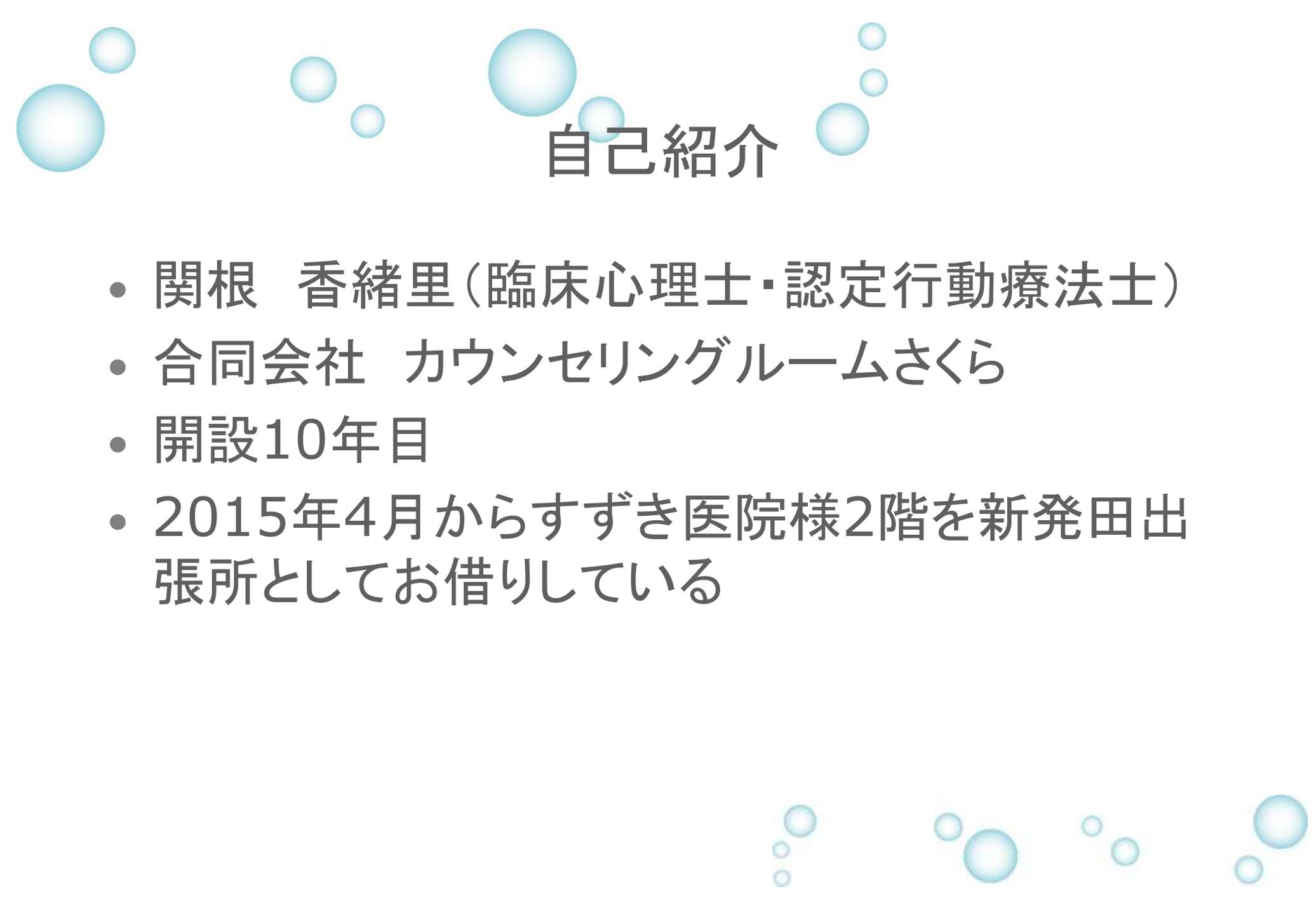


# 不安障害の心理療法

強迫性障害・不安障害の認知行動療法

合同会社 カウンセリンググループさくら

関根 香緒里



## 自己紹介

- 関根 香緒里（臨床心理士・認定行動療法士）
- 合同会社 カウンセリングルームさくら
- 開設10年目
- 2015年4月からすずき医院様2階を新発田出張所としてお借りしている

わたしたちはなぜ不安になるの？



周囲には危険がいっぱい



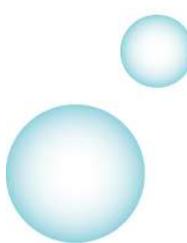
わたしたちはなぜ不安になるの？



ドキドキ

不安になることで危険にはやめに気付いて避ける





# わたしたちはなぜ不安になるの？

- 不安が起きることで危険を避けることができた
- 不安は安全装置だった

命にかかわる危険は減った。  
しかし不安になる仕組みは残っている



# わたしたちはなぜ不安になるの？



# 不安や恐怖を感じたら

見た  
感じた  
思い出した



ヤバ！！  
ドキ！！



動揺  
恐怖



儀式  
(安全確保行動)  
の実行

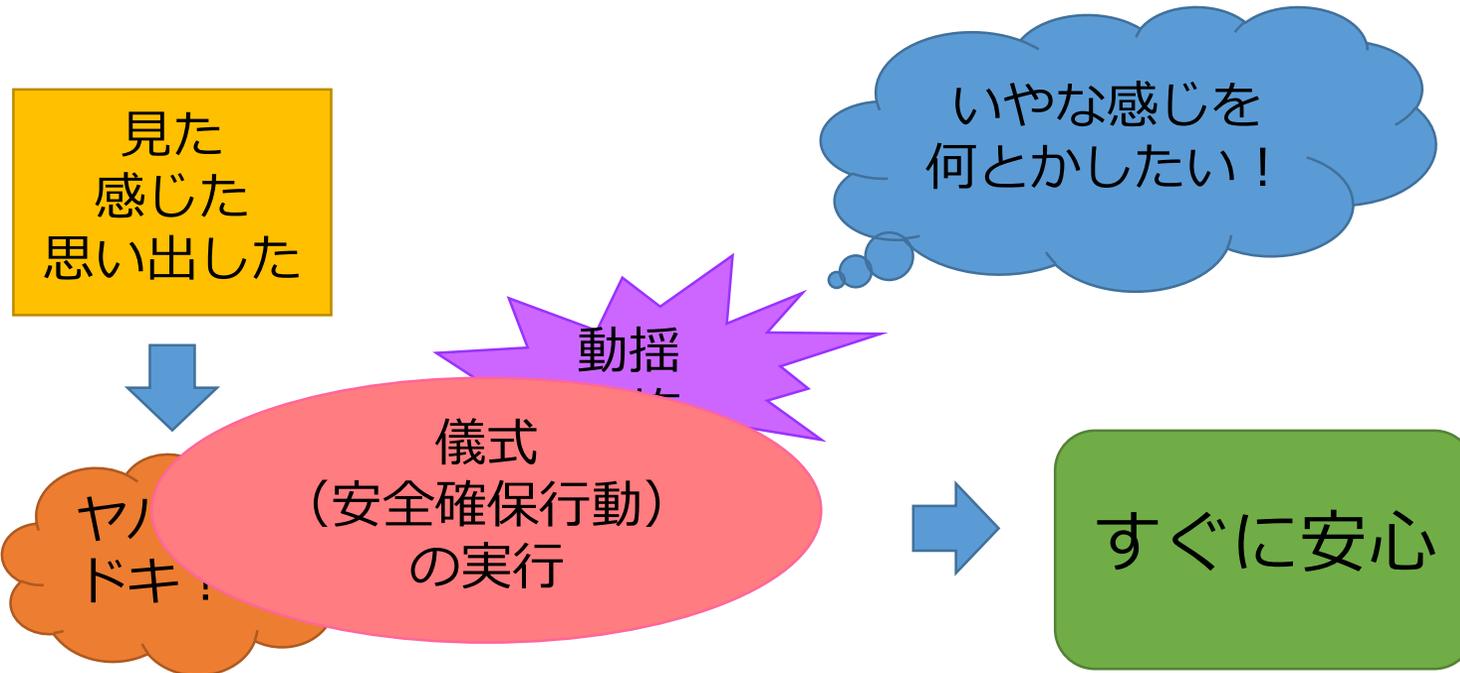


すぐに安心

いやな感じを  
何とかしたい！

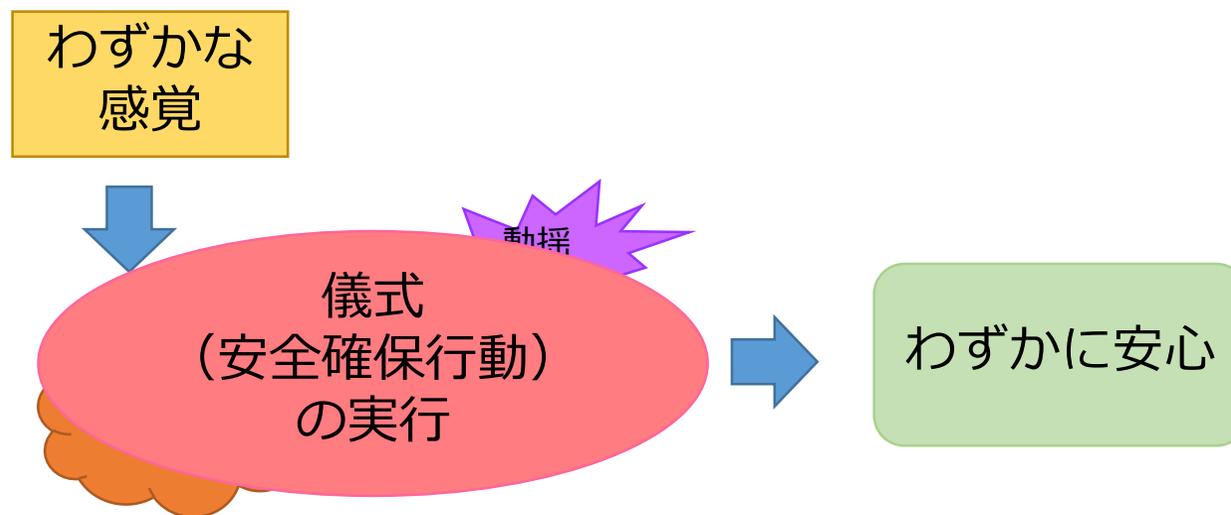
すぐに安心を！  
が癖になる

# 不安や恐怖を感じたら



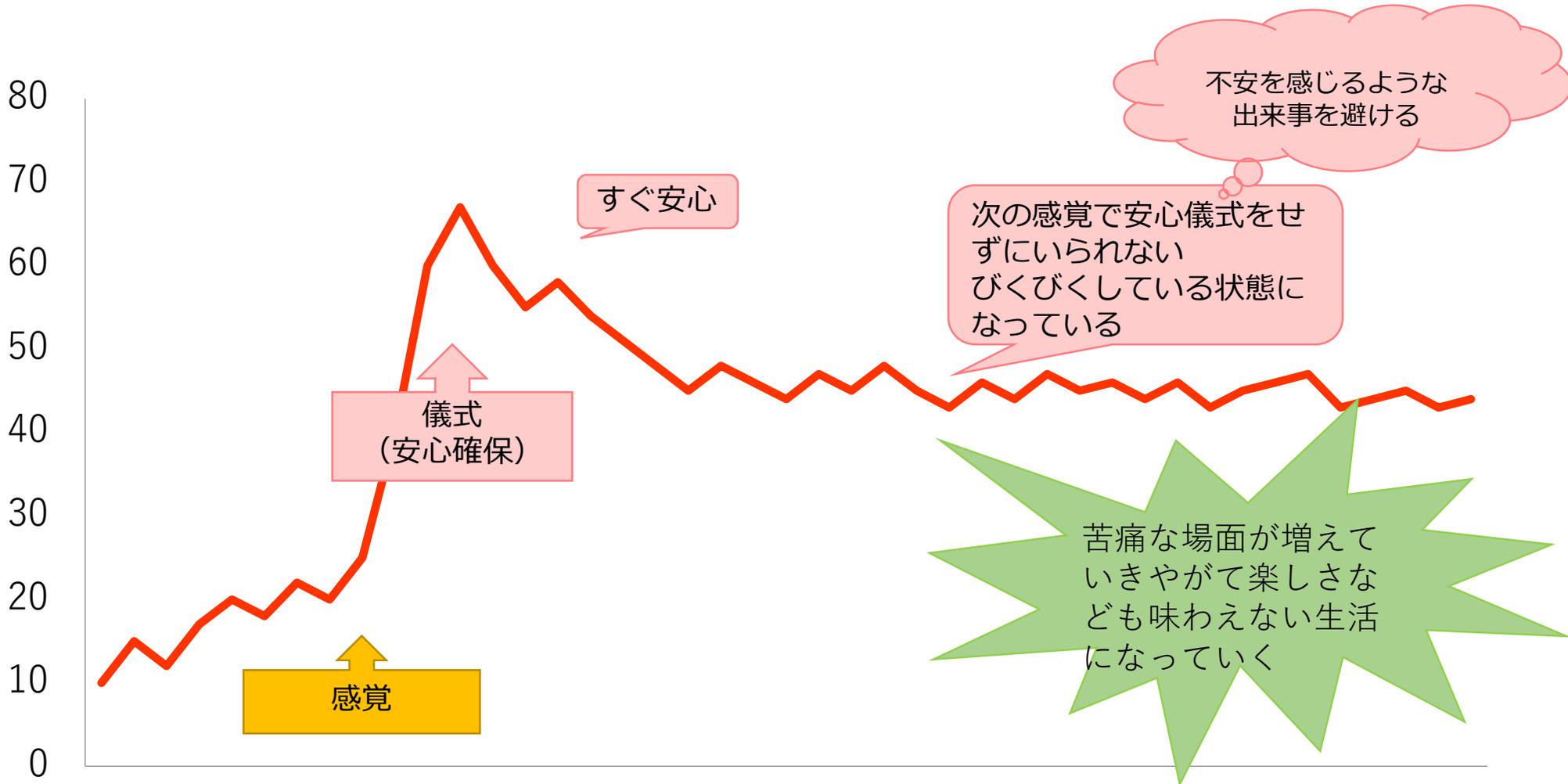
ちょっとした感覚で即実行、すぐに安心の繰り返し

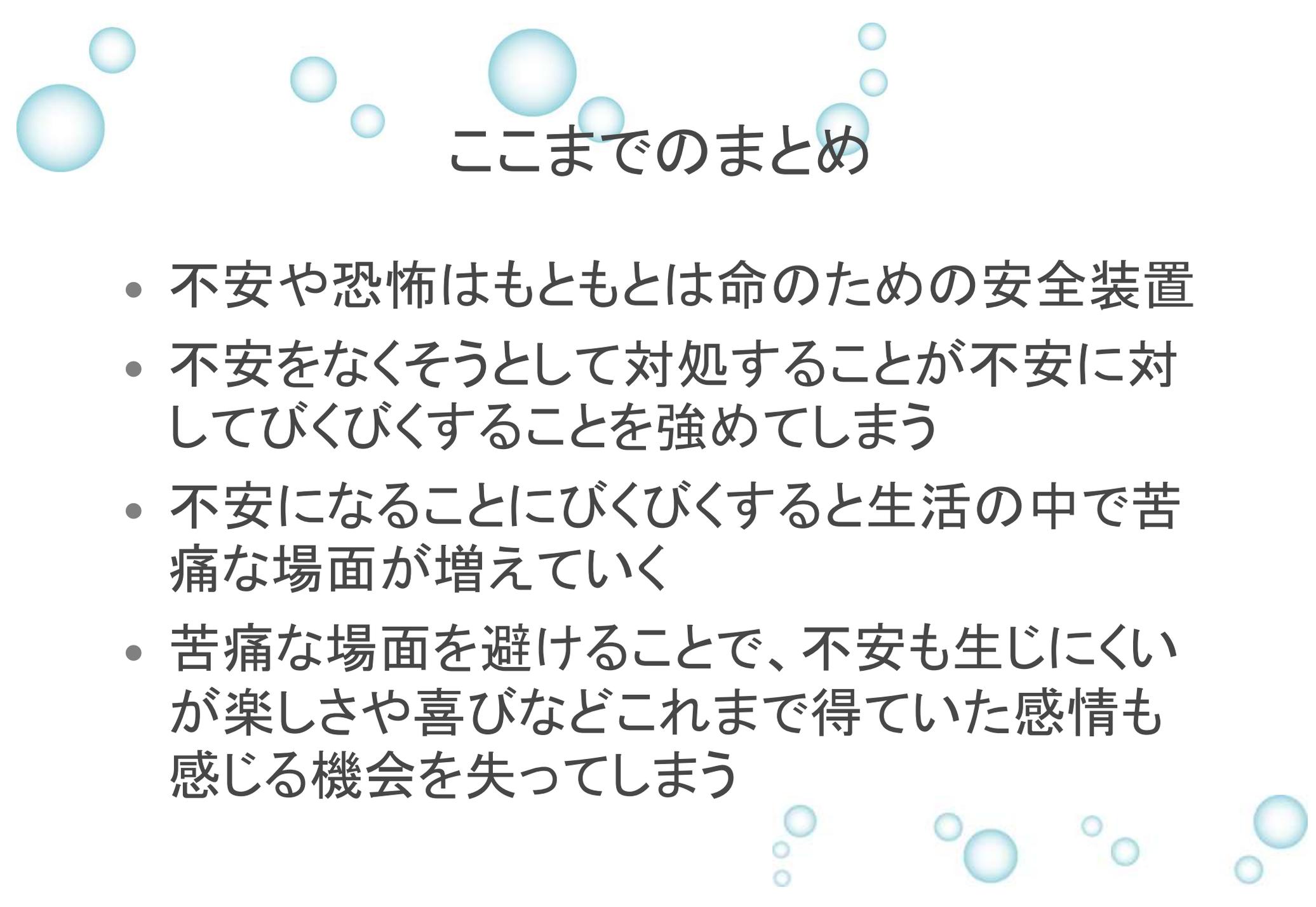
さらに長引くと・・・



ほとんど何も感じないが行為を繰り返す  
⇒儀式をすれば大丈夫というルールができる

# 儀式行為をしているときの不安

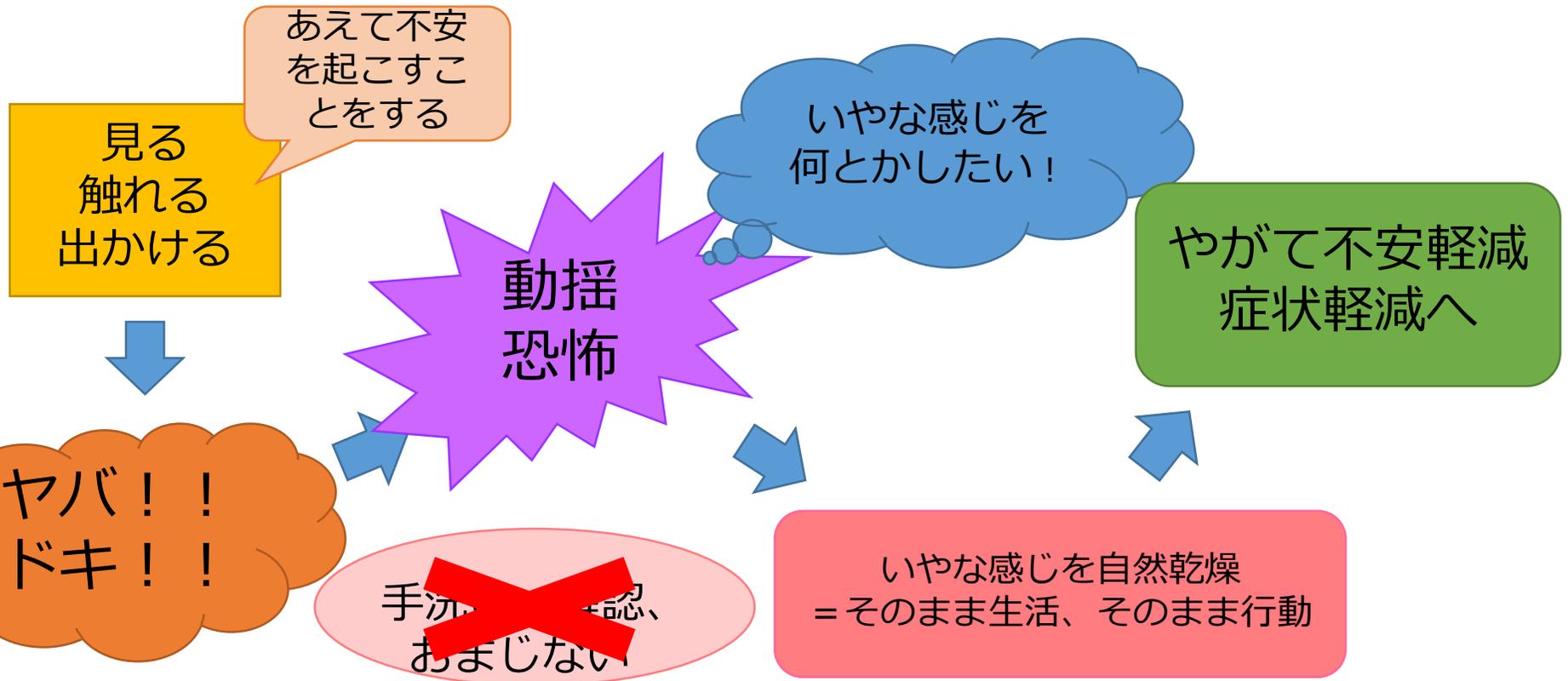




## ここまでのまとめ

- 不安や恐怖はもともとは命のための安全装置
- 不安をなくそうとして対処することが不安に対してびくびくすることを強めてしまう
- 不安になることにびくびくすると生活の中で苦痛な場面が増えていく
- 苦痛な場面を避けることで、不安も生じにくい  
が楽しさや喜びなどこれまで得ていた感情も  
感じる機会を失ってしまう

# 改善のサイクル



# エクスポージャーが効果がある疾患

- 強迫性障害（汚染恐怖や加害など）
- 特定の恐怖症（血液、注射器、へびなど）
- パニック障害（動悸や息切れに恐怖）
- 社交不安障害（人前に出ることが怖い）
- 全般性不安障害（いろいろなことを心配する）
- 心気症（病気はないのに病気があるか心配）
- PTSD（災害や命の危険によって発症）

ある感覚



動揺  
恐怖

いやな感じを  
何とかしたい！

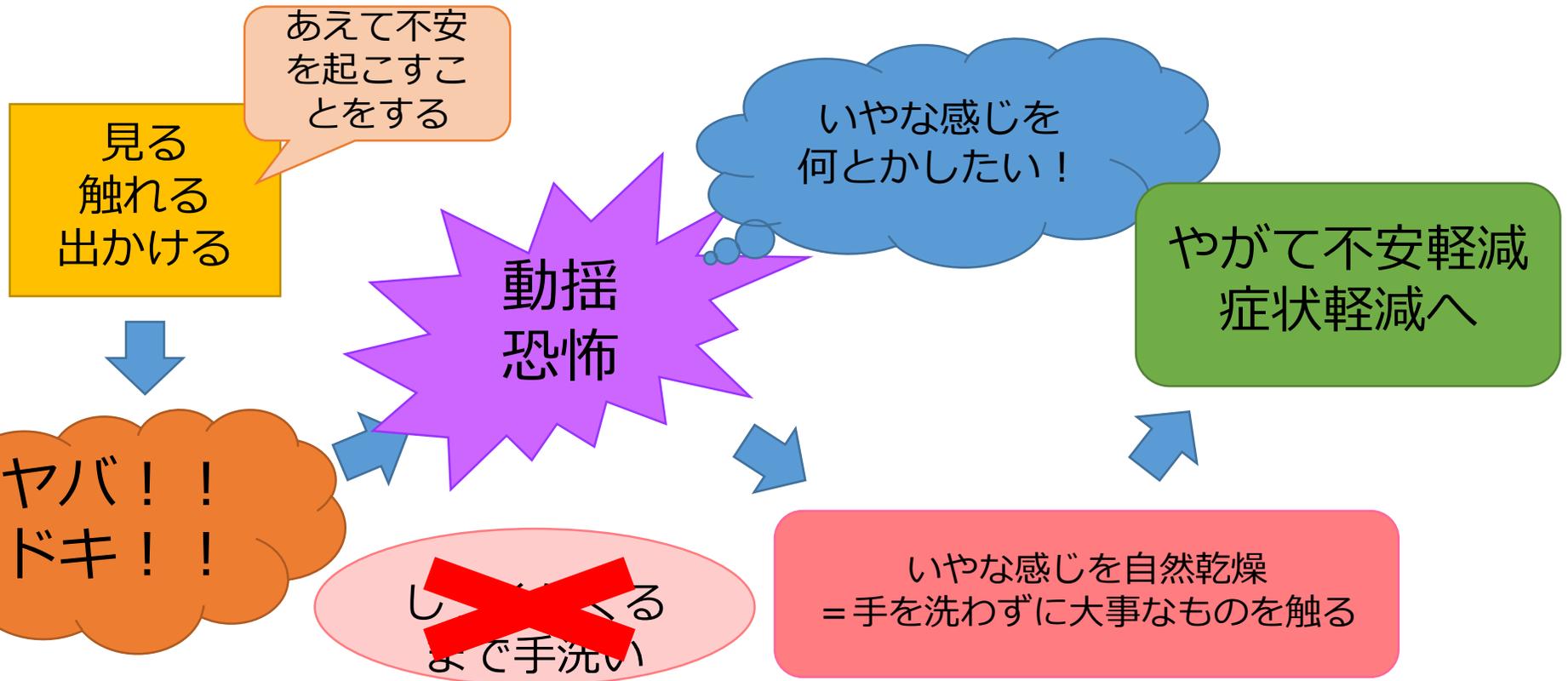
ヤバ！！  
ドキ！！

儀式の実行

すぐに安心



# 改善のサイクル



ある感覚



ヤバ!!!  
ドキ!!!



揺動  
恐怖



いやな感じを  
何とかしたい!



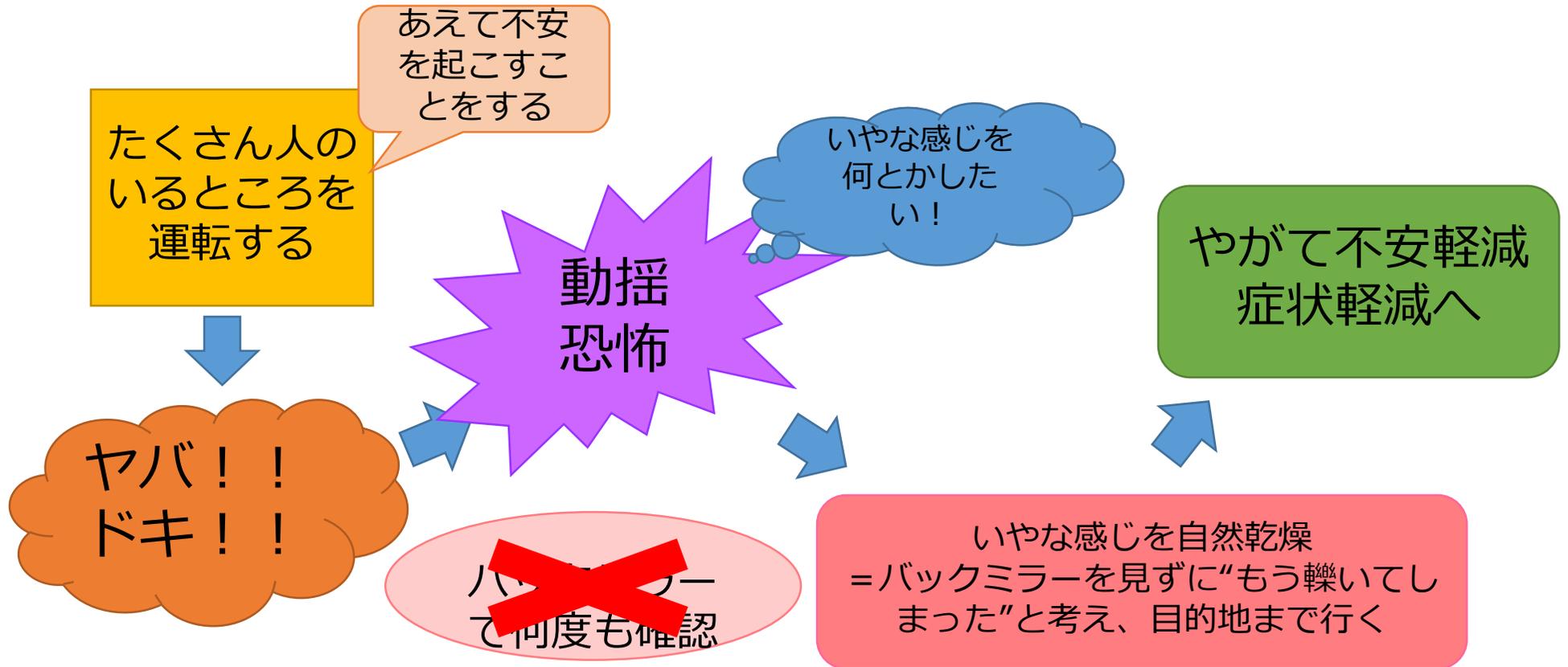
儀式の実行



すぐに安心



# 改善のサイクル（確認強迫の場合）



ある感覚



恐怖

いやな感じを  
何とかした  
い!

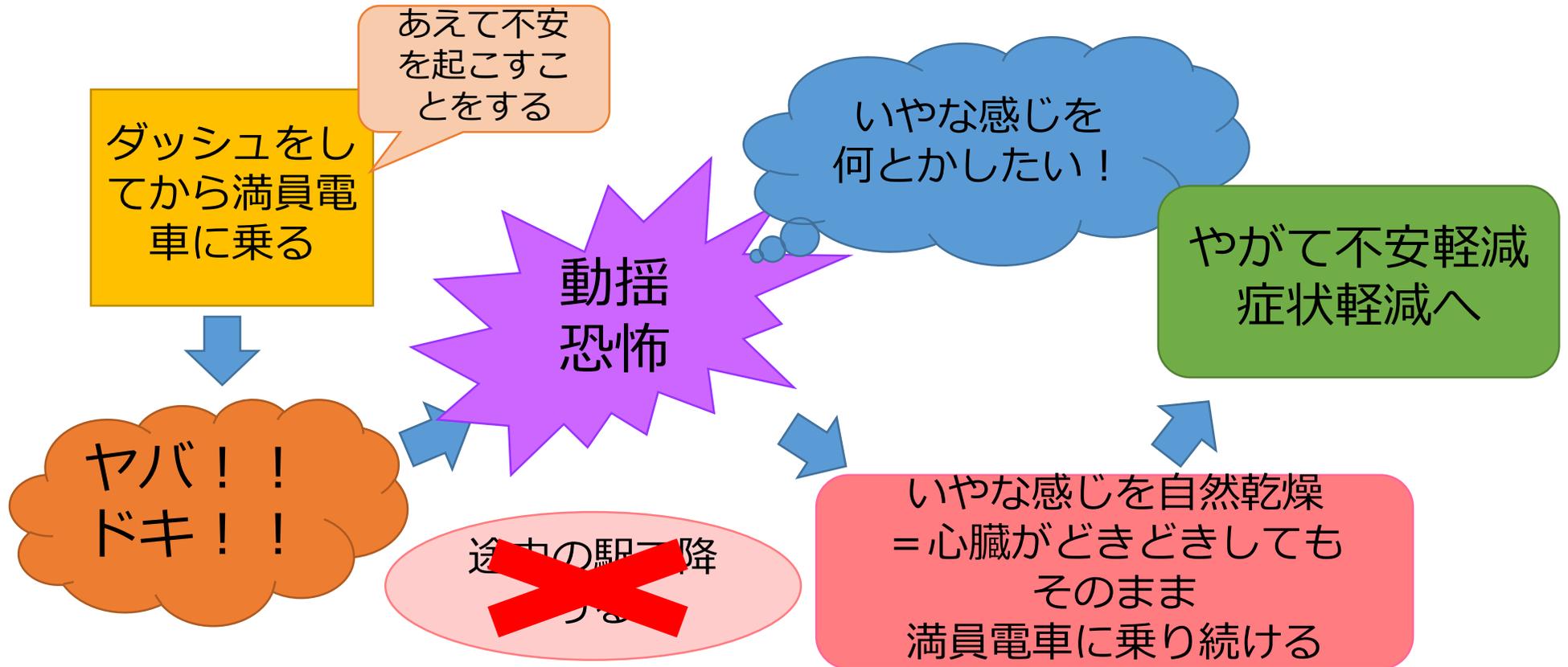
ヤバ!!  
ドキ!!

安心確保の実行

すぐに安心



# 改善のサイクル（パニック場合）



ある感覚



恐怖

いやな感じを  
何とかしたい！

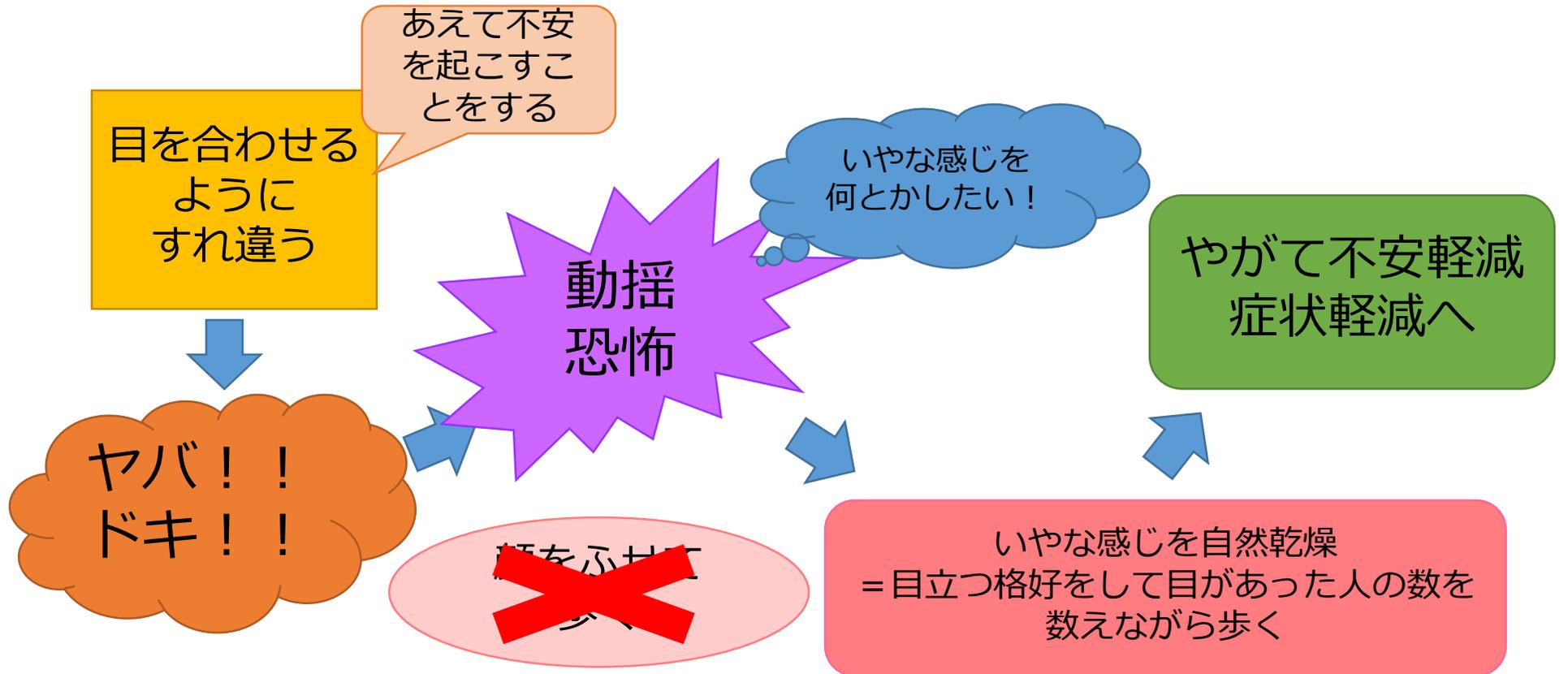
ヤバ！！  
ドキ！！

安心確保の実行

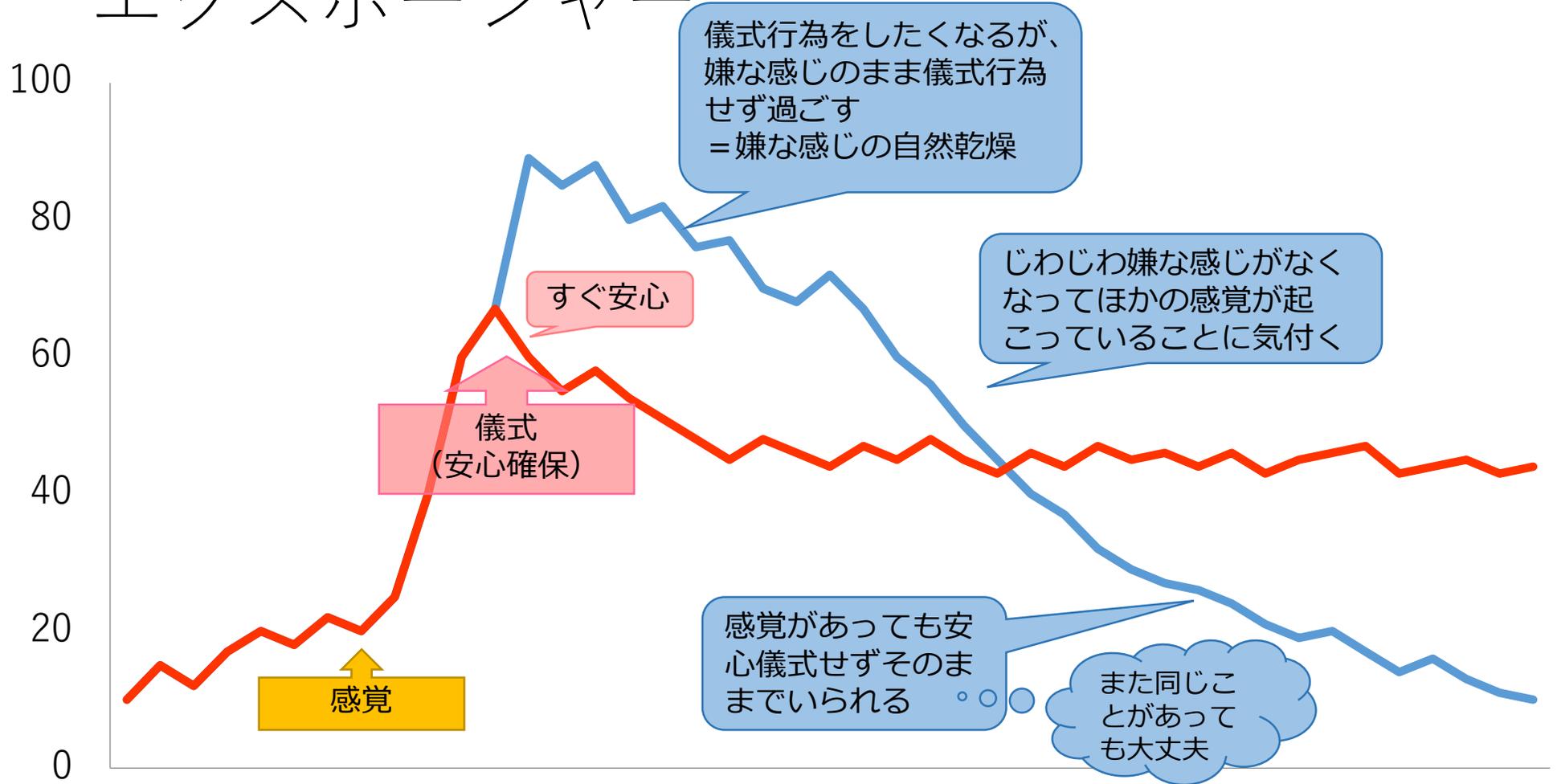
すぐに安心



# 改善のサイクル（社交不安の場合）



# エクスポージャー

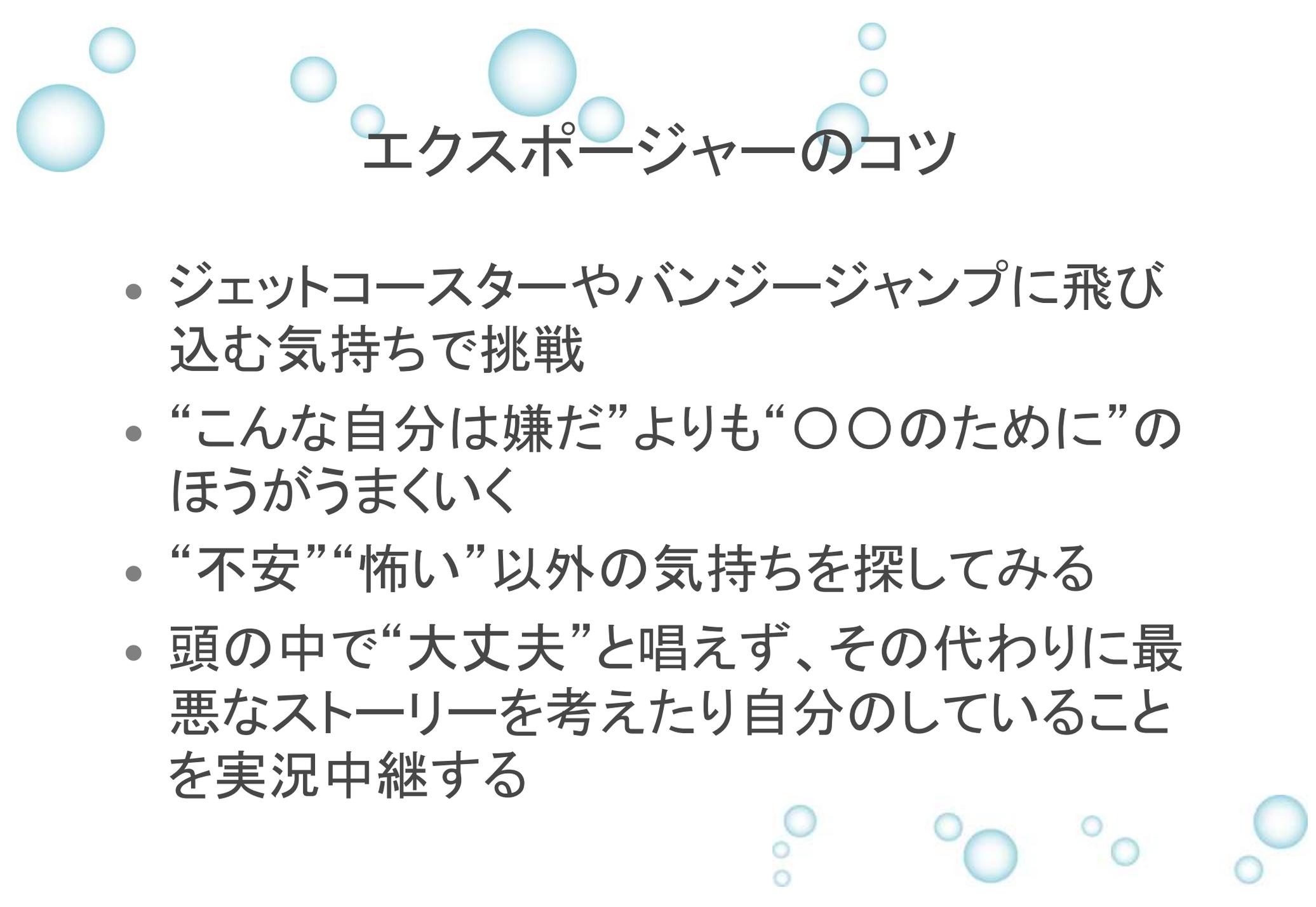


## エクスポージャーに取り組む前に

- 不安な状況にさらすことよりも“不安が十分高まってそのままにする”ことが大事
- 最悪なストーリーをつくることで不安が十分起こす状況を特定する
- 不安階層表などを作成してエクスポージャーの課題を決めていく
- 楽しいことと課題を関連させる
- できるだけ毎日エクスポージャーを実行する

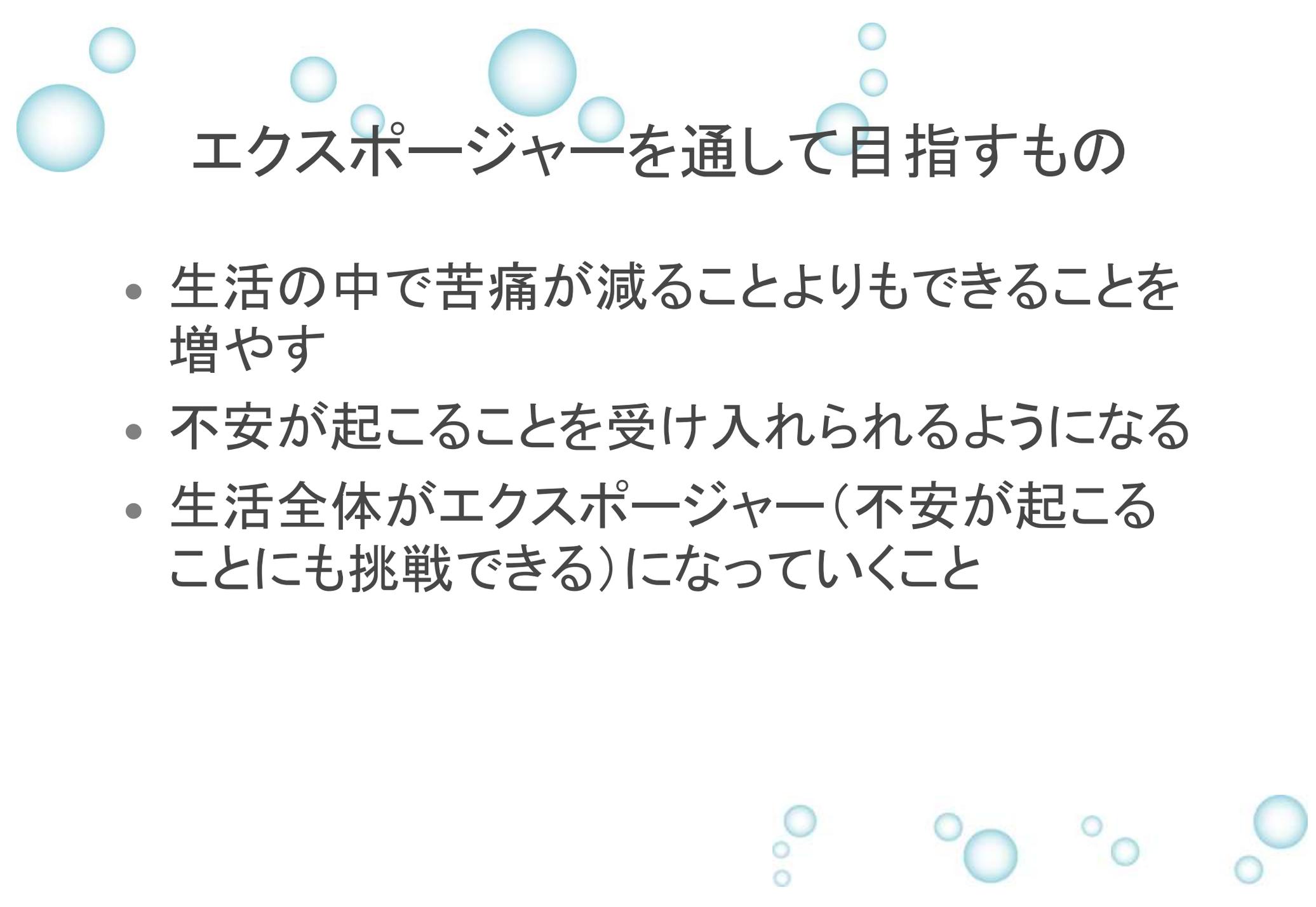


エクスポージャーをやってみよう



## エクスポージャーのコツ

- ジェットコースターやバンジージャンプに飛び込む気持ちで挑戦
- “こんな自分は嫌だ”よりも“〇〇のために”のほうがうまくいく
- “不安”“怖い”以外の気持ちを探してみる
- 頭の中で“大丈夫”と唱えず、その代わりに最悪なストーリーを考えたり自分のしていることを実況中継する



## エクスポージャーを通して目指すもの

- 生活の中で苦痛が減ることよりもできることを増やす
- 不安が起こることを受け入れられるようになる
- 生活全体がエクスポージャー(不安が起こることにも挑戦できる)になっていくこと

# エクスポージャーをしてみたの感想

不安を受け入れる  
っているのが  
分かってきた

強迫に振り回されるの  
はばかばかしい

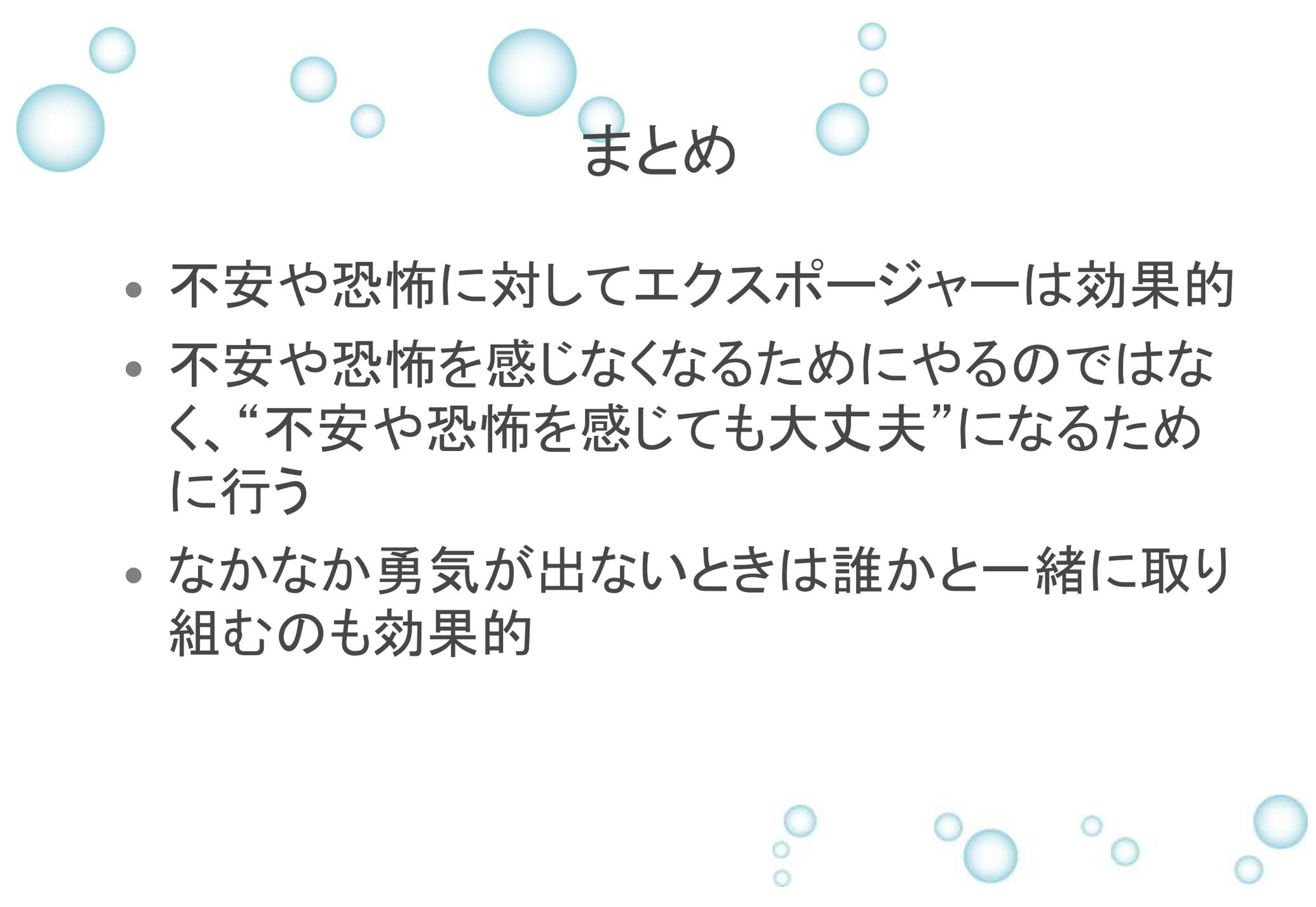
自分の時間が  
持てるようになった

観念があるから  
今の自分がある。  
ここからやっていけ  
ばいい

不安だけどやる  
しかないって感じ

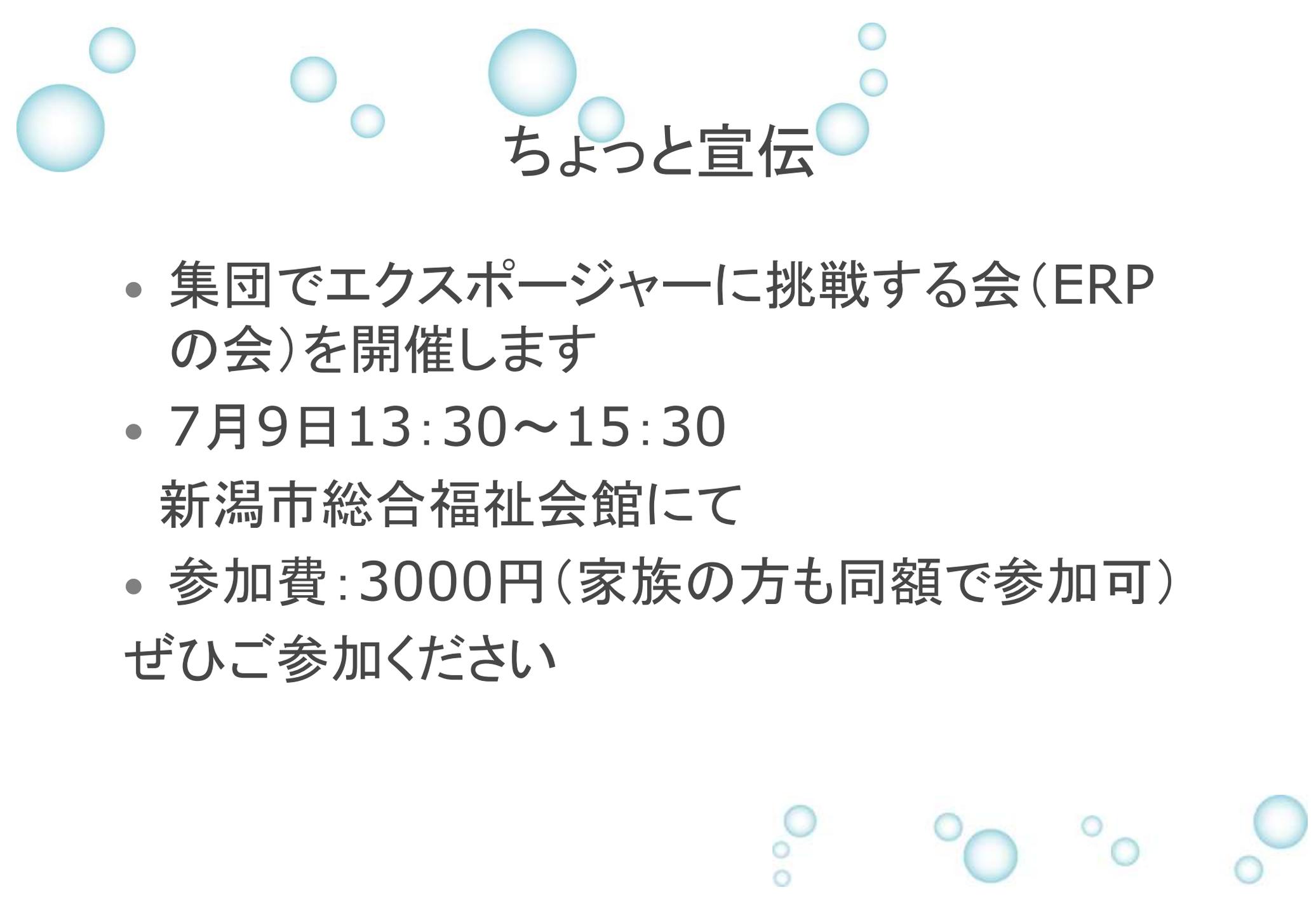
## 家族の対応

- エクスపోージャーをするのは本人
- 早く治ってもらいたいがゆえに強制しがち
- 家族にとってもエクスపోージャー
- 巻き込みを減らす、確認されても「不安なんだね、つらいね」と気持ちを受け止める
- できていることを評価
- 挑戦できたらごほうびなど楽しんでエクスపోージャーする工夫ができると◎



## まとめ

- 不安や恐怖に対してエクスポージャーは効果的
- 不安や恐怖を感じなくなるためにやるのではなく、“不安や恐怖を感じても大丈夫”になるために行う
- なかなか勇気が出ないときは誰かと一緒に取り組むのも効果的



## ちよつと宣伝

- 集団でエクスポージャーに挑戦する会（ERPの会）を開催します
- 7月9日13:30～15:30  
新潟市総合福祉会館にて
- 参加費：3000円（家族の方も同額で参加可）  
ぜひご参加ください

ご清聴ありがとうございました

