

きょうはく た む  
強迫に立ち向かう



2012年2月版

久留米大学 大江 美佐里

## もくじ 目次

- 1 強迫<sup>きょうはく</sup>とは
- 2 強迫<sup>きょうはく</sup>と「落ち着<sup>お</sup>かない感じ<sup>かん</sup>」
- 3 強迫<sup>きょうはく</sup>のしくみ
- 4 治療<sup>ちりょう</sup>の目標<sup>もくひょう</sup>
- 5 薬<sup>くすり</sup>はどう効<sup>き</sup>く？
- 6 「落ち着<sup>お</sup>かない感じ<sup>かん</sup>」を  
「安全<sup>あんぜんかん</sup>感」に移<sup>うつ</sup>す練習<sup>れんしゅう</sup>
- 7 治<sup>なお</sup>るとは？

# 1 強迫とは

わたし ひびたくさん きそく したが せいかつ  
私たちは、日々沢山の規則に従って生活していま  
す。規則には法律のように、みんなが快適に生活する  
ことを目的としたもの（例えば、ゴミは指定の日に出  
くるま ひだりがわつこう かいぎ じこく まも  
す、車は左側通行、会議の時刻を守る）もあります。  
きそく じぶん こうどう せいげん  
規則は「～しなければならない」と、自分の行動を制限  
しますが、みんなが規則を守れば、交通事故が減り、  
よ なか あんぜん わたし あんぜん けんこう  
世の中がより安全になります。私たちは、安全で健康  
せいかつ とじ  
な生活を送ることができるよう、戸締まりをしたり、  
しょくじ まえ て あら  
食事の前には手を洗ったりします。

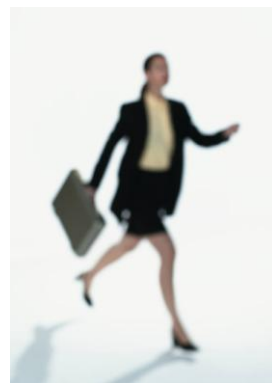


いちどとじ わす  
一度戸締まりをしたつもりでも、うっかり忘れてし  
まっていると、どろぼう はい  
泥棒に入られてしまうかもしれません。  
これはこわ  
怖いことです。ですから、とじ かくにん  
戸締まりの確認をす  
ることは、あんぜん せいかつ  
安全な生活には必要です。かくにん  
確認したつもり  
でも、「あれ？し  
閉めたかな？」としんぱい  
心配になってもういちど  
かくにん  
確認することもよくあります。じっさい し  
実際、閉まっていない  
とこま  
と困りますから、このかくにん ひつよう  
確認は必要です。

ところが、このかくにん こうどう かい かい つづ  
確認する行動が2回、3回、とつづい  
て、と  
止めることができない、となると、はなし か  
話は変わっ  
てきます。あんぜん かくにん こうどう にちじょうせいかつ じゃま  
安全を確認する行動が、日常生活の邪魔に  
なってしまいます。

### Aさんの例

いえ  
家のドアからこうさてん で  
交差点に出るまでに、かい  
20回も  
おうふく  
往復して、ごうけい ぶん  
合計30分もかかってしまうので、  
しよっちゆう ちこく  
しょっちゅう遅刻します。



この場合、確認する行動は、安全に過ごす手段であるはずだったのが、今や自分の生活が極端に制限されてしまっています。「戸が閉まっていないのではないだろうか」という考えが、自分の意思を超えて、頭の中の多くを占めてしまいます。このような考えを「強迫思考」、強迫思考によって起こる行動を、「強迫行動」、二つを合わせて「強迫」とよぶことにします。強迫とは、「強制的に、ある思考や行動をさせようとする」という意味です。

このテキストでは、強迫思考、強迫行動がどのようなしくみで起きるのか、また、どのような治療があるかを紹介しています。

## 2 強迫と「落ち着かない感じ」

ここでは、強迫の例を挙げてみます。比較的多いものは、次のようなことです。

- ・手が汚れているのではないか？
- ・鍵を閉め忘れたのではないか？
- ・(運転していて)人をひいてしまったのではないか？

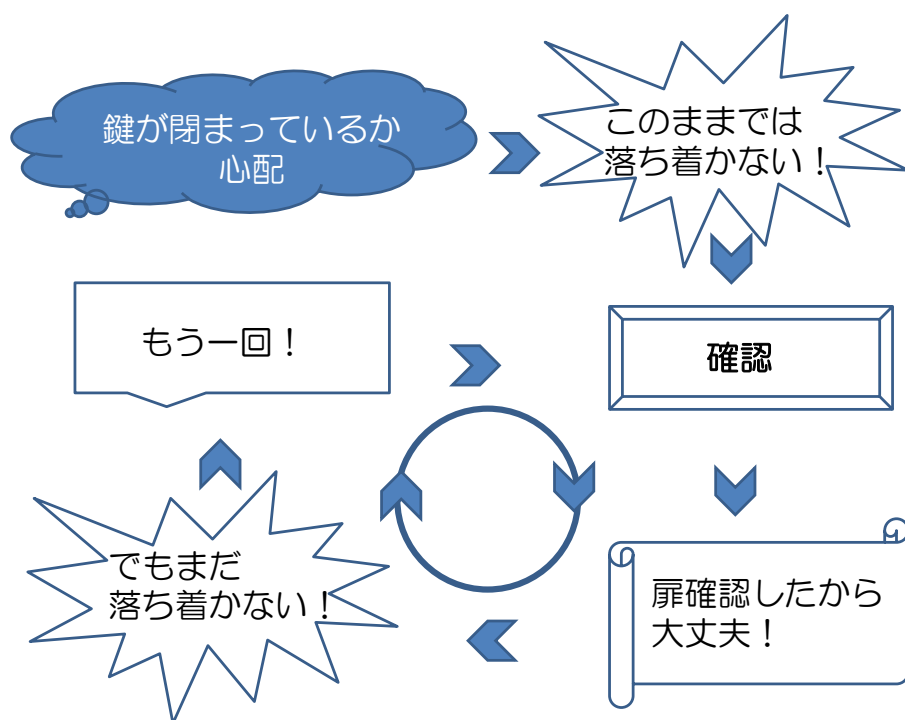
数字や向き、順序など、抽象的な内容の強迫もあります。

- ・特定の数字の並び具合は不吉ではないか？
- ・右足から歩いてはいけないのではないか？

こうした強迫思考を「ばかばかしい」と思うことができる場合もありますが、例えば特定の数が不吉であると信じ込んでいて、その数のつく日には外出できなくなるという人もいます。

強迫思考にとらわれたまましていると、頭の中が落ち着かない感じになってしまいます。そうすると、

自分がもともとやろうとしていたことや、考えていたことよりも、強迫思考を優先させなければおさまらなくなってしまいます。落ち着かない感じを解消しようとして、強迫行動を行いますが、短時間で落ち着かない感じが再び出てきます。その結果、強迫を繰り返してしまいます。下の図(扉の鍵を何度も確認してしまう例です)をみると、落ち着かない感じがおさまらず、強迫行動を繰り返してしまう様子がわかります。一度悪循環にはまってしまうと、これを終わて別の思考や行動にうつることが難しくなります。



まわりのひとに、自分の手伝いをさせたり、自分と同じように行動することを強いている場合もあります。例えば、自分の代わりに鍵が閉まっているか見に行ってもらい、自分と同じ順序で行動する、自分が心配したときに「大丈夫だ」と言ってもらい、などです。これらの行動も、1日1回ではおさまらず、繰り返される傾向にあります。自分が手伝いを頼んで断られるなどして、「落ち着かない感じ」のおさまりがつかないと、いらいらしてしまい、相手に大声を出してしまうといった行動に至ります。

あなたの強迫思考、強迫行動はこの図にあてはまりますか？





### 3 強迫のしくみ

強迫症状は、脳の神経活動のバランスが崩れることによって起きるのではないかとされています。動物は周囲にアンテナを張って、自分に起こるであろう様々な危険を、事前に予期して避けることができます。これは、目や耳などの感覚器と脳の協力によって実現しています。

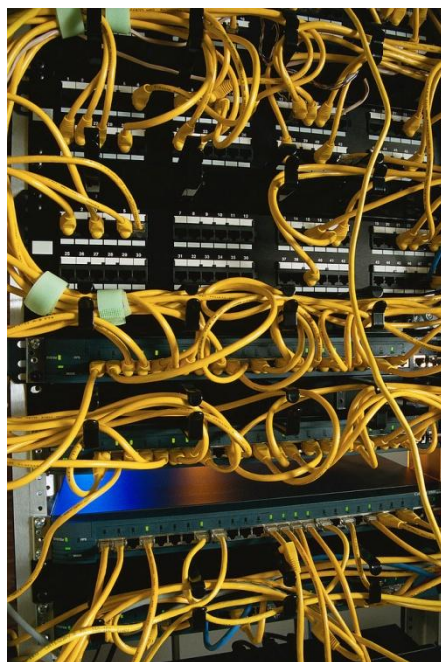
しかし、強迫では、この「危険を予期して回避する」という働きが過剰になっていると考えられます。通常なら特別に意識しないでやっていることでも「これは大丈夫か？」と脳が危険だと分類しているかもしれません。

特定の数が気になる場合では、数に関係した脳の活動が過剰になっているかもしれません。

また、前章の図で見たように、「落ち着かない感じ」も、この症状を悪化させる原因になります。これも、

お つ かん しより ぶぶん くず  
落ち着かない感じを処理する部分のバランスが崩れ  
ているといえます。

げんざい のうかがく きょうはく ひと ぶ い きのう  
現在の脳科学では、強迫はある一つの部位の機能  
いじょう お ふくすう かんけい  
異常で起こるのではなく、複数のネットワークが関係  
しているといわれています。



## ちりょう もくひょう 4 治療の目標

さいしょ もくひょう げんざい きょうはくしょうじょう すこ  
最初の目標は、現在抱えている強迫症状を少し  
でも軽くすることです。

きけん よき きのう かじょう はたら けっか にちじょう  
危険を予期する機能が過剰に働いた結果、日常  
せいかつ おく きょくたん むずか ばあい  
生活を送ることが極端に難しくなっている場合や、

お つ かん  
「落ち着かない感じ」がおさまらないとき、また  
いちにちじゅうきょうはくこうどう く かえ ばあい  
一日中強迫行動を繰り返すといった場合には、

にゅういんちりょう かんきょう か しんしん きゅうそく おこな  
入院治療など、環境を変えて心身の休息を行って  
もらうこともあります。



## 5 薬くすりはきどう効く？

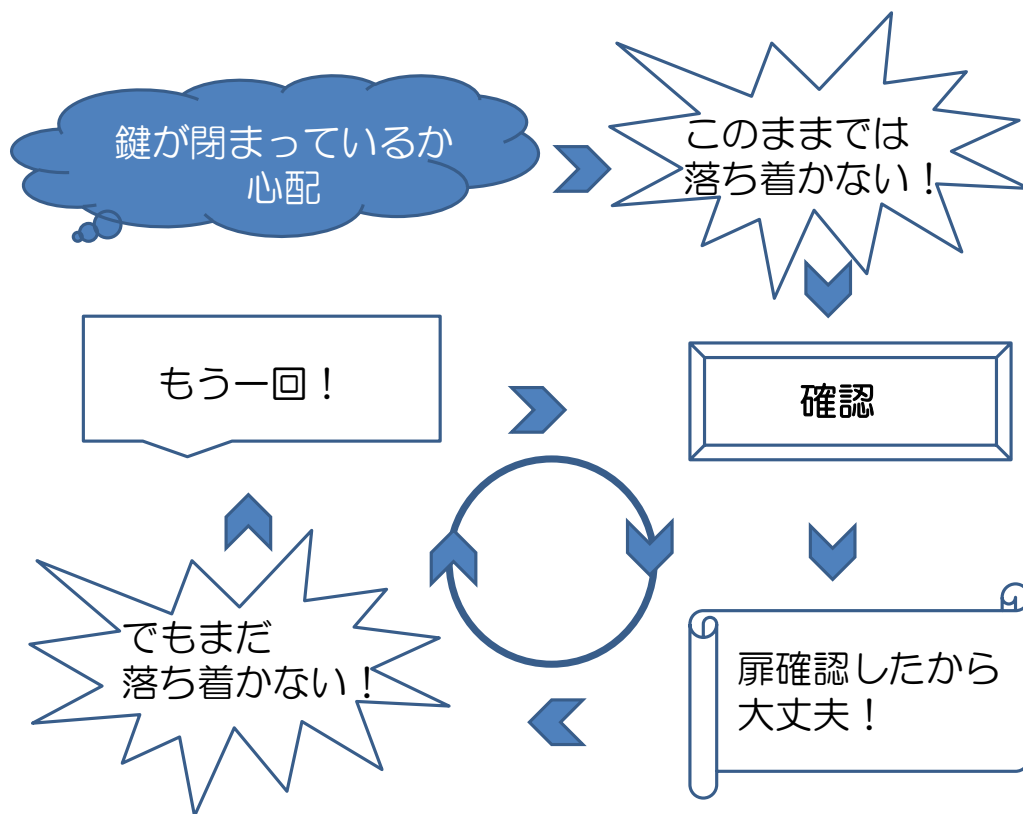
薬くすりは、強迫思考きょうはくしこうの内容ないようを訂正ていせいする働はたらきはありま  
せん。しかし、強迫思考きょうはくしこうが浮かぶ回数う かいすうを減へらしたり、  
お っ 落ち着かんかない感じやわらを和やわららげたりすることができます。  
のうぜんたい はたら 脳全体のうぜんたいの働はたらきをクールダウンはたらさせるというイメージ  
です。冷静れいせいになると、自分じぶんの強迫思考きょうはくしこうや強迫行動きょうはくこうどうを  
きゃっかんてき 客観的きゃっかんてきにみることができるともあります。夜眠れよるねむ  
なくなっていたり、症しょうじょう状じょうがあまりにつらくて気分きぶんが  
おも 重おもくなったり、といった強迫以外きょうはくいがいの症しょうじょう状たいに対して  
も、薬くすりを使つかいます。

薬くすりは、脳のうの特定とくていの場所ばしょにだけ効きくわけではありま  
せん。脳のうの全体ぜんたい、また身体しんたいにも作用さようをおよぼします。

あなたがどのような薬くすりを使つかっているかについては、  
たんとうしゃ せつめい 担当者たんとうしゃから説明せつめいを受けてください。

## 6 「<sup>お</sup>つ<sup>かん</sup>落ち着かない感じ」を「<sup>あんぜん</sup>安全 <sup>かん</sup>感」に<sup>うつ</sup>移す<sup>れんしゅう</sup>練習

ではここで、<sup>だい</sup>第<sup>しょう</sup>2章で<sup>み</sup>見た<sup>ず</sup>図をもう<sup>いちど</sup>一度みてみま  
しょう。

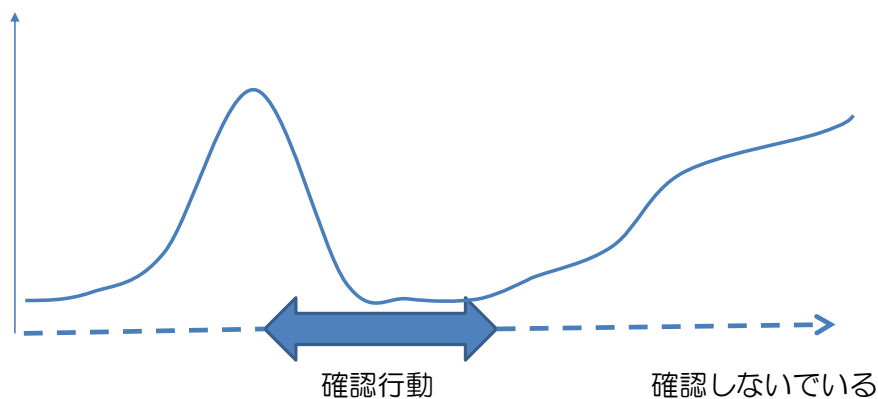


ここでは、「<sup>かくにん</sup>確認したから<sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫！」と<sup>いちど</sup>一度は<sup>おも</sup>思えているのに、すぐに<sup>お</sup>つ<sup>かん</sup>落ち着かない感じが<sup>もと</sup>戻ってきています。つまり、<sup>かくにん</sup>確認の効果がすぐに<sup>うす</sup>薄れてしまっていることになります。<sup>うら</sup>裏を<sup>かえ</sup>返していうと、「<sup>かくにん</sup>確認してい

ないという<sup>じょうたい い じ</sup>状態を維持できない」ということになり  
ます。<sup>かくにん</sup>確認していないと<sup>あんぜん かん</sup>安全な感じがせず、<sup>ふたたび</sup>再び<sup>お</sup>落ち  
<sup>つ</sup>着かない<sup>かん</sup>感じになるのです。

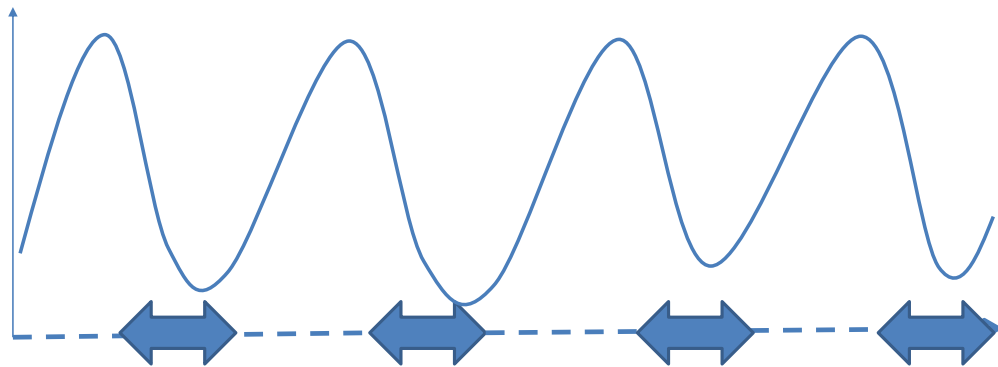
これをイメージ<sup>す しめ</sup>図で示します。

落ち着かない感じ



<sup>お つ</sup>落ち着かない<sup>かん</sup>感じをなくす<sup>もくてき</sup>目的で<sup>かくにん</sup>確認を<sup>く</sup>繰り返す<sup>かえ</sup>  
と、<sup>なみ</sup>波のようなリズムになって、<sup>なんど</sup>何度も「<sup>お</sup>落ち着かな  
<sup>いぞ</sup>いぞ」と<sup>かん</sup>感じる、<sup>ひと</sup>一つのパターンができあがってしま  
います。

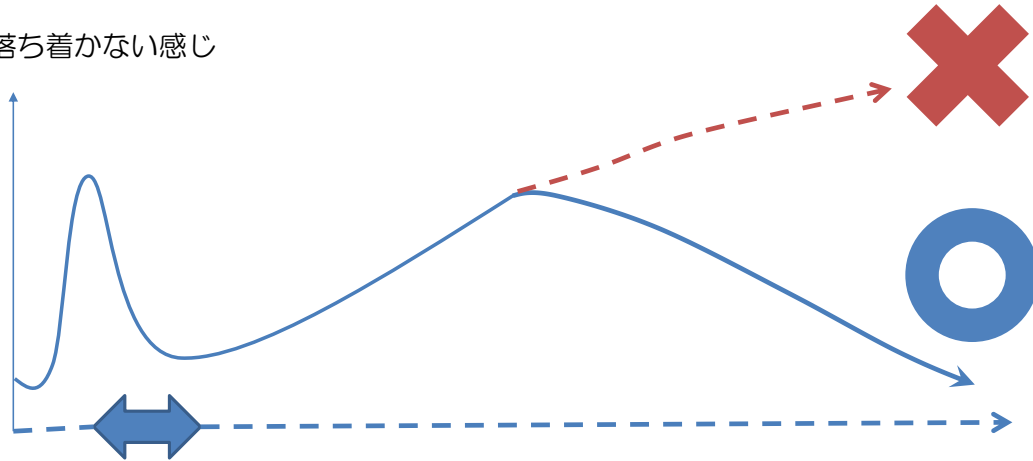
落ち着かない感じ



このパターンを<sup>くず</sup>崩すには、ずっと<sup>かくにん</sup>確認し<sup>つづ</sup>続けなければい  
いのですが、そうすると<sup>けっか</sup>結果として<sup>とびら</sup>扉のそばから<sup>はな</sup>離  
れられないということになってしまいます。

では、もし、<sup>かくにん</sup>確認しないでしたら、<sup>お</sup>落ち着か<sup>つ</sup>ない<sup>かん</sup>感  
じはずっと<sup>ふ</sup>増え<sup>つづ</sup>続けていくのでしょうか？いいえ、そ  
うではありません。

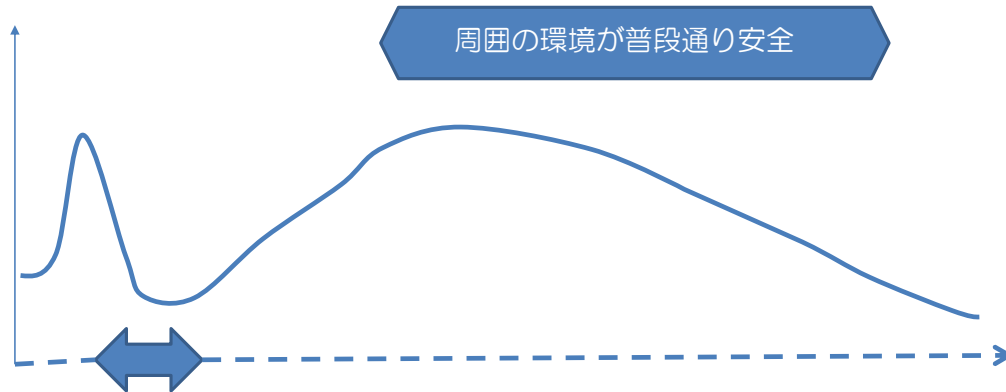
落ち着かない感じ



お　つ　かん  
落ち着かない感じがあったとしても、周囲の環境  
ふ　だ　ん　ど　お　あんぜん　ほんにん　あんぜん　みと  
が普段通り安全であり、本人も安全だと認めている  
ばあい　お　つ　かん　じかん　けいか　へ  
場合、落ち着かない感じは時間の経過とともに減って  
きます。「普段通り安全」とは、その場所で非常事態な  
お　にちじょうせいかつ　おく　じょうたい　さ  
どが起きていない、日常生活を送っている状態を指  
します。



落ち着かない感じ



これまで既に強<sup>す</sup>迫<sup>きょうはくこうどう</sup>行動<sup>おお</sup>が多<sup>ばあい</sup>かった場合には、落ち<sup>お</sup>着<sup>お</sup>かない感<sup>かん</sup>じがこのように時間<sup>じかん</sup>とともに減<sup>へ</sup>るとい<sup>い</sup>うこ<sup>こ</sup>とが、簡単<sup>かんたん</sup>には信<sup>しん</sup>じられ<sup>ら</sup>ないでし<sup>し</sup>ょう。また、落ち<sup>お</sup>着<sup>お</sup>かない感<sup>かん</sup>じが非常<sup>ひじょう</sup>に大<sup>おお</sup>きいとき<sup>とき</sup>には、減<sup>へ</sup>って<sup>い</sup>くの<sup>の</sup>に時間<sup>じかん</sup>が長<sup>なが</sup>くかか<sup>か</sup>りますから、それ<sup>ま</sup>まで待<sup>ま</sup>てるか<sup>か</sup>が問<sup>もん</sup>題<sup>だい</sup>とな<sup>な</sup>ります。

認知<sup>にんちこうどうりょうほう</sup>行<sup>ちりょう</sup>動<sup>ひょう</sup>療<sup>ひょう</sup>法<sup>ほう</sup>という治<sup>ちりょう</sup>療<sup>りょう</sup>では、表<sup>ひょう</sup>をつ<sup>つ</sup>くるなど<sup>など</sup>して、強<sup>きょうはくしょうじょう</sup>迫<sup>しじょう</sup>症<sup>しじょう</sup>状<sup>じょう</sup>をい<sup>い</sup>くつ<sup>つ</sup>かの段<sup>だん</sup>階<sup>かい</sup>に分<sup>わ</sup>け<sup>け</sup>ます。そ<sup>そ</sup>して、最<sup>さい</sup>初<sup>しよ</sup>は「落<sup>お</sup>ち着<sup>つ</sup>かない感<sup>かん</sup>じ」が多<sup>おお</sup>すぎ<sup>すぎ</sup>ず、少<sup>すく</sup>な<sup>な</sup>す

ぎない事柄<sup>ことがら</sup>をみつけ、<sup>お</sup>落ち着<sup>つ</sup>かない<sup>かん</sup>感じが減<sup>へ</sup>っていく  
こと、つまり「<sup>あんぜんかん</sup>安全感」を<sup>じっかん</sup>実感してもらうようにしま  
す。

<sup>あんぜんかん</sup>安全感が<sup>じぶん</sup>自分<sup>なか</sup>の中で<sup>じっかん</sup>確実なもの<sup>じかん</sup>になってくるには、  
時間<sup>じかん</sup>がかかります。ですから、<sup>ちりょう</sup>治療<sup>だんかい</sup>は、<sup>お</sup>段階<sup>お</sup>を追って、  
<sup>すこ</sup>少しずつ<sup>すす</sup>進んでいきます。<sup>あせ</sup>焦らず、<sup>こんき</sup>根気よく<sup>おこな</sup>行うこ  
とが<sup>たいせつ</sup>大切です。



## 7 治るとは？

このテキストの最後に、治るということについて考えてみます。病気の症状が完全になくなること  
が治ることだ、という考えの方は多いと思います。  
強迫症状を軽くすることが最初の目標だと、第4章でお話ししました。しかし、症状を完全になく  
すことだけが、治っていくということではありません。  
人生は、単に安全な生活を送るということだけで成  
り立ってはいません。夢や希望をもって、何かをやる  
うという気持ちで行動するときには、楽なことだけで  
はなく、苦痛を感じる状況もあります。そのような  
ときに、強迫症状が出てくることもあります。

Bさん

「<sup>きょうはくしょうじょう</sup>強<sup>すこ</sup>迫<sup>で</sup>症<sup>じぶん</sup>状<sup>じぶん</sup>が少し出ても、自分のやりたいこと  
が<sup>たっせい</sup>達成<sup>うれ</sup>できたので、それが嬉<sup>の</sup>しくて乗<sup>こ</sup>り越<sup>こ</sup>えました。  
そして、<sup>つぎ</sup>次<sup>とき</sup>の時には強<sup>きょうはくしょうじょう</sup>迫<sup>かいぜん</sup>症<sup>かいぜん</sup>状<sup>かいぜん</sup>が改善<sup>かいぜん</sup>したので、や  
り<sup>おこな</sup>たいことがス<sup>おこな</sup>ムーズ<sup>おこな</sup>に行<sup>おこな</sup>えました」

このように、<sup>きょうはくしょうじょう</sup>強<sup>せい</sup>迫<sup>かい</sup>症<sup>かい</sup>状<sup>かい</sup>があるからといって生活<sup>せい</sup>  
の<sup>せい</sup>すべてを<sup>せい</sup>制限<sup>せい</sup>しな<sup>せい</sup>かった<sup>せい</sup>ことが、<sup>きち</sup>吉<sup>きち</sup>となる<sup>きち</sup>場合<sup>きち</sup>もあ<sup>きち</sup>  
ります。<sup>かい</sup>回復<sup>かい</sup>に向<sup>む</sup>かう<sup>む</sup>ことで、<sup>じん</sup>人生<sup>じん</sup>が<sup>じん</sup>より<sup>じん</sup>豊<sup>じん</sup>か<sup>じん</sup>になる<sup>じん</sup>  
ことを<sup>ね</sup>願<sup>ね</sup>っています。

