐ近くである。10分おきくらいに、頭上を飛行機が飛んでいく。シカゴやタンパやシャーロットへ飛ぶ、普通の旅客機だ。そして、飛行機が頭上を飛ぶたびに、将軍とその仲間たちは皆、上空に目をやり、ただただ眺めるのだった。自分では止められない一種の強迫行為だ。

強迫者。私の同類だ。



Obsessives. My kind of people

42