

Moritz
Hauschildt



思考の罫を見つけ出し 取り除く

強迫症に対するメタ認知トレーニング (myMCT)

Edition 3.0

翻訳者 (Japanese translators) :
石川亮太郎 (Ishikawa Ryotaro) & 吉田賀一 (Yoshida Yoshikazu)

VanHam Campus Press 2016 (Hamburg)

第1版序文

読者の皆様へ

myMCT（強迫のためのメタ認知トレーニング）に関心をお寄せいただきありがとうございます。

なぜ「メタ認知」なのか、もっと簡単な言葉があるのではないかと疑問に思われたのではないのでしょうか。そう思われる方は、あなただけではありません。出版社は、馴染みのない言葉を使うと、読者を遠ざけるのではと危惧しました。また、本書ではメタ認知以外の手法についても検討されていることから、この用語はまったくふさわしくないと言う研究者もいました。しかし、「メタ認知」という用語（すなわち、思考についての思考）にこだわった理由は多々あります。本書は、強迫症（obsessive-compulsive disorder：OCD）の一因となる特殊な思考の罟を取り上げ、それを解く方法を解説するものです。それにより、どの思考内容が正常で、どの思考内容が正常ではないのか、自分の思考内容をどうすれば変えることができるのか、苦痛を伴う思考をどうすれば取り除くことができるのかといったように、自分自身の思考について考察していきます。これらは、全てのメタ認知が関わっていることなのです。

myMCTでは、さまざまな理論、特にメタ認知や認知行動理論のアプローチのほか、親からの教育に関する精神分析的な仮説の視点や、攻撃性などの負の感情への対処法について、総合的に説明しています。これらのアプローチの違いについて、従来は必要以上に着目されてきたと思います。さまざまな専門用語が（時に虚栄心が）これらを統合するときの妨げとなっていたのです。でも心配はいりません。myMCTでは専門用語の使用は最小限に抑えられており、平易な文章で執筆されています。本書は学術的な教科書ではありません。



メタ認知：思考についての思考！

myMCTの初期のバージョンは、2009年にその有効性が評価されました。その有効性を評価するための研究には、OCDに悩む86名の方々にご参加いただきました。参加者の60%を超える方々は、myMCTを適用した後に、症状が軽減したことを示していました。myMCTのトレーニングを受けた人たちのグループは、受けなかったグループに比べて、症状が有意に軽減されていました。その後、様々な改編がおこなわれ、その中には研究参加者から提案されたアイデアもありました。こうした変化を経ることで、myMCTをさらに有効なものへと発展していくと、私達は望んでいます。

本書は主に当事者に向けて書かれたものですが、セラピストの方にとっても役立つものです。

myMCTの著者の収益は、全額（100%）がハンブルク・エッペンドルフ大学医療センター（ドイツ）の作業部会に渡り、強迫症に関する研究資金となります。

本書が大いに皆さんのお役に立てれば幸いです。

Steffen Moritz（シュテフェン・モリッツ） & Marit Hauschildt（マリット・ハウシルト）



それでは始めましょう！

視覚資料はすべてクリエイティブ・コモンズ・ライセンスの下で公開されています¹。作品を一般公開できるようにくださったアーティストの方々に、我々の心からの謝意を表します。²ダウンロードの日付を括弧内に記載しました。

¹表紙：“Tunnel”（『トンネル』）Michael Cavén（マイケル・ケビン）作（2016年3月14日）<https://flickr.com/photos/mcaven/3251209204>

²我々が貴作品または写真を使用することを希望されない場合は、Eメールにてご連絡ください。直ちにファイルを削除いたします。

第2版序文

読者の皆様へ

私達の自助マニュアルが第1版から1年を待たずして、改訂版の出版に至ることができ、大変嬉しく思います。

第2版には、読者の皆様からいただいた、より良いものに改善するためのヒントやご意見を採り入れさせていただきました。様々な意見に感謝しております。本書には、前回掲載したエクササイズの一部がさらに改良され掲載されていますが、新たなエクササイズ（例：魔術的思考/思考と行為の混同に対処することを目指したエクササイズ）も多数追加されています。

一人の著者が執筆した第1版とは異なり、今回は著者が2名おります。2人目の著者が共同開発者である「抑うつのためのメタ認知トレーニング」

("Metacognitive Training for Depression", D-MKT; Jelinek, Hauschildt & Moritz, 2010) がヒントとなっているエクササイズもかなり多く掲載されています。

myMCTの焦点は第2版でも引き続き「メタ認知」に絞られています。本書は、強迫症を抱える人々が自分の思考について、特に強迫症の発症や維持の一因となる思考のスタイルや歪みについて見直して、適切に検討していくのに役立つものです。メタ認知トレーニングは、「思考の罨」を素早く見つけ、より有益な考え方をして、罨から抜け出していくための実用的な具体例やエクササイズを多数用意しています。

第1版のように、*Metacognitive Training for OCD* (OCDのためのメタ認知トレーニング) は主に、強迫症を抱える人々を対象としています。エクササイズがまとめて収載されています。本書をじっくり丁寧に読み、エクササイズを実践していくことで、強迫症を順調にコントロールするための「工具箱」を手に入れることができます（ハンマーのような大道具ではありません）。本書で紹介する様々なツールを、ご自身の工具箱に加えることができれば、より有益なものになるでしょう。

本書が大いに役立てられることを祈っています。

Steffen Moritz (シュテフェン・モリッツ) & Marit Hauschildt (マリット・ハウシルト)

第3版序文

読者の皆様へ

このマニュアルも第3版を迎えました。

今回の新版は、エクササイズの一連のワークシートを取り入れて、さらに充実したものとなっています。

いわゆるアクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance- and Commitment Therapy: ACT; among others、米国ネバダ州立大学 スティーブンヘイズ著) や「ポジティブ心理学」(例えば、曖昧な状況で、望ましい結果をイメージするなど) に基づいた新たなエクササイズもいくつか掲載しました。これらは、些細な出来事をとっても恐ろしい出来事のように解釈してしまう、強迫症の当事者達にみられる傾向を和らげるための方法です。私達のトレーニングのアプローチは概して「認知行動療法」に基づいており、治療法のさまざまな「流派」を統合したものとしてとらえることができます。ま、新たな治療法のトレンドの中から有効性が確認されている手法を、私たちのエクササイズに組み込みました。それらは、とても有益な補足であったと信じています。

心理教育的アプローチによる当マニュアルの第1版と比較して、このセルフヘルプ・マニュアルをもちいた患者群では、4週後に強迫症の全体的な症状の改善がみられたことが科学的研究によって示されました。この研究結果を報告できることに、著者として非常に満足しております。さらに、6ヵ月後の追跡調査では、当マニュアルにおいて取り上げた認知の歪みの改善が認められました。本研究には、強迫症を抱える計128名の方々に参加していただきました。なお、現在進行中の研究では、この自助マニュアルを一人ひとりに合わせて調整して参加者の当該の認知の歪みに個別に合わせたバージョンが、完全版のバージョンと比べて、どの程度有効なのかを検証しています。

言うまでもなく、全てのエクササイズを毎日のように実施することは難しいですし、それは賢明ではないかもしれません。ここに記載されているエクササイズをそれぞれ試したうえで、日常生活の中にしっかりと組み込むと、ご自身にとって価値ある結果になるでしょう。ある程度読み進めてみた後で、そのエクササイズも続けるべきかどうかを検討してみてください。

Steffen Moritz (シュテフェン・モリッツ) & Marit Hauschildt (マリット・ハウシルト)

2016年3月、ハンブルグにて

もくじ

I 導入

目的, 理論的背景と構造	8
さあ、始めよう	23

II 強迫症における典型的な思考の歪み

#1: 悪い考えが浮かぶことは異常なことなのか?	25
#2: 悪い考えは悪い行いへとつながるのか?	45
#3: 思考は完全に自分の意志に従わなければならないのか?	55
#4: 世界は危険な場所なのか? (リスクの拡大解釈)	65
#5: 悪い考えは打ち消さなければならないのか?	79
#6: 恐怖を感じると必ず「危険な出来事」は起こるのか?	86
#7: 強迫観念は有害な考えなのか?	96
#8: 全て自分の責任なのか? (過剰な責任感)	103
#9: “良い” だけでは不十分? (完璧の追求)	110
#10: 絶対的な真実に到達できるものなのか? (曖昧な状況に対する不耐性)	116
#11: 同じことを繰り返し考えることは問題解決になるのか?	122
#12: 強迫症は脳の障害? (もう私は変わらないのか?)	127
#13: 私は敗者なのか?	133
#14: もう二度と良くなることはないのか、いずれは頭がおかしくなってしまうのではないか?	146

III おわりに

実践すること	155
フィードバック	156
助けるために、助けてください	157
謝辞	158

導入

目的, 理論的背景, 構造 -8

さあ、はじめましょう！ -23

目標、理論的背景、構成

トレーニングの目標

myMCT の目標は、強迫症に良くみられる「思考の罨」に関する知識と対処法を理解することです。思考の罨とは、自分にとって有益ではない情報に注目したり、自分にとって不利益となるような解釈をしてしまうことです。例えば、物事の危険な側面に注意を向けてしまうこと、すべてが完璧でなければならないと考えること、危険を防がなくてはいけないという過剰な責任感を感じてしまうこと等が、典型的な「思考の罨」です。

思考の罨は、強迫症の発病とその進行に一定の悪影響をもたらしていると考えられます。しかし、強迫症のようにみえる行動の全てが、強迫症とは限りません。重要なのは、強迫症を悪化させてしまうような誤った思考パターンと、一見したら強迫にみえるが、場合によっては適切な緊張をもたらす習慣や行動とを区別することです（例えば、職場では細かなことに「こだわる」パイロットや外科医が、家庭では細かなことにこだわらないように）。

このトレーニングプログラムは多くのユニットに分かれており、各ユニットごとに異なる思考の罨や思考の歪みを扱っています。最後のユニットでは、抑うつや自尊感情の低さといった二次的な問題も扱っています。さらに強迫症の当事者にみられることの多い、統合失調症や脳障害に関する恐怖心についてもとり上げています。

本書は強迫症をもつ当事者を対象に執筆されていますが、一部のユニットは強迫性パーソナリティ障害（強迫性パーソナリティ）の当事者にも役立つと思います。両者の違いについては、後ほど本章において説明します。

これまで強迫症の治療を受けたことがあるならば、このトレーニングプログラムに含まれる一部の考え方や練習課題について、すでに知っていることも含まれているかもしれません。



myMCT のトレーニング方法

やりすぎは禁物です。本書のモットーは「量より質」です。いろいろなトピックについて表面的にトレーニングするのではなく、自分に関係のあるトピックを集中的にトレーニングすることが重要です。

思考の歪みはいずれも 22 ページに挙げた中核的な問題と関係しています（目次に示された該当する章の質問を参照してください）。全ての質問を1つずつ読み、自分で思ったとおりに答えましょう。中核的な質問に対して「はい」と答えた章は、特に注意する必要があります。

自分に直接関連のある重要な章に多くの時間をかけ、練習課題を行って、その内容を自分に十分染みこませましょう。新しい知識を身につけるには、繰り返し理解して自分に染みこませ、それを活用するのが一番だということが、多くの研究で明らかになっています。私たちが myMCT のアプローチを「トレーニング」と呼ぶのはそのためです。

このトレーニングマニュアルには、知識として読むべき情報と、実践的な要素の両方が含まれています。実践的な内容を示したセクションには、以下のようなマークが示されています。



クエスチョンマークの付いたページには、次のページやパラグラフを読む前に答えなければならない質問が提示されており、次のページまたは次のパラグラフに、その解答や考えられる答えが示されています。



ツールマークは、自分自身の思考の歪みを自覚し、新しい経験（修正体験）を積み重ねるのに役立つ実践的な練習課題があることを表しています。



このような「紙と鉛筆のマーク」は、実践的な練習課題用のワークシートがあることを表しています。

❶ ルール通りに進めましょう

上記のいずれかのマークの付いた練習課題をきちんとやり終えてから、次のページやパラグラフに進むようにしてください。練習課題を経験することによって、「わかった！」という実感やひらめきを経験することができ、学習効果が高まります。そうでないと、新しい知識と既存の知識が自動的に結びついて、新しい知識を既によく知っていたかのように感じてしまい、学習効果が薄れてしまいます（心理学の用語でいう後知恵バイアスが起きてしまいます）。

- ❷ 長期的な効果をえるためには、認識と体験が必要不可欠です。書かれていることを読めば賢くはなるかもしれませんが、それだけでは何も達成できません。**



理論的背景

このプログラムの一部は、Paul Salkovskis と Adrian Wells を中心とする研究チームおよび強迫症ワーキンググループ（Obsessive-Compulsive Working Group）によって作られた理論モデルからヒントを得て作られています。さらにプログラムには、ハンブルクの私たちの研究グループが考案した技法やアイデアも含まれています。

myMCT は強迫症の心理学的理解に基づいており、思考の歪みを修正することを目的としています。

思考の歪みはどこからくるのでしょうか。過剰な責任感や完璧主義、そして悪いことを考えると悪いことが起きてしまうという恐怖は、ヨソからやってくるわけではありません。子ども時代や思春期の体験が影響していることもあります。例えば、厳格な学校教育の影響かもしれません。親や家族、周囲の人達からの影響かもしれません。懲罰的で全知的な神の存在を強調する宗教も、強迫症を助長する土壌となることがあります。こうした経験が子どもの自分自身に関する考え方（悪いのは自分だ）や周囲の世界に対する考え方（誰も信じてはいけない）、困難な状況に置かれたときの対処戦略（ミスをしたら厳しく罰せられるという恐怖から、何度も確認してしまうなど）を形づくることがあります。

子どもの頃に役に立ったことや、時には必要だったことが、後の人生ではかえって災いすることも多く、それが自分に跳ね返ってくることもあります。ただし、こうした幼少期の要因について普遍的な結論を引き出すことはできません。強迫症の病歴は単一ではなく、当事者ごとに固有の物語が存在します。

- ❗ 思考の歪みに関するトレーニングを始める前に、もう少し待ってみましょう。最初にいくつかの概念について説明しなければいけません。次のページを飛ばさず読んでください。



強迫症とは？



洗う



確認する

強迫症をもつ当事者は、自分の病気を恥ずかしいことだと思っている人が多いです。そのため自分の病気を隠そうとし、治療をなかなか受けようとせず、ときには治療を受けるのを拒むこともあります。そのため、強迫症の発病率は長い間過小評価されてきました。現在は、世界中のあらゆる文化において強迫症の発病率は最大 3%であることが明らかになっています。強迫症をもつ当事者は何世紀も前から存在しているといわれています。また、西洋文明だけにみられる疾患でもありません。

では、強迫観念や強迫行為とは正確にはどのようなものなのでしょうか。

実は全人口の 90%以上が、何らかの強迫を経験しています。ノーマルな恐怖や儀式と、異常な強迫との境界は曖昧で、区別するのがなかなか難しいことがあります。実際、誰にでもある不可解な強迫観念について、繰り返し考えこんだり、その重大性を過大評価してしまうといった反応をしてしまうと、誰にでも起こるような小さな困りごとが、大きな問題になってしまう可能性があります。

実際には...



強迫観念と強迫行為という2つの症状群は、強迫症の最も重要な部分です。

強迫観念



竜巻が集まっていき...

強迫行為



その竜巻が激しい力を放出する

強迫観念とは実際にはどのようなものなのか

強迫観念とは、自分では望んでいないのに頻繁に頭の中に入り込んでくる不快な考え、イメージ、衝動のことです。例えば、「自分が手を洗わなかったために、自分や誰かが病気に感染してしまうのではないか?」といったようなものがあります。こうした観念は非現実的な考えであることが多く、暴力的な内容や性的な内容を伴う場合もあります。共通するのは、本人の倫理観や考え方とは、相反する観念が頭に浮かんでしまいます。つまり強迫観念とは、「こんなこと考えたくもない、考えてはいけない」と、心から思っていることが頭に勝手に浮かんでしまうことです。通常、強迫症の当事者は（妄想患者とは異なり）自分の強迫観念を、自分自身の心が作りだしたものだと自覚しています（思考の歪み No.14 参照：もう二度と良くなることはないのか、いずれは頭がおかしくなるのではないか?）。しかし、そのことを理解していても、当事者は強迫観念に強い苦痛を感じています。

当事者は自分の強迫観念の言いなりになってしまい、自分ではその考えをどうすることもできずと感じ、強迫観念の内容に対して罪悪感や恥辱感を抱くことがあります。強迫行為を伴わずに強迫観念のみが生じることもあります。その場合は、純粹強迫観念と言われます（Pure Oといい、Oはobsessionすなわち強迫観念を表します）。



竜巻が徐々に力を増し...



激しい力を放出する

強迫行為とは実際にはどのようなものなのか

強迫行為とは、何度も繰り返し行ってしまう行為や儀式のことをいいます。強迫行為は、手を洗う、ドアを確認するといった物理的な行為や「動作」の場合もあれば、数を数えたり、頭の中でフレーズを繰り返すといった精神的な活動の場合もあります。通常、当事者は強迫観念に脅されて、強迫行為をせずにはいられないと感じ、やっではいけないと思いつつも強迫行為をしてしまいます。

強迫行為の非常に厄介なところは、当事者は「強迫行為をしておけば安全だ」、「強迫行為によって悪いことが起こるのを防ぐことができる」と感じてしまうという点です。実際は、強迫行為を行っても、行わなくても、悪いことが起こる確率のごくわずかです。しかし、多くの当事者は、強迫行為を行うことによって、自分自身や大切な誰かを懸命に守ろうとし、強迫行為をすることで守れているような気になってしまい、その結果、強迫行為が止められなくなってしまいます。

強迫行為に抵抗しようとする、強い恐怖に襲われることがあります。また、治療を行わないと、強迫行為は次第に悪化する傾向があります。

回避と安全行動：強迫症におけるその他のよくある問題 -これにはどのような意味があるのか

回避

回避行動とは、強迫観念や強迫行為が起これそうな状況や場面を、意図的に避けようとする当事者の行動です。例えば、運転中にコントロールを失って人を轢いてしまうのではないかという恐怖から、運転をやめてしまうことや、刃物を見ると強迫観念が浮かぶので料理をしなくなること等です。

ある種の、「先制回避」が頻繁に起こります。強迫観念や強迫行為が起こる可能性の少ない状況ですら避けるようになってしまいます。極端な場合、当事者は自宅に閉じこもってしまうこともあります。



回避：それ以上行ってはだめ！

安全行動

「安全行動」とは、トラブルから身を守る手段、または望ましくない結果を招く責任を回避するための手段のことです。これには、幸運のお守りを身につける、菌に感染するのを防ぐために手袋をする等が含まれます。これは隠れた形の回避行動です。

当事者は、強迫観念や行為を避けようと試みても、完全に避けることが不可能な場合があります。そのような場合、少しでも不安を下げようという当事者のあらゆる試みが、この安全行動です。安全行動によって、当事者は強い不安を直接体験しなくてすむようになります。「悪い」考えを打ち消す（抑圧する）のも、安全行動のひとつの形です。これについては、ユニット No. 5（悪い考えは打ち消さなければならないのか？）でとり上げます。



魔除けのお守り：「邪眼」のまなざしを避ける

安全行動によって短期的に安心感が得られたとしても、長い目でみれば、それは強迫観念を悪化させることとなります。

なぜなら、安全行動によって、強迫観念の内容が正しいことのように感じられ、安全行動が不安を下げるための唯一の解決策のように思い込んでしまうからです。

通常、強迫観念や強迫行為には以下に示すような中心的なテーマがある

強迫症のタイプ	一般的な強迫観念	一般的な強迫行為	回避および安全行動
汚れ	<ul style="list-style-type: none"> - 「自分が誰かに菌をうつしてしまうかもしれない」 - 「エイズに感染するかもしれない」 - 「家が有害物質に汚染されているかもしれない」 	<ul style="list-style-type: none"> - 洗う - 掃除する - 消毒薬を過度に使用する 	<ul style="list-style-type: none"> - 家から出ない - 一部の部屋には入らない - ドアノブに触らない - 人に触れない
ミスやトラブルに対する責任	<ul style="list-style-type: none"> - 「事故を起こして、誰かをひいてしまっていたのではないか」 - 「うっかりして火事を起こしていたのではないか」 	<ul style="list-style-type: none"> - コントロールする、または確認する - 何も問題なかった、または何も問題は起こらないという安心感を得るために、他人に何度も「大丈夫？」と聞いてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> - 車の運転をやめる - 発火の原因になりそうな機器を使うのをやめる
秩序や対称性	<ul style="list-style-type: none"> - 「何もかもきちんとしていなければならない」 - 「ある決まった手続きで物事が行われなければならない」 - 「それだと正しくない」 - 「それだと間違っていると思う」 	<ul style="list-style-type: none"> - 片付ける、整頓する、物を平行に並べる、一定の規則に従って何度も物を揃える - 奇数をとばす 	<ul style="list-style-type: none"> - ごちゃごちゃになるのが嫌で、人を家に入れない - 重要なことは必ず「吉日」に行う
ため込みや収集	<ul style="list-style-type: none"> - 「何でも保管しなければならない」 - 「何もかも大切だ」 - 「大切なものを失くしたら、責任を負うことになるかもしれない」 	<ul style="list-style-type: none"> - 貯め込む - ファイルする - ごみ箱をあさってでも、モノや情報を収集する 	<ul style="list-style-type: none"> - モノを収集してしまう誘惑に負けてしまうのが怖いので、家から出ないようにする - 社会的な接触を避ける
攻撃性、性的、宗教的、道徳的な強迫観念	<ul style="list-style-type: none"> - 「人を殺してしまうかもしれない」 - 「両親をよく思っていない自分は悪い人間だ」 - 「自分は小児性愛者かもしれない」 	<ul style="list-style-type: none"> - 考えを中和するための（精神的な）儀式（祈る、数を数える、「反対の考え」など） - 悪い考えを抑圧する - 他人々から繰り返し安心感を得ようとする 	<ul style="list-style-type: none"> - 自宅から危険な物（ナイフなど）を排除する - ある特定の場所（学校など）や人（子どもなど）を避ける

あなたの強迫症状



自分の強迫観念や強迫行為をリストアップしましょう。回避や安全行動と思われるものも忘れずに記録してください。



ワークシート 1

事態を悪化させているもの

強迫症をもつ当事者は、回避や安全行動によって一時的に不安を下げることができます。強迫症をもつ当事者は、回避や安全行動を、不安から逃げるための「解決策」として考えてしまうことがあります。しかし一方で、回避や安全行動は、実は症状を悪化させる悪循環を引き起こす行動なのです。このプログラムは、悪循環になってしまう解決策をとらないようにし、代わりにもっと有効な対処法をとれるよう助言していきます。

強迫を悪化させているもの	代わりにすべきこと
<p>回避</p> <p>回避によって短期的には強迫による不安が軽減するが、逆に長期的には不安が増大してしまいます。回避を続けることによって、生活範囲が段々と減ってしまいます。</p>	<p>恐怖する対象や状況に少しずつ立ち向かっていきます。無理をし過ぎず、達成できそうな目標を設定する方が良いでしょう。回避をせずにある事柄を以前と同じように普通にできるようになるには時間がかかり、勇気も必要です。心配でやめてしまった活動を、再び行うようにするには、活動を段階的なステップに分解し、徐々に元に戻すようにすることが大切です。このアプローチは曝露法とも呼ばれ、核となる技法の一つです。</p> <p>▶ ユニット No. 4 (世界は危険な場所なのか) で説明します。</p>
<p>安全のための儀式</p> <p>例えば、幸運のお守りを身につけたり、過剰な確認のような儀式をすることによって、それがトラブルや不幸を防ぐ唯一の手段であるという「幻想」を抱くようになる。</p>	<p>幸運のお守りを持つことや、不安を下げるための過剰な確認などは、不安な状況をやりすごすために役立つこともあります。しかし、安全行動によってとても多くの時間を使ってしまい、自己決定の意識も弱くなってしまいます。</p> <p>事故や災害といった不幸は自分でコントロールできるものではないことを思い出してください。むしろ、安全行動を続けてしまうと、世界と関わりをもつことができず、あなたはもっと不幸になってしまうことに気づいてほしいです。安全行動を止めて、笑顔で物事に向き合い、自分で幸運をつかもうと努力することがあなたの幸せに必要な</p>

	<p>なのではないでしょうか。この点についても、後ほどユニット No. 4（世界は危険な場所なのか）で説明します。</p>
<p>強迫観念の抑圧（打ち消し） 不快な強迫観念を打ち消そうとする試みは、かえってその不快な思考を強めてしまうでしょう。 戸棚の中にもものを隠そうとすればするほど、最終的には収まりきらなくなってはみだし、落ちてくるようになるのと似ています。 特に、出てきてほしくない時ほどそうなるものです。</p>	<p>強迫観念をコントロールしようとせず、悪い考えを当たり前のこととして受け入れましょう。観念がゆっくりと流れ去っていくことに、委ねてみましょう。それらは次から次へとやってきては、流れ去っていきます。乗りたくないバスを見送るように、観念が通り過ぎるのを、ただ観察してみましょう。乗りたくないバスに乗って、運賃を払う必要はありません。このトピックについては、▶思考の歪み No. 5（悪い考えは打ち消さなければならないのか？）で詳しく説明します。</p>

強迫症と強迫性パーソナリティ障害は同じものではない

強迫症と強迫性パーソナリティ障害（OCPD）の違いを理解することは重要です。両者の違いは、言葉こそ類似していますが、その違いは明らかです。

強迫症の特徴は、自分でも馬鹿げていると思っている、きわめて不適切であると思っている観念や行為に当事者が苦しんでいるという点にあります。強迫性パーソナリティの当事者は自分の行っている儀式や行動が異常だとは考えていません。極端に言えば、強迫性パーソナリティの当事者は、自分が細かいことにこだわりすぎる融通の利かない人間ではなく、他の人々が不注意なのだ、自分が潔癖症なのではなく、他の人々が不潔なのだと思っています。英語には、こうした人々を表す（残念ながら否定的な意味をもつ）言葉がたくさんあります（仕切り屋、管理魔、潔癖症など）。長期的にみると、強迫性パーソナリティの当事者は、職場やパートナーとの関係において多くの苦労や苦痛を体験し、心の問題を抱えることが多いです。それは、正確さにこだわるあまり、物事を成し遂げることができなかつたり、自分自身が課した掃除や確認の基準を満たすことができないためです。

簡単に述べましたが、上記の定義が自分の行動に当てはまる場合は、完璧主義（▶思考の歪み No. 9 “良い” だけでは不十分?）、真実への追求（▶思考の歪み No. 10 絶対的な真実に到達できるものなのか?）過剰な責任感（▶思考の歪み No. 8 全て自分の責任なのか?）に関するページを読むことを推奨します。

あなたの眼は、外にあるものを何でも見ることができますが、自身自身を客観的に見ることはできません。身近な人々に相談し、彼らがあなたの行動をどのように判断しているのか、質問してみると良いでしょう。



几帳面すぎるのか、それともちょうどいいのか

自分の問題を明確にする



- ・ 強迫観念と強迫行為の定義を理解し、さらに両者の関係を理解しましょう。
- ・ 数ページ前に示した表に自分の問題をリストアップし、自分が行っている回避や安全行動を明確にしましょう。
- ・ 恐怖から避けるために、どのような安全行動を行っていますか？状況をやり過ごすために、どのような儀式を行っていますか？

自分の病気についてもっと詳しく調べましょう。ウィキペディアなどから得られる情報も役立つでしょう。

練習課題 No. 1 : 少し立ち止まって： 強迫症に手紙を書こう



ここまで読んだら、エクササイズを始める前に一度立ち止まって、自分自身に次のような質問をしてみてください。自分に正直になってみるのが大切です。

自分は本当に何かを変えたいと望んでいるのか。一体何を変えたいのか、自分の症状のどこに悩んでいるのか。強迫症はどのような支障をもたらしているのか。強迫を続けることによって失われるものは何か。強迫が「実は役に立っている」と考えている部分もあるのか（後になって後悔するよりも、強迫行為をした方がよい。周囲の環境に対して不注意であるよりも、強迫行為に甘んじた方が安心できる。部屋が汚れるくらいだったら、強迫行為をしていたほうが良い等）。はたして、強迫症は本当に役に立っているのだろうか。強迫症をやめると決心した場合、どのような不都合を受け入れなければならないか。その覚悟はできているか。それはなぜか。

ペンを取り、自分の強迫に対して、別れの手紙を書いてみましょう〔ワークシート 2a（手紙）またはワークシート 2b（損得リスト）〕。



ワークシート 2a / 2b

「そんなことをして何の役に立つのか」と思うかもしれませんが、「強迫行為が自由にできなくなったとしても、強迫症を治して変わりたい」という強い思いが、治療成功率を高めると様々な研究が示しています。強迫症を治すためには、「変わりたい、強迫を止めたい」という意思が必要です。そのような意思をさらに高めるため、「強迫行為をやめるのは辛いことかもしれないが、それでも強迫症から解放された新しい道を進もう」という決意を表明する手紙を書いてみましょう。以下はその例です（手紙を書く気が進まない場合、代わりにワークシートから損得リストを選んでもよいでしょう）。



強迫症へ

もう知っているでしょうけど、私は先週セラピストに予約を入れて、この本をもらってきた。

簡単に言うと、もうあなたと一緒にいたくない、どこかに行ってほしい。

あなたの脅し（キッチンをピカピカにきなさい。誰かがバイ菌に感染して死んでもいいのか、ドアの鍵が閉まっているか、もう一度確認しろ。泥棒に入られるかもしれないぞ）や疑い（も〇〇だったら、どうなるんだ？）は、私を不幸にただけ。それをすることが誰かを守ることに繋がるんだって、あなたは私に思い込ませたいのだろうけど、あなたがしたことは、私の友達や家族を服従させて、災いをもたらしただけ。

確認したり、洗ったりする新しい儀式が増えるのが嫌で、友達を家に呼ぶこともできなくなった。あなたに力を奪われて元気もなくなってしまった。確かに、あなたを必要としていた時期もあった。他に頼れるものがなかったから、あなたにしがみつくなかったのだろう。

そして、あなたがくれる安全や安心は短い間しか続かないのに、その代償はあまりにも大きい。私にあと10回人生があるなら、多分もう少し我慢できるのでしょうけど、私の人生は一度きり。だから、本当に大切なことに人生を費やしたい（家族や友達、これまで諦めていたガーデニングなどの趣味とか）。あなたの怖い話はもう聞きたくない。だから、あなたに打ち勝てるようになりたい。この本はそのための手段の1つ。もちろん、あなたも知っているとおりに、私は気が変わりやすいし、我慢ができない時もあるけれど、いつかはあなたにさよならを告げて、あなたなしで生きていかなければならないと思っている。私は諦めない、挫折しても、後退しても落ち込んだりしない。だから、大丈夫。

あなたのレベルに落ちるのは嫌だ。だから、いろいろあったにせよ、これで終わりにしよう。

さようなら！

かつての友より

それでは、次の段階から、強迫症に対するメタ認知トレーニング (Metacognitive Training for OCD : myMCT) を始めたいと思います。

メタ認知とは

- ❶ **メタ** = 「～を超えて」という意味のギリシャ語
認知 = 「考える」という意味のラテン語に由来
メタ認知 = 考えることについて考えること

myMCTには3つの重要な目的があります。

(1) myMCTは、強迫症に典型的にみられる**認知の歪み**を主にあつかいます。認知の歪みは、強迫観念の**内容**に関係しています。例えば、▶ユニット No. 9（“良い”だけでは不十分？）または▶No. 8（全て自分の責任なのか？）を参照してください。

(2) トレーニングでは、**メタ認知的な思い込み**についても採り上げます。これは、**思考プロセス**に対する私たちの考え方（思い込み）ともいえるものです。思考はどのように機能していて、どのような影響を私たちにもたらしているのでしょうか。例えば、多くの強迫症の人達は、悪い考えは、必然的に悪い行動や結果につながる（▶思考の歪み No. 2：悪い考えは、悪い行いへとつながるのか？）、悪い考えはその影響を避けるために打ち消さなければならない（▶思考の歪み No. 5：悪い考えは打ち消さなければならないのか？）、同じことを繰り返し考えることは役に立つ（▶思考の歪み No. 11：同じことを繰り返し考えることは問題解決になるのか？）という、メタ認知的信念をもっていることがあります。

(3) myMCTでは、抑うつの問題（▶思考の歪み No. 13：私は敗者なのか？）、ある種の疾患モデルに存在する一般的な恐怖心（▶思考の歪み No. 12：強迫症は脳の障害？もう私は変わらないのか？）、強迫症から精神病に発展するのではないかという心配（▶思考の歪み No. 14：もう二度と良くなることはないのか、いずれは頭がおかしくなってしまうのではないか？）といった、二次的な問題もとりあげます。

myMCTのトレーニング内容

ノーマル（正常）とは何か 何が正常な考えとみなされるかについて検討します。あってもよい考えとは、逆に、ない方がいい考えはどういうものなのでしょうか。

思考の畏 強迫症の発症や持続の一因となっている思考の畏について、明らかにしていきます。

思考の畏から抜け出す 本書のガイドに基づいて自分自身を理解し、行動実験や反証的なディスカッションを通して、思考の歪みを修正します。

強迫症における典型的な思考の歪み：練習課題のユニット

- ユニット No. 1：悪い考えが浮かぶことは異常なことなのか？
- ユニット No. 2：悪い考えは悪い行いへとつながるのか？
- ユニット No. 3：思考は完全に自分の意志に従わなければならないのか？
- ユニット No. 4：世界は危険な場所なのか？（リスクの拡大解釈）
- ユニット No. 5：悪い考えは打ち消さなければならないのか？
- ユニット No. 6：恐怖を感じると必ず「危険な出来事」は起こるのか？
- ユニット No. 7：強迫観念は有害な考えなのか？
- ユニット No. 8：全て自分の責任なのか？（過剰な責任感）
- ユニット No. 9：“良い”だけでは不十分？（完璧の追求）
- ユニット No. 10：絶対的な真実に到達できるものなのか？（曖昧な状況に対する不耐性）
- ユニット No. 11：同じことを繰り返し考えることは問題解決になるのか？
- ユニット No. 12：強迫症は脳の障害？（もう私は変わらないのか？）
- ユニット No. 13：私は敗者なのか？
- ユニット No. 14：もう二度と良くなることはないのか、いずれは頭がおかしくなってしまうのではないか？

思考の歪み

これから示す 14 のユニットでは、思考の歪みをとり上げます。研究によれば、強迫観念や強迫行為を生みだし、それらを悪化させたりするのは思考の歪みが 1 つの原因だと考えられています。

強迫症のタイプはいずれも似ていますが、その原因となる思考の歪みは様々です。したがって、各ユニットあるいは練習課題の中には自分とは無関係に思われるものも含まれていると考えられます。しかし読んでいる間に、あるいは、もしかしたら後になって、その思考の歪みに気がつくこともあります。そのため、関係ないと思われる章も、読み飛ばさないでおきましょう。

ある状況に対して、自分は他人とは違ったような形式で選択したり、解釈したり、または処理することがあると気づいたことはありますか？例えば、あなたのなかに、危険に対して非常に敏感なアンテナがあったりしていませんか？あなたは過度に慎重になる傾向がありますか？すべての事柄に非常に大きな責任を感じたりすることはありますか？あなたは、他の人達よりも、汚れや細菌について警戒してしまうことはありますか？これらの質問に対して、1 つでも「はい」と答えたのなら、この本が役立つかもしれません…



さあ、始めよう！

この本に書かれたアドバイスを積極的に実行し（例えそのトピックが無意味に思えたり、時間の無駄のように思えたり、既に知っている場合でも）、提示された質問に対する解決策や答えについて真剣に考えたうえで、続きを読んでください。

本書は一度に全部読んでしまうのではなく、時間をかけて読んでください。ある種の発見や気づきは、それが最終的に自分の中に染みこむのに時間がかかることが多いです。また、後になってもう一度読むことで、新たに理解できることもあります。

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使
した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：
<http://extras.springer.com/>

1. viZZZual.com: On Target. <http://www.flickr.com/photos/vizzual-dot-com/2655969483/>. Accessed on: 08/10/2015
2. erikogan: 08/31 – CHEATING!!.
<http://www.flickr.com/photos/erikogan/238074165/>. Accessed on: 08/10/2015
3. gutter: I'm thinking of....
<http://www.flickr.com/photos/somemixedstuff/2403249501/>.
Accessed on: 08/10/2015
4. ooOJasonOoo: Day 352/365 – Washing day.
<http://www.flickr.com/photos/restless-globetrotter/2305219783/>.
Accessed on: 08/10/2015
5. Ellievanhoutte: Locked and lined Up....
<http://www.flickr.com/photos/ellievan-houtte/2802180448/>.
Accessed on: 08/10/2015
6. Anthony Quintano: Storm Chasing with The Weather Channel's
Tornado Hunt Team.
<https://www.flickr.com/photos/quintanomedia/11232269146/>.
Accessed on: 08/10/2015
7. billypalooza: Tornado Picture Taken By Crazy Woman.
<http://www.flickr.com/photos/billypalooza/2588900543/>. Accessed
on: 08/10/2015
8. striatic: road trip day three ~ a squircle grows in little five points.
<http://www.flickr.com/photos/striatic/22552043/>. Accessed on:
08/10/2015
9. ccarlstead: Nazar Boncugu.
<http://www.flickr.com/photos/cristic/229883677/>. Accessed on:
08/10/2015
10. David Masters: 365 x31 Obsessive Compulsive.
<http://www.flickr.com/photos/david-masters/3674965537/in/photostream>. Accessed on: 08/10/2015
11. Caitlin Regan: Writing.
<https://www.flickr.com/photos/caitlinator/2826079915/>. Accessed
on: 08/10/2015
12. Grafic by the authors
13. Arbron: Fun with Distortions.
<http://www.flickr.com/photos/arbron/119690008/>. Accessed on:
08/10/2015

思考の歪み No. 1

悪い考えが浮かぶのは異常なことなのか？

一般人口における強迫観念の発現率

正常な思考とは何か

正常な思考とは何か ... ある調査では



精神疾患をもたない健康な人に調査をした場合、以下の文章にある考えに対して「はい（同意する）」と答える人はどのくらいいると思うのでしょうか。

%	菌や汚れによる汚染に関する考え
?	危険な菌に汚染されないように、駅の手すりなど、公共の場所にあるものは触らないようにしている。
?	お金に触った後は手を洗う。
?	携帯電話が発する電磁波は身体に悪いと信じている。
?	ゴキブリなどの害虫が家の中に侵入するのではないかと、とても気にしている。
%	魔術的思考や迷信に関する考え
?	心を落ち着けるために、ちょっとした儀式を行う。
?	幸運をもたらす好きな数字がある。
?	考えていることと実際にすることの間に大きな違いはない。
?	舗装された道を歩くときは、亀裂のあるところを避けて歩く。
?	「黒猫が道を横切ったら悪いことが起こる」といった言い習わしは、あながちでたらめではない。
?	私が実際に試合を観に行くと、ひいきのチームが勝つような気がするときがある。

答えは次のページへ。

以下は、強迫症や、不潔恐怖、魔術的思考に関する精神疾患のない健康な人々100人を対象にした、汚染、魔術的思考、迷信に関する調査結果です。

強迫症をもつ当事者を悩ます多くの心配事や儀式は、精神疾患をもたない健康な人々（健常者）も経験していることなのです。

%	菌や汚れによる汚染に関する考え
34	危険な菌に汚染されないように、駅の手すりなど、公共の場所にあるものは触らないようにしている。
28	お金に触った後は手を洗う。
23	携帯電話が発する電磁波は身体に悪いと信じている。
19	ゴキブリなどの害虫が家の中に侵入するのではないかと、とても気にしている。
%	魔術的思考や迷信に関する考え
42	心を落ち着けるために、ちょっとした儀式を行う。
35	幸運をもたらす好きな数字がある。
29	考えていることと実際にすることの間に大きな違いはない。
29	舗装された道を歩くときは、亀裂のあるところを避けて歩く。
20	「黒猫が道を横切ったら悪いことが起こる」といった言い習わしは、あながちでたらめではない。
15	私が実際に試合を観に行くと、ひいきのチームが勝つような気がするときがある。

正常とは何か ... ある調査では



精神疾患をもたない健康な人々の中で、以下の文章に対して「はい」と答える人はどのくらいいるとあなたは思うのでしょうか。

%	攻撃性、道徳、性に関する考え
?	他の人々の失敗を喜ぶ自分は、悪い人間だと思ふことがある。
?	自分が本当はとても好きな相手に対して、ときどき強い怒りを感じることもある。
?	他の人々は私よりも道徳的で善良だ。
?	本当はそんなこと考えたくないのに、ときどき悪いことを考えることがある。
?	悪意のある考えを抱く人は皆、悪人である。
?	車を運転するときは、事故を起こして人に怪我をさせることを、とても心配している。
?	愛さなければならない相手に対して、たまに憎しみの感情が湧くことがある。
?	自分は悪い親なのではないかと思うととても怖い。
?	家の中のものはすべて正しい場所になければならない。そうでないと、混沌とした状態に陥るようで怖いと思ふことがある。
?	キレたら怖いので、イライラしているときは人に近づかないようにしている。
?	自分自身の中に邪悪なものがあるように思うときがある。
?	不用意に誰かを傷つけるのではないかと心配することがある。
?	自分ではそのつもりはないのに、誰かにバツの悪い思いをさせるのではないかと心配する。
?	神様のことを悪く言うと罰が下る。
?	親のことを悪く言うと、罰せられるのではないかと心配する。
?	私の頭に浮かんだ悪い考えが、人々に見透かされているのではないかと心配することがある。
?	異常な性的考えを抱く自分は、異常者なのではないかと心配することがある。
?	自分が（自分の）子どもに対して過剰に反応し、暴力をふるうのではないかと恐れることがある。
?	知らないところで、罪を犯していたのではないかと、しばしば考えることがある。

以下は、強迫症や、攻撃性、道徳性、性的嗜好に関連する精神疾患をもたない100人を対象にした、攻撃性、道徳性に関する調査結果です。

大抵の人は、「自分は悪い人間なのではないか」「他人に迷惑かけてしまうのではないか」という恐怖を感じています。

％	攻撃性、道徳、性に関する考え
66	他の人々の失敗を喜ぶ自分は、悪い人間だと思ふことがある。
63	自分が本当はとても好きな相手に対して、ときどき強い怒りを感じることもある。
48	他の人々は私よりも道徳的で善良だ。
48	本当はそんなこと考えたくないのに、ときどき悪いことを考えることがある。
38	悪意のある考えを抱く人は皆、悪人である。
37	車を運転するときは、事故を起こして人に怪我をさせることを、とても心配している。
36	愛さなければならぬ相手に対して、たまに憎しみの感情が湧くことがある。
32	自分は悪い親なのではないかと思うととても怖い。
31	家の中のものはすべて正しい場所になければならない。そうでないと、混沌とした状態に陥るようで怖いと思ふことがある。
30	キレたら怖いので、イライラしているときは人に近づかないようにしている。
30	自分自身の中に邪悪なものがあるように思うときがある。
30	不用意に誰かを傷つけるのではないかと心配することがある。
25	自分ではそのつもりはないのに、誰かにバツの悪い思いをさせるのではないかと心配する。
24	神様のことを悪く言うと罰が下る。
18	親のことを悪く言うと、罰せられるのではないかと心配する。
15	私の頭に浮かんだ悪い考えが、人々に見透かされているのではないかと心配することがある。
15	異常な性的考えを抱く自分は、異常者なのではないかと心配することがある。
14	自分が（自分の）子どもに対して過剰に反応し、暴力をふるうのではないかと恐れることがある。
13	知らないところで、罪を犯していたのではないかと、しばしば考えることがある。

正常とは何か ... ある調査では



精神疾患をもたない健康な人々の中で、以下の文章に対して「はい」と答える人はどのくらいいるとあなたは思うでしょうか。

%	完璧主義、確認、収集に関する考え
?	知的だと人に思われるのは、私にとってとても重要なことである。
?	ときどき、目覚ましをセットしたかどうか思い出せなくなって、もう一度確認しなければならないことがある。
?	間違っただけを言ってしまって、人に馬鹿だと思われるのではないかと心配になることがよくある。
?	休日の時に出かける前は、電気のコンセントを全部抜いたことを何回か確認する。
?	ごく些細なことでも、罪悪感を感じてしまうことがある。
?	実際には、頭ではちゃんとできていたと分かっているけど、自分のしたことが間違っていないかどうかを、他人に聞いて確認することがある。
?	外出する前に、玄関の鍵を持っているのかを何回か確認する。
?	車のドアをロックしたことを覚えていても、もう一度ドアのロックを確認することが多い。
?	実際には役に立たないと分かっているのに、物を貯め込む。
?	自分の犯したミスが許せない。
?	急いで外出すると、ストーブを消したかどうか気がなくなって、落ち着かないことがある。
?	家の中をきちんと片付けてから外出しなければいけない。
?	自分の不注意のせいで、自宅が火事になったらどうしようと心配することが頻繁にある。
?	ベッドに入った後に、また起き出して、電気をチェックすることが時々ある。
?	想定外のトラブルが何も起こらないとはっきり分かるまで、安心できない。
?	車を運転するときは、気づかずに動物をひいてしまうと怖いので、いつもとは違う音に対して敏感に注意を払う。

以下は、強迫症や、完全主義、確認、ため込み症などの精神疾患のない人々100人を対象にした、完璧主義、確認、ため込みについての調査結果です。

%	完璧主義、確認、収集に関する考え
84	知的だと人に思われるのは、私にとってとても重要なことである。
77	ときどき、目覚ましをセットしたかどうか思い出せなくなって、もう一度確認しなければならないことがある。
67	間違ったことを言ってしまって、人に馬鹿だと思われるのではないかと心配になることがよくある。
67	休日の時に出かける前は、電気のコンセントを全部抜いたことを何回か確認する。
65	ごく些細なことでも、罪悪感を感じてしまうことがある。
62	実際には、頭ではちゃんとできていたと分かっているけど、自分のしたことが間違っていなかったかどうかを、他人に聞いて確認することがある。
53	外出する前に、玄関の鍵を持っているのかを何回か確認する。
47	車のドアをロックしたことを覚えていても、もう一度ドアのロックを確認することが多い。
46	実際には役に立たないと分かっているのに、物を貯め込む。
43	自分の犯したミスが許せない。
37	急いで外出すると、ストーブを消したかどうか気になって、落ち着かないことがある。
34	家の中をきちんと片付けてから外出しなければいけない。
33	自分の不注意のせいで、自宅が火事になったらどうしようと心配することが頻繁にある。
29	ベッドに入った後に、また起き出して、電気をチェックすることが時々ある。
27	想定外のトラブルが何も起こらないとはっきり分かるまで、安心できない。
16	車を運転するときは、気づかずに動物をひいてしまうと怖いので、いつもとは違う音に対して敏感に注意を払う。

正常から強迫症への変化

強迫症をもつ当事者達に典型的にみられる恐怖や心配事は強迫症でない人々にも、普通にみられることです（例： コーヒーメーカーのスイッチがオンのままになっていて、家が火事になってしまうのではないかとといった心配する）。つまり、強迫観念自体が病的なものではありません。これは専門家のあいだでは、とても常識的な見解となっております。つまり、強迫観念のような**悪い考え**を抱くのは、実は正常なことなのです。

我々の脳は、意味のない考えや意図しない考えを生み出すことがあります。高いビルの上立って、「ここから飛び降りたらどうなるだろう」と誰もが考えたことがあるでしょう。強迫症の当事者でない人々のほとんどが、強迫症にみられる様々な種類の恐怖や心配事を経験したことがあります。例えば、「自分が本当に好きな相手に対して、ときどき強い怒りを感じることはあるか？」という質問に対して、63%が「はい」と答えています。「本当はそんなこと考えたくないのに、ときどき悪いことを考えることがあるか？」という質問に対しては、48%が「はい」と答えています。

大切なのは、全ての健常者が、リストに示した恐怖のうち、1項目以上に「はい」と答えているということです。つまり、上記のリストに示したような「悪い考え」が浮かぶことが、強迫症をもたらす直接の原因ではないということです。

強迫症になってしまうのは、以下のユニットで論じるような「ある要因」が加わった場合に起こります。



まだ正常？

そのことを話題にする人が、ほとんどいないのはなぜ？



上記で示したような悪い考えは、ほとんどの人に浮かんだことがある考えです。しかし、そのような考えを話題にしたり、それを公言する人がほとんどいないのはなぜなのでしょう？



STOP 続きを読む前に答えを考えよう

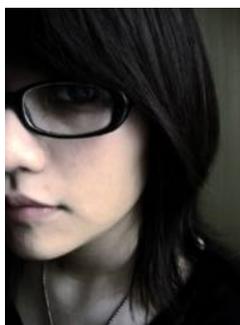
解釈

ほとんどの人々が、自分の「悪い考え」について語りたがらない一般的な理由は、その考えのバカバカしさを認識しており、その考えに対して恐怖や責任感、緊張感を抱くことがないからです。

ビルの上で「ここから飛び降りたらどうなるだろう」という考えを例にして説明すると、ほとんどの健康な人々は、そのような考えが浮かんでも「バカバカしい」と解釈し、その考えについて追求をしません。数秒後には他の考えに移っており、すぐにその考えは忘れてしまいます。

これに対し、強迫症をもつ当事者は「飛び降りたらどうなるだろう」という疑念を追い払うことができません。

「なんて恐ろしい考えだ。飛び降りることを考えてしまったなんて……。もしかしたら、そのうち本当に飛び降りてしまうのだろうか。自分を信用していいのだろうか？こんな状況に再び自分の身を置くことができるだろうか……。もしかしたら……。」という解釈をしてしまい、そのことを繰り返し考えて続けてしまいます。



強迫症の当事者は他の人々に比べて、物事（や自己）を批判的に判断することが多いです。

恥や社会的タブーのため話さない

世間では、性的な考え、妬み、嫉妬などについて話題にすることはタブーとなっています。そのため、多くの人々が、これらの「悪い考え」について話したとしても、すごく身近な人達だけに限定して話します。

さらに、人は自分をよく見せようとし、邪悪あるいは醜いと思っている自己の側面を隠そうとします。見ず知らずの人間や、大切にしている人間には、自分自身の最も嫌な部分や最も知られたくない部分は見せないようにしています。

厳格な道徳および宗教

子どもの頃に、ある種の考えは汚い、間違っている、あるいは危険だと教えこまれた人々はたくさんいます。実際、宗教や道徳の本では、邪悪な考えと邪悪な行いを区別して説明しています。子どもの頃、「考えていることをそのまま口にしないように、気をつけなさい。口に出した言葉が行動に移らないように、気をつけなさい」という教育を受けた人達もいるでしょう。

しかし、人間の性質は善良なだけではありません。人は常によいことだけを考えるわけではないですし、よい行いだけをするわけではありません。このような人間の負の側面を認めた宗教的書物もたくさん存在します。聖書に書かれたイエス・キリストの言葉で、「あなた達の中で罪を犯したことの無い者が最初の石を投げなさい」も、そのことを意味しています。聖人やキリストの弟子でさえも重大な過ちを犯したり、欲や欲望の誘惑に負けてしまうことがありました（例えば、旧約聖書で兄のエサウを欺いたヤコブなど）。

多くのカトリックやイスラム教の聖職者によれば、宗教的な引用句は文脈を考えずに解釈すべきではないと言います。文脈を考えないと、解釈を誤りやすいからです。

▶ユニット No. 2（悪い考えは悪い行いへとつながるのか？）の中核的な目的は、「考えることと、それを実行することとの間には、とても大きな違いがある」というメッセージを伝えることです。後述するように、強迫の問題が悪化してしまうのは、自分の中に存在する警察（mind police）が、過剰なコントロールと監視をおこなってしまうからです。



練習課題

練習課題 No. 1 : 道徳的な人にも不道徳な面はある



あなたは自分のことを、とても不道徳な人間だと思っているのでしょうか？
インターネットで検索して、道徳的で権威を持つ人たち（聖職者、ビジネスリーダーなど）が、どのくらい不品行や違法行為にかかわっているか調べてみましょう。

例えば、ある2人の米国大統領を考えてみましょう。モニカ・ルインスキーと不倫し、その後嘘をついたビル・クリントン（私はその女性と性的関係をもったことはないと供述した）、あるいは若い頃に違法薬物を使用したことを認めたバラク・オバマ。私達はこの2人の政治家を単純に非難すべきでしょうか。過ちを犯したからといって、彼らの優れた活動や資質まですべて否定してもよいのでしょうか。

これは「著名人の罪はつるしあげるべきだ」、あるいは「彼らの罪を不問にすべきだ」という議論をしたいのではありません。「過ちは人の常、誰にでも過ちはある」ということを知って欲しいのです。

道徳には従わなければならないでしょう。しかし、それと同時に、現実に誰にも害を及ぼすことのない行いならば、自分自身の悪い行いを大目にみることも必要ではないでしょうか。

この点については、次に論じる思考の歪みでもう一度とり上げます。なぜ私達は、他者の罪は許し、一方で、自分自身の罪は許してはならないと考えることがあるのでしょうか？ 自分自身の罪も公平に許しても良いのではないのでしょうか？



元米国大統領のビル・クリントン

練習課題 No. 2：他人とうまくやっていくこと、境界を設定すること**他者とのやりとり**

あなたは過去に、どのような状況で、自分だけに厳しすぎる態度をとっていたでしょうか。先ほどの練習課題は、あなたに当てはまっていたか？あなたが自分に厳しすぎる極端な道徳的な態度をしていないか、信頼している誰かに聞いてみましょう。友人を信頼できないのであれば、インターネットを利用して他の強迫症をもつ当事者とやりとりしても良いです。強迫症に関する専門のインターネットフォーラムもたくさん存在します。

境界を設定すること

例えば、パーティーや家族の祝いの席で、誰かが何度もあなたの話を遮るとしましょう。そのような時は、友好的な態度をしながら、相手に自分の話を聞くようにと主張してみても良いでしょう（例えば、“まだ話の途中なのだけど、自分にも話をさせて”と言ってみる）。あるいは、もっと熱心に話を聞いてくれそうな相手を探した方が良いでしょう。自分の心の平穏を最優先すべきです。なんといっても、これはあなたのパーティーでもあるのですから。

例えば、自分のために嘘をついてくれと友人に頼まれたら、遠慮せずに「ノー」と言うべきです。相手がよい友人ならば、断っても友人関係にヒビが入ることはないでしょう。本当の友達ならば、あなたが相手に敬意を示しつつも、自分の考えを率直に述べていることに対して、好意的に受け入れてくれるでしょう。



受け入れること

当事者の生活が強迫症に支配されるさまは、中世の残虐な制度に近いでしょう。中世では、ほんのわずかな罪を犯しただけで、（自分自身を）罪人として厳しく裁いてしまいます。多くの場合、それには自分自身関わっており、ときには他者も関わっています。以下に示す練習課題の目的は、自分自身に対して寛大になり、自分自身を受け入れることです。そうすれば、貴重なエネルギーを強迫に費やすことなく、本当に重要なことにエネルギーを向けられるようになります。

最初に、「受容」という概念を理解しやすくするために、極端な例を挙げましょう。我々は自分自身の死や加齢に伴う力の衰えや衰弱に対して、ほとんどなすすべもありません。言うまでもなく、年をとっても身体を鍛え、精神的な活動によって脳の衰えを防ごうと努力することはできるでしょうが、どんなに頑張っても、寿命の進行を止めることはできません。残念ながら寿命は受け入れるしかありません。認めたくはないですが、私達の影響力の及ぶ範囲は限られています。そのことを受け入れ、適切に対応できるようにならないければなりません。我々は、さほど重要でない状況や変えることのできない現実を無理に変えようとして、しばしば過剰なエネルギーを費やし、健康までも犠牲にすることがあります（例：老化に必死で逆らおうとして、整形手術を繰り返す人）。自分自身の望まない感情や考えに対抗しようとすることもあります。

受容とは、何もしないということではありません。例えば、あなたがこの本を手に入れたのは、強迫症に悩んでいるからであり、何かを変えたいと思っているからでしょう。それは良いことです。しかし、こうした変化への意志をもつ一方で、強迫症が自分の人生の一部である（一部であった）ということを受け入れることが重要です。強迫症を発症したのは、かつてそれに「十分な理由」があったからです。そして、ストレスに晒されたり、ある特定の状況になると、一部の症状が繰り返し現れるようになります。

▶思考の歪み No. 12 参照（強迫症は脳の障害？もう私は変わらないのか？）に示されているように、強迫症は人間にとって友達のようなものです。多くの人は、生涯に少なくとも一度は精神疾患になるといいます。事実異を唱えたり、心のなかの体験（観念、感情）と闘うことは、大切なエネルギーを消耗させるだけであり、あなたが真に望むゴール（自らの行動をコントロールし、充実した生活を送ること等）に近づくことができなくなってしまいます。



受け入れることは、投げ出すことではない。
それは、人生の重要な目標に焦点を絞るのに役立つ。

もうひとつ、上記ほど劇的ではない例を挙げましょう。春の訪れをイメージしてください。あなたはガーデンレストランにやってきました。陽気もよくレストランは満員。比較的すぐに席が空いたものの、注文した飲み物がなかなか来ません。その後、精算をしようとしたのですが、今度はウェイトーに気づいてもらえません。だんだん頭にきて、勿体ないことに、ずっとカフェに居座ることになってしまいました。

このような状況では、この店に愛想を尽かしてさっさと店を出て行くのが無難ではないでしょうか。そして自宅に帰ってから、この状況について、このように考えてみてはどうでしょうか。「春の素晴らしい一日を台無しにしてしまった。しかし、長い人生の中ではこういうのはよくあることだ」。

例えば、誰も自分のことを気にしてくれないと、「どうして自分もっとスマートに行動できないのか、誰も自分に敬意を払ってくれない。自分の意見を主張できない」と考えてしまうかもしれません。このように繰り返し考えこむよりも、素晴らしい一日を楽しみ、この春流行のファッションは何だろう、まだ冬服を着ている人もいるのだろうか、明日は何をして過ごそうか等を考えてみてはどうでしょうか。他人のことだけでなく、自分自身に起きたことについても、寛大に受け入れるようにしてください。数日に一度、自分や他人に優しく接してみることを意識してみてください。

▶ 練習課題3：強迫による厳しすぎる見方を少し止めてみて、もっと寛大に、特に自分自身に対して寛大になってみましょう。

例：同僚に、大事な伝言をいうのを忘れてしまいました。もちろん、そんなことが起こらないに越したことはないですが、どんな人間にもミスはあります。何度も頭を下げて謝ったり（謝るのは一度で十分です）、どうして忘れてきたんだろうと思いつつ悩むのではなく、状況があるがまま受け入れるようにしてみましょう。起こってしまったことは、仕方がないのです。

例：母親との電話中、あなたは気分が優れませんでした。しかし、母親はあなたの体調のことなど何も心配してくれません。それどころか、自分のちょっとした身体の痛みについてずっとしゃべっています。そういうときは、顔に少し微笑みを浮かべて、そのことを受け入れるようにしてみましょう。高齢になった母親を変えるのは容易なことではありません。それに母親には他に良いところも色々あります。だんだん腹が立ってきても（それは決して、悪いことではありませんが）、そのような感情を抱いた自分自身を非難しないでおきましょう（ここが大切です）。自分を非難するのは、エネルギーの無駄です（p40；攻撃性、罪悪感、失望の悪循環を参照）。

複数の感情が混じり合うこともよくあります。例えば、友人に仕事を手伝ってもらえなくてガッカリする一方で、その友人の状況も理解できるということもあるでしょう。友人は大切な存在であり、その関係を壊したくないと思うでしょう。その一方で、友人が、あなたのミスに対してひどく怒ることもあるでしょう。例えば、「こんなこと知っていて当然でしょ？」といわれたり、自分の悩みについて「そんなことで悩んでいるの？」と軽くあしらわれたりすることもあるでしょう。こうした時に、怒りの感情を抱くことは当然ですし、何の問題もありません。しかし、そのことに対して長く追求しすぎてしまうことは、エネルギーの無駄になってしまうでしょう。代わりに、友人のそのような発言を「誰にでもある過ちだ」と受け入れることを試してはどうでしょうか。そのような態度を試したとき、あなたの感情がどのように変化しているか、観察してみてください。

練習課題 No. 3 : 寛大になってみる



すぐに不安になったり、他人や自分を非難したりする代わりに、「そんなの取るにたらない事だ」「誰でもしてしまう人として当然のミスだ」と考えて、受け入れることを意識してみましょう。あなたが「受け入れたい」と思っている状況をワークシート3に書きだしてみてください。

練習課題： 普段なら、心のなかで批判したり、不安になったりする事柄に対して、落ち着いて「受け入れる」対応をしてみましょう。上手くいったら、エネルギーや時間を節約できたことを喜びましょう。それは、あなたの血圧にとっても良いことです。



ワークシート3

騎士ドン・キホーテが風車に戦いを挑む話は、取るに足らない出来事に対する人間の戦いを象徴的に表しています。

道理として受け入れること

自分自身や他の人々について、以下の事柄を受け入れられるようになりたい。

【自分自身について、受け入れたいこと】：

- 自分の問題に対する対処法が上手くなることもあれば、停滞することもあるということを受け入れられるようになりたい。
- いつも簡単に寝付くとは限らないし、たぶん翌朝には少し疲れているだろうが、それが現実というものだ。
- 今日はひどい気分だ。そういう日もある
- いろいろ言われると頭にくることもある。そういうものだ。

【他人について、受け入れたいこと】：

- 誰もが私の強迫症や私の個人的な問題を理解してくれるわけではない。
- 僕の彼女は声がちょっと大きくてうるさいけれど、それについては僕も彼女もどうすることもできない。
- 友人が皆、私と同じように礼儀や時間厳守を重んじるわけではない。そのことにガッカリするのは当然だが、だからといって友人と絶好するわけではないし、それでは意味がない。

攻撃性、罪悪感、失望の悪循環

強迫症の当事者は（しばしば自分の高い道徳的基準に煽られて）、自分自身と周囲の世界に対して溜め込んだ怒りを抱えていることが多く、さらに内気でなかなか自己主張できないことが、怒りをより一層蓄積させる原因になっていることが多いです。

心理学の研究では、強迫症の当事者は、他の人々に比べて、以下に示すような文章に同意する確率が高いことが示されています：

「本当は愛情を向けるべき人々に対して、憎しみの感情を抱くことがしばしばある」

「私は友人や近親者に対して、表向きとは違い、それほど親しみを感じていない」（潜在的な攻撃性）

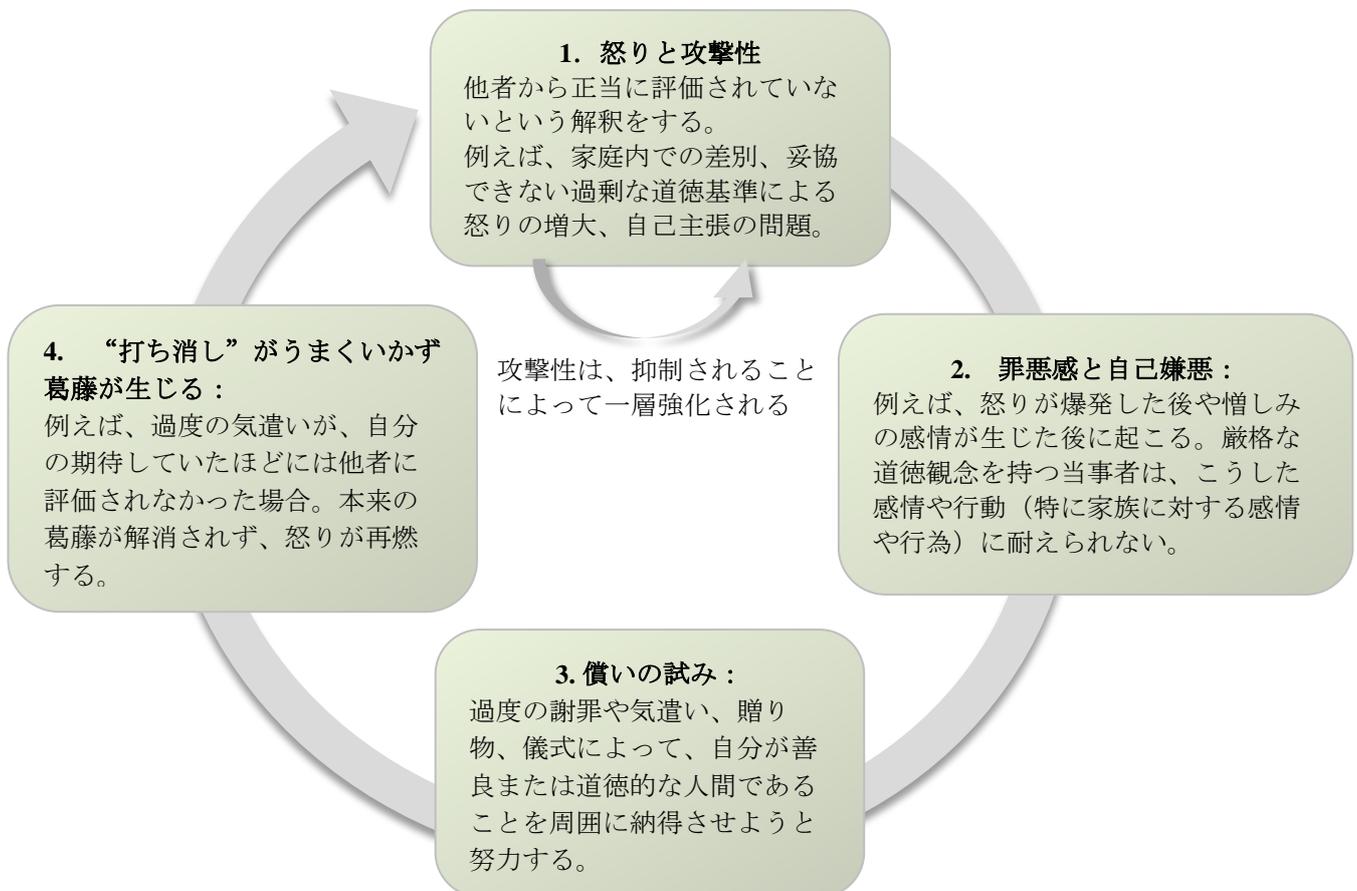
その一方で、強迫症をもつ当事者は、以下のような文章を肯定する確率も高いことが示されています：

「友人が元気でやっているかどうか、心配になることが多い」

「友人にメッセージを送るのを忘れると、罪悪感を感じる」（道徳意識／過剰な責任感）

通常、このような矛盾する感情は疾病過程が進むにつれて強くなり、以下の図が示すような悪循環に陥る可能性があります。

攻撃性は抑制されることによって、一層強化されるものです。



攻撃性、罪悪感、失望の悪循環

❶ 長期的な効果を得るためには、攻撃性と過剰な道德観念のジレンマの両面に対処する必要があります。

否定的な感情は、社会的に適切な形で表出すべきです。例えば、怒りを隠すことは問題を増強するだけであり、罪悪感をもたらす場合もあり、また反動として攻撃性が生じます。また、しばしば生い立ちや小児期の誤った推論（“自分がいい子でいれば両親は離婚しなかったのに”という子どもの誤った思い込みなど）に由来する過剰な道德観念にも、疑問を投げかける必要があります。多くの場合、こうした観念は精神と行動の奥深くに影響を及ぼしています。

愛すべき相手に対する否定的な感情やひどい言葉は、許されない罪ではなく、人間であるがゆえに起こりえるもので、許されるものです。

強迫観念は、攻撃性や死に関する内容の考えであることが多く（誰かが死んだり、傷ついたりするのではないかなど）、それが強い苦痛をもたらします。では、強迫症をもつ当事者は、他の人々よりも攻撃的で暴力的なのでしょうか。いえ、決してそうではありません。攻撃的な強迫観念は、完全に解決されていない内面の葛藤の副産物です。しかし、よく知られているように、強迫症に攻撃的な行動や暴力的な行動の傾向はありません。そうでないのなら、刑務所は自分の独房を、強迫的に掃除する受刑者であふれかえっているでしょう。さらに、おびただしい数のセラピストが、曝露療法によって当事者とその攻撃的衝動に直面させて、犯罪の片棒を担ぐことになっていたでしょう（▶思考の歪み No. 4：世界は危険な場所なのか？）。



練習課題 No. 4 : 怒りの管理



社会的に適切な方法で自己主張しましょう。

葛藤に立ち向かい、きちんと答えを出すこと

過去のケンカが原因で、付き合いのをやめてしまった友人がいるでしょうか。もし機会があれば、その友人に連絡をとり、そのケンカについて話をしてみてもどうでしょうか。

自分にとって何が嫌だったかを話してみましよう。ただし、「戦いには勝ったが、友情は失った」という結果にならないようにしましょう。相手を批判しすぎないことが大切です。事実に言及し、一人称で話しましょう。例えば、「あなたは、私のことを無視した!」と言うのではなく、「私は、大晦日のパーティーで、あなたがほとんど口をきいてくれなかったことが悲しかった」と話してみましよう。

自分の話すことに、相手がすべて同意してくれるとは思わないようにしましょう。できれば橋を架ける、すなわち、相手になるべく話しやすいようにし、自分自身に過ちがあるのなら、それは認めた方がいいでしょう。例えば、「それに関して、あなたと私では見方が違うかもしれないけれど...」、「あなたのやりかたよりも、私のやりかたの方がいいと言うわけではないのだけど...」、「私のしたことがあなたを傷つけたのだとしたら、ごめんなさい」といった言葉使いを試してみましよう。また、自分の望んでいること、期待していることを率直に、述べるようにしましょう（私にとって大切なのは...）。

冷静さを保つこと

強い不安で緊張を引き起こす場面に対峙する場合は、その前に、ある程度時間をおくことが望ましいでしょう。例えば、友人や上司からのメールに傷ついたり、腹を立てたりした場合は、怒りのこもった返事を送る前にしばらく時間をおいてみましよう。一晩寝て頭を冷やせば、物事を違った目で見られるようになることも多いでしょう。



**練習課題 No. 5 : 自分や他者を受け入れ感謝してみま
しょう****自分自身を誉めること**

強迫症をもつ当事者は、自分の過ちや短所に注目してしまうことが多いといわれています。しかし、自分の過ちや短所に注目してしまうことは、強迫を悪化させ、悪循環になってしまうかもしれません。

少し視点を変えてみましょう。自転車のタイヤのパンクを直したとか、病気の叔母さんのお見舞いに行った、何かを寄付した、誰かにアドバイスをした、あるいは自分自身を励ましたなど、他の人々や自分自身に対して良いことをした状況について書き留めてみましょう。あるいは自分自身に対して「自分はちゃんとやった」と声にだして言うみましょう。

後半で、自尊心や自尊感情を高めるための戦略についてさらに詳しく述べていきます▶（思考の歪み No. 13 : 私は敗者なのか?）。

**ワークシート 4**

「自分で自分を誉めるなんて、それこそ誉められることではない」といった考えは、自分自身に厳しすぎる当事者にとって、有益なものではありません。

自分でできる気晴らし

スポーツやウォーキングをするなど、自分自身のバランスを保ち、息抜きをする方法を見つけましょう。それによって問題が解決されることはなくても、怒りが軽減されることはあります。

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書でを使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：

<http://extras.springer.com/>.

1. SheilaTostes: toc.
<http://www.flickr.com/photos/sheilatostes/2436602433/>.
Accessed on: 08/10/2015
2. circo de invierno ~: Silence (Blue version).
http://www.flickr.com/photos/circo_de_invierno/2714517022/. Accessed on: 08/10/2015
3. ~Xu: Hiding.
http://www.flickr.com/photos/xu_99/2773843737/. Accessed on: 08/10/2015
4. macieklew: Church tower.
<http://www.flickr.com/photos/macieklew/415909370/>.
Accessed on: 08/10/2015
5. Center for American Progress Action Fundnter for American Progress Action Fund: President Clinton.
<https://www.flickr.com/photos/americanprogressaction/4526009743/>. Accessed on: 08/10/2015
6. wsilver: Devil or Angel.
<http://www.flickr.com/photos/psycho-pics/2819404847/>.
Accessed on: 08/10/2015
7. Isengardt: The red umbrella.
<https://www.flickr.com/photos/isengardt/10049113893/>.
Accessed on: 08/10/2015
8. Rocco Lucia: Desaforados gigantes [Windmills].
<https://secure.flickr.com/photos/foxtwo/4411694766/>.
Accessed on: 08/10/2015
9. Graphic by the authors
10. Lincolnian: The Clenched Fist.
<http://www.flickr.com/photos/lincolnian/582001739/>.
Accessed on: 08/10/2015
11. Dtydontstop: SnowmanHead.
<http://www.flickr.com/photos/59926361@N00/3247286614/>.
Accessed on: 08/10/2015
12. whiskymac: Family Medals.
<http://www.flickr.com/photos/whiskymac/2354596882/>.
Accessed on: 08/10/2015

思考の歪み No. 2

悪い考えは悪い行いへとつながるのか？

考えることと、行動することは同じではない

このトピックについて

悪い考えは悪い行いへとつながるのか？

これは真実なのか？



「考え」は、あなた自身ではない
悪い考えは悪い行為につながるのでしょうか？

- 例えば、生涯に一度でも自殺を考えたことのある人は、全体の 20%程度いるそうです。しかし、実際に自殺をしてしまう人は、非常に少ないのです。窃盗などの犯罪についても同じです。多くの人が「自分が盗みをしてしまう」というイメージや思考が浮かんだことがあります。実際に盗みを実行したりはしません。
- あなたが「良いことばかり考えたい」と思っても、メディアは毎日、不幸なニュースや映像を流しています。「良いことばかり考えたい」と思っても、ネガティブな情報はどうしても頭に侵入してきてしまうものです。しかし、頭の中で不幸な映像が再現されるからといって、その映像に魅せられているとか、それを肯定しているわけではありません。単に情報を処理せざるを得ないだけです。
- 恋愛においても似たようなことがいえるでしょう。どんなに「好きだ！」と告白したい相手がいるにしても、実際にはなかなか声にだせないものです。いざ言おうと思っても、口ごもってしまい、結局言えないままで終わってしまう、なんて言うエピソードはよくあります。
- 上司に向かって「くそくらえ！」と言うところを想像してしまうこともあるでしょう。家族に「消えてしまえ」と思うこともあるでしょう。さらに、「こんなことを考えてしまった自分は、頭がおかしいのではないか？いつか事件を起こしてしまうのでは？」と心配してしまうかもしれません。このような、「頭の中で行われリベンジ」は、誰もが行うストレス発散法なのです。頭の中でリベンジを想像することによって、実際に攻撃性を表出する可能性が低くなるとも言われています。

例えば、ホラー小説やミステリー小説の作者は想像力が豊かです。ときに作者達は、残酷な想像もしているでしょう。しかし、ミステリー小説の作者たちは皆全員が、殺人犯でしょうか？



テス・ジェリッツェンの作品：著者は長年にわたって医師の仕事をし、その医療経験からミステリー小説のインスピレーションを得た。

練習課題

練習課題 No. 1 : 観念は物事を動かすことができるか



羽や紙切れのように非常に軽い物を手に取り、それを目の前のテーブルの上に置きましょう。

次に、頭の中で念じる（観念）だけで、それを一方向に動かそうとしてみよう。



ワークシート 5

**STOP**

続きを読む前に答えを考えよう

考えだけで物を動かすことはできますか？もちろん、できません。

考えの力では、羽のように軽い物さえも動かすことはできないはずです。

強迫症をもつ当事者は、自分の考え（強迫観念）は、現実の人や物、または人の運命に影響を及ぼすことができるという誤った思い込みをしていることがあります。これを、**思考と行為の混同**（Thought-Action Fusion ; TAF）といいます。

思考と行為の混同は3種類あります。

1. 思考と行為の混同

何かを考えることによって自動的に一連の行動が、開始されてしまう気がすることです。例えば、「自分が子どもに何か悪いことをする」という思考が浮かぶと、自分が実際にそのような行動を始めてしまう気がしてしまうような思い込みです。

2. 思考と物の混同

思考によって物理的な物に変化を及ぼしてしまうという思い込みです。例えば、「礼拝時で不純なことを考えると、教会が汚れてしまう」といった考えです。

3. 思考と出来事の混同

思考によって不幸な出来事や事件などが起こってしまう気がすることです。例えば、「家族が交通事故にあう」といった悪い考えが浮かぶと、現実にもそのような事故がおきてしまうといった思い込みをしてしまうことです。



練習課題 No. 2 : 思考と行為の混同



強迫症をもつ当事者の多くは、自分の考えが実際に外界の物事に影響を及ぼすことなどありえないと理解しています。それでも当事者は、そのことに対して一抹の疑念を抱き続けてしまいます。「起こりえないのは分かっている、けど、でも万が一起きてしまったら・・・」と考えてしまいます。

上記で説明した、羽を使った実験を繰り返し行うことで、こうした疑念を徹底的に検証しましょう。「こんな実験ウンザリ、くだらない」と徹底的に思えるくらいまで続けましょう。

次に、以下のような大げさな実験もやってみましょう。

- トランプ 10 枚の手札を正確に言い当ててみましょう
- 1 から 100 までの数字を言い当てる「数当てゲーム」で、必ず正解してきましょう。
- 考えるだけで、壁の染みを消してきましょう。
- テレパシーを使って誰かに複雑な文章を送り、相手にそれを声に出して言ってもらいましょう。
- 他人の身体の動きをコントロールしてきましょう。



ワークシート 5

「そんなの馬鹿げている」、「そんなのできるわけない」と思うでしょう。その通りです。でも、これは強迫観念においても同じことです。強迫観念はバカげているし、起こりえるわけないのです。

どんな方法でもいいから、そんなの絶対に、絶対に、絶対に不可能だということを自分自身に納得させることが必要です。すでに述べたとおり、誰にでも思考と行為の混同はあります。最初のユニットで示した、強迫症でない人々を対象にした調査結果をもう一度見てみましょう（魔術的思考や迷信に関する質問を参照）。



余談： スプーン曲げ

テレビでユリ・ゲラーや他のマジシャンが、念じるだけでスプーンを曲げるところを観たことがあるでしょうか。そもそも、考えが物や人に直接影響を及ぼすというようなことがありえるのでしょうか。それとも、ごく一部の人はこうした特別な能力を授かっているのでしょうか。

この怪しいマジックは簡単なトリックに基づいています。もしまだ疑うのなら、ゲラーとバナチェックによる実に面白いDVDがあるので観てみてください。DVDでは、「メンタルパワー」でスプーンやカトラリーの形が変化したり、ときには折れたりするイリュージョンの手順を順序立てて説明しています。



ゲラーとバナチェックによる偽のスプーン曲げ

練習課題 No. 3 : ユリ・ゲラー体験



▶ユニット No. 6 (恐怖を感じると必ず「危険な出来事」は起こるのか?) の練習課題 No. 3 と同様に、以下の練習課題は強迫症に対して少し余裕ができた場合にのみ有効です。

これはドイツのコメディショー (今は終了している) のエピソードにヒントを得た練習です。その番組では、超能力をもつというメンタリストをキャスティングしています。思わず息をのむようなデモンストレーションは、実際にはトリックによるものでした。コメディショーではタレントがマジシャンに扮し、なにやら呪文を唱えた後、大袈裟なしぐさでいくつかの「奇跡」を起こしてみせます。例えば、いかにも真剣な様子で、ドアに念力を送ってみます。すると、そのドアは彼の念力によって開きだします (もちろん、誰かがスイッチを入れているのです)。

あなたも、マジック体験をやってみましょう。どのみち起こるはずだったことを起こしてみましょう。例えば、ドアに念力をこめることで、自動ドアを開けてみせたり、あるいは星を動かしてみせると言って呪文を唱えてみましょう。

この練習の目的は、自分の抱えている心配事に、ユーモラスで馬鹿げた方法で立ち向かい、思考と行為の混同に対する恐怖を軽減させることです。実際には超能力などもっていないことは自分でもうすうすわかっているとは思いますが、しかし、思考と行為の混同という不安に、ユーモラスで面白い気持ちる混ぜ合わせることによって、不安な気持ちを小さくしていきます。



手品で「魔術的思考」を追い払おう

練習課題 No. 4 : 思考と行為の混同 (TAF)



思考と行為の混同から抜け出ることを学びましょう。

思考と行為の混同に関する思い込みにおいて、自分に特に当てはまるものに対して、以下のことを試してみましょう。

思考と行為の混同（観念によって行為が生じるのか）

思考だけで以下のことを起こしてみましょ。時間制限を設け、1分以内で、考える（念じる）だけで、次のような出来事を起こしてみましょ。通りを歩くおばあさんが、突然道につばを吐き捨てる；通り歩く男の人が、突然シャツを脱ぎ捨てる；あなたが今話している相手に「下流」という言葉を自発的に言わせる。



ワークシート 6

思考と物の混同（観念によって物を変化させることができるのか）

思考を使って、以下の物を変化させてみましょ。ここでも制限時間は1分とします。考えるだけで、車の色を変える；彫像の片腕をなくす；水をコーラに変える；信号を青に変える；消火栓を大きくする；こなごなになったピンを元通りに戻す等、実際に思考で物を変化させることができるか、実験してみましょ。



ワークシート 7

観念と出来事の混同（観念によって何かを起こすことができるのか）

思考を使って、次の事象を起こしてみましょ。制限時間は1分です。考えるだけで、車のクラクションを鳴らす；時計の秒針を止める；扇風機を動かす；窓を開ける；飛んでいる鳥を自分の肩に止めさせる。



ワークシート 8

練習課題の目標は、「思考や観念には何も起こす力がない」ということを体感することです。もう1つは、強迫観念を抑制したり、過剰に避けたりするのを止めるようにすることです。これまで説明してきたように、思考の抑制（打ち消し）や回避は、かえって問題を増強することになります。これについては、以下で詳細を説明します

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイト参照のこと：

<http://extras.springer.com/>.

1. Clearly Ambiguous: Hear, See, Speak, Do, No Evil.
<http://www.flickr.com/photos/clearly-ambiguous/399170942/>. Accessed on: 08/10/2015
2. basykes: Gerritsen Orgy.
<http://www.flickr.com/photos/basykes/2589933149/>.
Accessed on: 08/10/2015
3. treehouse1977: Feather 1.
<http://www.flickr.com/photos/treehouse1977/2892417805/>.
Accessed on: 08/10/2015
4. Chris Tomneer Aka Pseudo: Le magicien.
http://www.flickr.com/photos/chris_tomneer/3939829019/.
Accessed on: 08/10/2015
5. P\UL: Bended.
<http://www.flickr.com/photos/marxalot/475474385/>.
Accessed on: 08/10/2015
6. jimmyharris: Pauline lifting our transport.
http://www.flickr.com/photos/jimmy_harris/3858368342/.
Accessed on: 08/10/2015

思考の歪み NO. 3

思考は完全に自分の意志に従わなければならないのか？

観念は自由に漂うものだ

このトピックについて

思考を完全にコントロールすることは可能か



「自分の意図とは、真逆の考えが浮かぶ」という出来事を体験したことがあるでしょうか？そのような出来事をできるだけたくさん、思い出してみてください。



考えは「きまぐれ」です。必ずしもあなたの意志によって起こるのではなく、雲のように、勝手気ままに動いていきます。例えば、思考の「きまぐれ」には、以下のように望ましいケースと、望ましくないケースがあるでしょう。

望ましい例： 天才的なひらめきやアイデア。思わず口に出てきたジョーク。知らない間に外国語を使っている。

望ましくない例： 覚えていたはずのことが試験になると出てこない。無意識の失言。右と言うべきところを、口をすべらせて左と言ってしまう。もし自分の家族に不幸が訪れたら・・・と想像してしまう。

その他の例： 好みのタイプの異性を見ると、つい性的な思考が浮かんでしまう。支離滅裂な発言や言い間違い。準備していたセリフを、予定していたのとは違う形で発表してしまう。



我々の観念は束になった風船のようなもの（手を離したときが一番きれい）

強迫観念は「風に揺れるかかし」である

ネガティブな思考はどこから来るのでしょうか？思考は我々の親友であるべきでしょうか？自分に対する否定的な考えは、多くの精神的なプロセスによって生まれるものです。

建設的な自己批判（例：過ちから如何に学ぶことができるか）と、反射的な自己批判（例：私はいつも失敗している！）を区別することをお勧めします。自己批判的な考えは、理解可能で適切な場合もあります（例：たわいない嘘を言ってしまった自分を批判して、恥ずかしいと感じたりすること）。しかし、自己非難が自動的に頭の中に自動的にポップアップしてしまうこともあります（お前は何をやっても失敗する！）。こうした自動的に生じるネガティブな思考は「条件反射」とみなすこともできます（精神分析家のいう、内在化または取り入れかもしれません）。このような自己非難をする思考は、これまでの人生において、例えば親、友人、上司などから繰り返し吹き込まれてきた中傷、侮辱、過度な批判の「子孫」ともいえるものです。こうしたネガティブな思考は、時間とともに心の奥深くに住みつき、苦手な場面に遭遇するたびに現れるでしょう。他人から吹き込まれたネガティブな発言や品のない言葉が、自分自身の心の奥底に根付いてしまい、自分自身の内なる声として繰り返し現れてしまいます。自分自身のなかにいる「批判者」は、他の人々の仕事を引き継いでしまっているのです。

自動的に現れるネガティブな思考は、反射的に起こるものなので、合理的な解釈ではないことが多いです。そして、ネガティブな思考は時間とともに変化し、他人の過去の発言などが正確に再現されず、解釈がより脅威的になってしまうこともあります。このようなネガティブな思考は「風に揺られるかかし」のように、あなたを脅かしながら、生活しているのです。

強迫症やうつ病の当事者の中には、とても豊かな想像力を持っている人達があります。彼らは、感覚的な刺激によって誇張された想像を体験していることがあります（不快でイライラする思考や、恐ろしいイメージを持つこと）。彼らは、それらの誇張された思考を、現実的な脅威だと感じてしまうことがあります。また、このような思考は唐突に意識に押し込められたり、匿名で現れたりしてきます（思考ははっきりとした原因もなく突然現れることがあります。こんにちは！私はあなたのなかにいる意地悪な思考です！と挨拶してきたりすることはありません）。こうした強迫観念は抑制しようとすると、かえって逆効果になることがあります。

詳細については、本書の別のところで、特に ▶ 思考の歪み No. 5（悪い考えは打ち消さなければならないのか？）で詳しく示します。風にゆれているカカシの服を剥ぐことで、強迫観念のかかしを恐れないようにしてみることが大切です。



練習課題

練習課題 No. 1 : かかしに怯えないようにすること



突然おこる思考に対処するために、以下の戦略を試してみよう。

ステップ1 : 認識し、名前をつける

思考の存在を、あえて明確にしてみましょう。繰り返し起こる邪魔な考えに対して、それにピッタリの名前をつけよう。例えば、「ああ、またやってきたのか、私のかかし君」「おかえりなさい、心の中の批評家さん」といったように。思考にあえて名前をつけることで、思考とあなたを切り離すきっかけにします。これは単なる自動思考であり、それ以上でも、それ以下でもありません。その思考がどこからやってきたのかは想像できますが、その思考の内容に同意する必要はありません。

ステップ2 : 想像する

強迫観念に独自の形を与えてみましょう。どのような相手が、そのような考えを言っているのでしょうか。心の中で、クレマーの姿を想像してみましょう（例えば、意地悪なおばあちゃん）。想像するものの形をユーモラスに変えてもよいでしょう。例えば、ワンワン吠える小さな子犬のように小さくしたり、おかしな帽子を被らせたり、偉そうなひげを生やしたりするのもよいでしょう。人や動物ではなく、ネガティブな強迫観念を表すシンボルを使ってもよいでしょう。例えば、かかしです。壊れたラジオのような物を想像してもいいです。悪霊のような映像や、恐ろしい映像は使わないようにして、できるだけ可愛いユーモアのある存在にしておきましょう。嵐が変わったからといって風を責めることができないように、結局のところ、思考はあなたの敵ではないのです。

ステップ3 : 会話する

思考と話をしてみましょう。心の中の批評家／意地悪ばあさん／かかしに対して、何と言ってあげたいでしょうか。

どのような態度で会話を始めましょうか。怒り、動揺、うんざりした気持でしょうか。例えば、「かかしさんは、いつもそればかり！もううんざりよ」「君はいつもそうやって私を脅かす。けども本当は何もできないホラ吹き！！」と言ってあげましょう。

ただし思考と会話をするときには落ち着いて、つねに穏やかさを保つよう努力しましょう。思考を認識し、名前をつけ、想像することによって、思考とあなたはどんどん切り離されてきますものになります。自分と思考との間に一定の距離ができ、自分はその思考ではないこと、自分は思考を抱えているだけだということを明確にしていきましょう。思考と会話することによって、それを明確にしていきます。そして、自分はその思考の言葉に耳を傾けたいのか、そうでないのかをはっきりさせましょう。

（▶ 思考の歪み No. 5 : 悪い考えは打ち消さなければならないのか?）。

練習課題 No. 2：警告 — さらにたくさんのイメージを使う



我々の頭の中はつねに考えが駆け巡っています。なかには意味のあるものもあります。思考は一種のノイズ（雑音）とみなすことができます。どの考えに注意を払い、どの考えに注意を払わないかは、あなた次第です。仏教に由来する新しい心理療法の技法では、メタファーとメンタルイメージによって自分の考えとの間に一定の距離をとることを奨めています（▶ 思考の歪み No. 5：悪い考えは打ち消さなければならないのか？）。

思考の流れを小さな川だと考えてみましょう。今は秋で、川にはたくさんの葉や小枝が流れています。心の中でこの風景を描いたら、すぐに、自分の中の思考を、川に浮かぶ葉っぱに乗せましょう。心のなかの言葉をそのまま乗せてあげるのも良いでしょう。もしくは、前ページの練習で実施した、思考のシンボル（かかし君）を葉っぱの上に載せてあげても良いでしょう。

「そんなことして何になるの？」「そんなの馬鹿げている」というこのエクササイズに対する感想も、また思考なのです。そのような感想も、葉っぱに乗せてあげましょう。これらの思考を川にそっと流してあげましょう。ときどき葉が川岸に引っかかって早瀬ができることもあります。風景を追っていくと、川が曲がっているところに辿り着くでしょう。その先はもう見えません。では、もう一度最初からやってみましょう。流れる水は多くなったり、少なくなったりする。水は澄んでいることもあれば、濁っていることもあります。川はあっちこっちに流れています。川は、完全にコントロールすることはできません。あなたの考えや強迫観念は、単なる川の一部です。

（▶ 思考の歪み No. 5：悪い考えは打ち消さなければならないのか？）。

強迫観念は、炭酸水のボトルに入った炭酸ガスの泡だと想像するのも良いでしょう。何も無いところから泡は現れ、上昇し、そして消えるものです。あるいは、空に浮き上がって消えていく風船でも良いでしょう。

重要なのは、観念はたちどころに現れ、いずれ消えていくことを知ることです。その考えが「良い」「悪い」といった判断は置いておいて、流れるままにすることが重要です。

なぜこのようなイメージを想像しなければならないのかと、あなたは思うかもしれません。たくさんのイメージを使うのは、詩人ぶりたいからではありません。そこには2つの深い理由があります。

1つ目は思考というプロセスが、まだあまりよく解明されていないからです。思考のプロセスは脳内で生じており、神経インパルスとして送られ、調節されることは昔からわかっていますが、それがどのように働くのかは科学者にとっても、今も謎だからです。もう1つは、「思考はコントロールすることができない」ということをより具体的に理解してもらうためです。思考は頭の中で起こり、何らかの形で私たちと結びついています。しかし、多くの場合、思考は私たちにコントロールできませんし、私達の責任でどうにかできるものでもありません。そのことを、上記のようなイメージを使って説明したのです。

私たちの思考が自動的だからといって、それらが私たちよりも賢くて、鋭い洞察力を持っているという意味ではありません。

上記の考えに基づくと、ACT（Acceptance and Commitment Therapy）と呼ばれる技法も、良い対処法になると考えられます。

観念のオーケストラ

例えば、あなたは指揮者です。誰を、いつ、どのくらい演奏させるかを決定することができます。どの観念を第一バイオリンにするか。今日は誰がソロをとるか。誰を休憩させ、演奏させないか。その決定権はあなたにあります。



観念のオーケストラ

観念は巨大なビュッフェバイキングの一部である

ビュッフェバイキングの場면을想像してください。あなたが欲しい物は何でしょうか？欲しいものが決まったら、取り皿に何を盛るかを決めましょう。お腹がすいているのか、それとも満腹なのか。嫌いなものは何か。好きなものは何か。甘い物か、おつまみか。今日はいつもどおりのものを食べようか（例えばハンバーガー）。いつも食べたいと思っているものを食べようか、それとも、何か新しいものを試してみたい気分なのか（例えば、寿司ロールとか？）。決めるのは、あなたです。

練習課題 No. 3：強迫観念に対して別の立場をとる



頭の中の考えは自分の考えなのですが、しかし私たちはそれを完全にコントロールすることはできません。これは感情も同じです。まさにこの特性が、私たちの考えを特別なもの、生き生きとしたものにしてしています。そのことを明確にするために、以下の思考ゲームをやってみましょう（ゲームの一部はロルフ・ドベリの考案したものです）。

- 自分は、自分の思考を監視する者なのか。それとも思考に囚われている者なのか。それはなぜか。
- シャワーを浴びているときに、一番いいアイデアが浮かぶ。では、最悪のアイデアが浮かぶのはどこにいるときか。
- 絶対に抱くことのない考えはどれか。
- 思考に対して戦いを申し込んだことはあるか。その戦いはどのように行われているか。勝利のチャンスはあると思うか。
- 絶対に思い出せない考えはどれか。
- これまで一度も抱いたことがない考えはどれか。
- 様々な思考全体が1つの絵だとしよう。個々の思考はどのように見えるだろうか。いろいろな色で描かれているだろうか、それともモノクロか、小さいか、大きいか、柔らかいか硬いか、丸いか尖っているか、曇っているか晴れているかなど。



④ 上記の質問について考えながら、どのようなことに気づいたでしょうか？

すべての質問に正確に答えられるのかどうか、この課題の目的ではありません。この課題の目的は、人間の思考がユーモアに満ち溢れているということを知って欲しいということです。私たちは自分の思考に対していろいろな立場をとることができ、さまざまな方法で思考を観察することができます（科学者として、国語教師として、ビックリする子どもとして、騒音に悩まされる隣人としてなど）。それはとても楽しいことかもしれません。

思考をプレゼント、一種の「びっくり箱」だと考えてみましょう。それは他の身体機能と同様に、完全にコントロールすることはできません。その創造性にはいつもビックリさせられます。好奇心をもって、思考が私たちに振る舞ってくれる料理に魅了されてみてください。「おもしろい考えだ、自分のどこからそんな考えが出てきたんだろう」「わお！この問題について何日も考えていたんだ。やっと答えが見つかった！」。このような気持ちを持ちながら、思考を観察してみましょう。思考ゲームは有益なメタ認知のトレーニングです。「考えることについて考えること」を鍛えることができます。楽しいだけでなく、同時に自分の「認知的柔軟性」を鍛えることにもなります。一方的で、行き詰まった、あるいは柔軟性を欠いた思考パターン（これらは心理的問題を大きくします）から抜け出すのに役立ちます。自分の思考を解き放ってあげましょう。

練習課題 No. 4 : 思考を楽しんでみよう



自分の考えを楽しんでみましょう。

楽しい考えや思い出に浸りましょう。休暇、友人たちとの楽しい夕べ、賑やかなパーティー等。心の求めるままにあらゆる思考を映しだしていきましょう。

こうした楽しいイメージからなる調和のとれた世界に、悪い考えが忍び込むこともあります。イライラしないように注意しましょう。映画館でヒソヒソ声が聞こえたり、立ち上がってポップコーンを買っていく人があるように、「仕方ないことだ」「気にするほうが損だ」と考えましょう。重要なのは、考えの「あるがまま」に任せることです。

孤独や落ち込んでいるとき、心のなかで架空の人物（漫画の登場人物でもよい）や恋人、家族、あるいは有名人と対話をするのが有益な場合もあるでしょう。

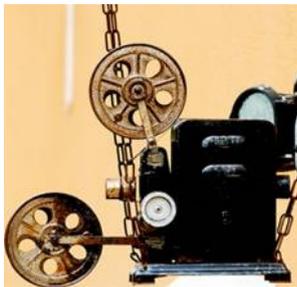
言うまでもなく、こうした対話は「現実の」会話の代わりではありません。しかし、それによって胸がスツツしたり、安心したり、心の安らぎが生まれることもあります。

心の中の対話は、カウンセリング技法としてもよく使用されます。そこでは、愛する相手に別れを告げ、言葉にできない思いを言葉にして語ってもらうことをします。

あなただったら誰と話したいでしょうか。誰の声や顔を想像できるでしょうか。その人を誘って空想上のビーチを散歩し、どういうことが起こるか想像してみましょう。こうした対話は誰にでも適しているわけではないですが、2~3回やってみて、役に立つかどうか自分で判断するとよいでしょう。



ワークシート 9



思考に「映写技師」の役目をさせよう。

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書でを使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：

<http://extras.springer.com/>.

1. wili_hybrid: Out there. <http://flickr.com/photos/wili/2692420732/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Crystl: Balloons. <http://www.flickr.com/photos/crystalflickr/190713106/>. Accessed on: 08/10/2015
3. weisserstier 120814: Museumsdorf_02. <https://www.flickr.com/photos/alfreddi-em/15148941822/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Jiuguang Wang: Carnegie Mellon Philharmonic performs Gustav Mahler's Symphony No. 5. Conducted by Ronald Zollman. <https://www.flickr.com/photos/jiuguangw/6457845485/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Atos: Ascent Magazine Atos Thought Leadership – Cloud Forrest. <https://www.flickr.com/photos/atosorigin/11116578645/>. Accessed on: 08/10/2015
6. pedrosimoes7: Film Projector. <http://www.flickr.com/photos/pedrosimoes7/169789089/>. Accessed on: 08/10/2015

思考の歪み NO. 4

世界は危険な場所なのか？

リスクの拡大解釈

このトピックについて

強迫症をもつ当事者は、悪い出来事やトラブルが起こってしまう確率を過大評価してしまうことがあります。例えば、HIV 患者と握手するだけで HIV に感染してしまう確率はほぼ 1%以下です。しかしある強迫症の当事者にとっては、「50%くらいの確率で感染してしまう」と思い込んでしまうことがあります。

人は時に、誤った情報を学習してしまうことがあります。例えば、子どもに用心をさせるために、ある危険が起こることを大げさに誇張して忠告する親もいます。「誘拐されるかもしれないから、あの場所には行ってはいけないよ」とか、「火事になるといけないから明かりを消しなさい」などと、あなたも言われたことがあるのではないのでしょうか。



なぜ強迫症をもつ当事者は、ある危険に対して過剰にネガティブな解釈をしてしまっているのだろうか



*これらの文章では、HIV の危険性を軽視するつもりはありません。しかし、実際に感染する危険性は、一般に考えられているよりもはるかに少なく、皮膚を通して感染したり、汗や唾液から感染することはありません。

過剰にネガティブな解釈をしてしまう理由

非現実的な悲観主義

健康な人達は、「非現実的な楽観主義」という考え方の癖（バイアス）を持っていることが多いと言われています。非現実的な楽観主義とは「まさか自分に限って交通事故を起こすわけではないだろう」とか「まさか自分がテロの犠牲者になるわけがないだろう」といった楽観主義のことです。

これに対して、強迫症をもつ当事者には、非現実的な楽観主義の癖（バイアス）がみられないことが多いと言われています。逆に「自分は他の人々に比べて悪い出来事に遭遇する確率が高い」と考えています。例えば、典型的な喫煙者は、「自分に限って肺癌になることはないだろう」と思う傾向が強いです。一方、強迫症の喫煙者では、「自分が肺癌になる確率が非常に高い」と思ってしまうということです。

誤った確率の計算

強迫症の当事者は悪い出来事が起こる発生率を拡大解釈してしまうことが多いと言われています。このことを実証するために、今日、鍵をかけ忘れた場合に自宅に泥棒が入られる確率を推定してみましょう。多くの確認強迫の当事者は「20%」くらいと答えるでしょうか？

必要な前提条件を踏まえて計算してみましょう。数学的には、これは掛け算になります。例えば、他人が、住居に侵入しようとする確率は最大で10%と考えられます。さらに鍵が開いていて自宅に誰もいないといった状況が起こる確率は、おそらく20%程度でしょうか。そして、今日、泥棒があなたの地域をウロウロして物色している確率は20%くらいだと予想できます。これらの値から数学的に空き巣に入られる確率を分析すると、次のようになります。 $0.1 (10\%) \times 0.2 (20\%) \times 0.2 (2\%) = 0.04\%$

脅威の永続性

よくない出来事は、将来起こる出来事にも影響してしまうといった考え方で、強迫症をもつ当事者は「一度くらいは数のうちに入らない」と考えられず、代わりに「一度降れば、どしゃぶりになる」と考えてしまいます。

知覚の歪み

強迫症の当事者は危険信号に「とらわれて」しまう傾向があります。あるいは、そうした刺激に注意を向ける傾向があります。ある心理学の研究によれば、汚れた雑巾やドアの施錠の画像を提示した場合、強迫症をもつ当事者の視線は、健常者と比べて、それ以外の他の物事に視線が移る速度が「ゆっくり」になることが示されています。当事者は、危険信号に関する印象が頭に残りやすく「危険が近づいている」という感覚にとらわれてしまいます。

恐怖の誇張

通常、強迫症をもつ当事者は、他の人々に比べて、危険な出来事が起こることを恐れる気持ちがはるかに強いです。

冷静な気持ちで、自分が最も心配していることの結果について検証してみましょう。例えば、HIVを発病するとか、仕事で重大なミスを行ってしまうとかです（▶思考の歪み No. 14: もう二度と良くなることはないのか、いずれは頭がおかしくなってしまうのではないか?）。冷静に考えれば、こうした恐ろしい出来事の多くは、ほとんど起こりえないことだったり、あるいは最悪起きてしまったとしても、その結果は思っているほど悲惨なものではなかったりします。

練習課題

練習課題 No. 1：情報を得ること



人生に厄介ごととはつきものです。したがって、「100%危険はなし」ということにはならないかもしれませんが、あなたが恐れている出来事の発生確率を客観的に検討してみましょう。

あなたが特に恐れている出来事は何でしょうか。特に起こる確率が高いと思っっているのはどれでしょうか。それぞれ書き留めてください。次に、情報を収集してみましょう。ネガティブに偏った主観的な思考を使うのではなく、できるだけ客観的な情報源を調べてみましょう。

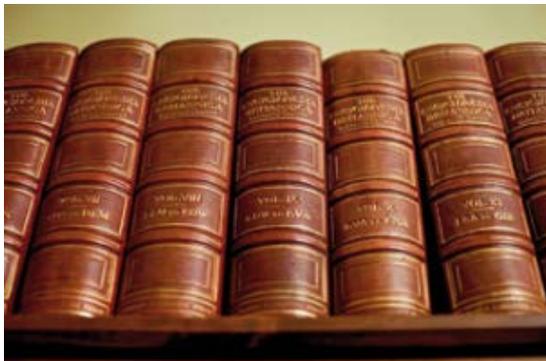
恐れている出来事にばかり目を向けてしまうと、視野が狭くなってしまい、冷静に考えられなくなることもあります。焦点の幅を広げて考えてみましょう。ネガティブな情報ばかり追いかけるのではなく、対処法に関する情報も集めてみましょう。例えば、癌に対する恐怖について、それがかつてのように不可避な死亡宣告ではないとわかれば、少し安心でしょうか。例えば、多くの種類の癌には、有効な治療法が存在します。

警察も、あなたの味方です。強盗や窃盗などの被害にあうことを恐れている人もいるでしょう。しかし、盗まれた物や、なくなったものが出てくる場合も多く、保険で賠償してもらえらることもあります。

最も恐れているのが火事だった場合はどうするのでしょうか。あなたの家は製紙工場の隣にあるのでしょうか？そうではなく、普通の家であるのなら、消防車が来てくれるまでに十分な時間があるでしょう（もちろん、そんなことが起こらないに越したことはないでしょう）。



ワークシート 10



練習課題 No. 2 : 確率の連鎖の計算



恐れている出来事が起こるために、絶対に揃っていないなければならない要因を明確にしましょう。例えば、「自分がバカンスに行っている時に、両親が津波に流されてしまう」という危険が起こるために揃っていない要因とは何でしょうか（津波が発生する、両親が運悪く浜辺にいる、警報が出されていない、両親が津波に気づかない等）。それぞれの要因が起こる推定確率は、0.01（1%）から 1（100%）までの範囲があります。これらの要因を掛け算してみて、これらの要因が同時に発生する確率を計算してみましょう。要因が1つ加わるごとに、発生確率は全体として大きく低下します（これについては前ページを参照してください）。

書き加えた全ての要因について注意深く考えましょう。要因が増えれば、恐れている出来事が実際に起こる確率は著しく低下します。例えば、3つの前提条件の推定確率がそれぞれ 25%である場合、脅威となる出来事が発生する確率は 1.6%未満です（ $0.25 \times 0.25 \times 0.25 = 0.0156 = 1.56\%$ ）。

下表に示した、アパートに泥棒が入る確率の計算を示しました。

恐れている出来事：ドアの鍵が開いていて泥棒に入られてしまう	それぞれの確率 〔0.01（=1%）～1（=100%）〕
要因 1：ドアの鍵を閉め忘れる	40%=0.4
要因 2：泥棒がアパートの近くにきている	30%=0.3
要因 3：ちょうど泥棒が私のアパートの近くにいる日に、私がたまたまドアの鍵を閉め忘れてしまう	50%=0.5
要因 4：泥棒が、多くのアパートの中から、自分のアパートをターゲットにする	30%=0.3
要因 5：泥棒が誰にも気づかれずにアパートに侵入し、窃盗が行われる	70%=0.7
上記の確率を掛け合わせた積は次のようになります（0.5=50%）。 $0.4 \times 0.3 \times 0.5 \times 0.3 \times 0.7 = 0.0126$ 。したがって確率は 1.26%になります。	

このように、自分自身が恐れている出来事が起こる確率を計算してみましょう。



ワークシート 11

練習課題 No. 3 : 注意の分割



多くの強迫症をもつ当事者は、「自分の近くでトラブルが起こっていないだろうか?」と警戒し、様々な危険信号をつねに注意深く観察しています。ほとんどの当事者は、それが無意味であるとわかっていながらも、それでも過剰に警戒してしまうことを抑えることができません。

単純な気晴らし(メロディを口ずさむ、ラジオを聴く)では、ほとんど対処できません。すぐに元の警戒モードに切り替わってしまいます。まるで万引き犯を探す警備員のように、周囲を見張っています。

以下の練習課題は、「注意の分散」という練習法です。これは、▶ユニット No. 7 (強迫観念は有害な考えなのか?) に示した「連想の切り離し」と同様の原則に基づいています。

いつもやっている「周囲を警戒する」といった行為を、無理やり止めようとするのは逆効果となり、余計に警戒が強くなってしまうことがあります(思考の歪み No. 5 参照: 悪い考えは打ち消さなければならないのか?)。

そこで、注意の幅を広げてみましょう。いつもは気にしていないようなことにも注意を向けてみましょう。普段、危険を警戒するときに使っている感覚が、視覚刺激(煙や血液)か、聴覚刺激(警報や子どもの叫び声)か、それとも嗅覚刺激(ガスや黒焦げのケーブル)かによって、それと同じ感覚を利用し、新しい刺激に注意を向けるようにしましょう。



強迫症をもつ当事者にとって、危険に関する刺激は文字どおり「突出」してみえている。

周りの環境を警戒するときに、どの感覚を使うことが多いですか？その感覚について、表に示した事柄に一定時間（約 15 秒）注意を向ける練習をしてみましょう。次に、同じ感覚器官を使って、別の方向に注意を向けてみましょう。

目	耳	鼻
部屋にいるときに、以下のことに注意を向けてみましょう： <ul style="list-style-type: none"> ● 部屋の中にある黄色のもの ● 部屋の中にある青色のもの ● 部屋の中にある緑色のもの バスに乗っていたり、公園にいる場合は以下のことに注意を向けてみましょう： <ul style="list-style-type: none"> ● 元気そうな人々、次に退屈そうな人々 ● 黒髪の人々、次に白髪がある人々 	車の中にいる場合は、以下のことに注意を向けてみましょう： <ul style="list-style-type: none"> ● 車のエアコンの音 ● 信号機などの音 バスに乗っていたり、公園にいる場合は、以下のことに注意を向けてみましょう： <ul style="list-style-type: none"> ● 携帯電話の会話：電話の相手が何を話しているのか、考えてみる ● 男性の声に注意を集中し、次に女性の声に注意を集中する 	以下のような匂いを感じ取れるかどうか、試してみましょう： <ul style="list-style-type: none"> ● 花 ● 香水 ● ニコチン ● 雨に濡れた衣服

自分の想定した危険だけに注意を限定するのではなく、感覚や注意をあちこちに向けてみましょう。その方が、恐ろしい出来事とはまったく別のものに注意を向けるよりも、簡単だとわかるでしょう。恐ろしい出来事とはまったく別のものに注意を向けていると、もともとの不吉な考えが気になって仕方がなくなることが多いのです。

もともとの刺激や危険の源を完全に抑え込んでしまわないようにし、代わりに知覚の方向を変えて、周囲の環境を区別けするのではなく、全体として認識するようにしましょう。

この練習課題の目標は、（自分の想定した）危険信号を無視することではなく、他の物事にも注意を向けるということです。

- ❶ 他の様々な声を「感覚の合唱」に加えることによって、強迫症の陰気な音を消してしまいましょう。



視線をあちこちにさまよわせ、そして意図的に 1 つのものに知覚的な注意を向けましょう（特定の色など）。

**練習課題 No. 4 : 成功体験を積み重ねること…
曝露療法**

認知行動療法のメインの1つは、恐怖に直面することです。当事者は、病気に感染することを恐れ握手するのを避けたり、子どもが怪我をするかもしれないので常に傍で見ていないといけないといった不安を克服することを学びます。

この方法では、徐々に恐怖と向き合うことで、自分が完全に避けていた状況を克服していきます。この手法の目標のひとつは、「強迫行為をしなくても、恐れているような結果は起こらない」ということを体験できるようになることです。ほとんどの強迫症をもつ当事者が、これまで避けてきた状況に直面（曝露）すると、最初の数十分は不安を感じます。しかし、時間が経つにつれて、だんだんその恐怖のことを忘れていき、自然と不安が下がっていきます。こうした練習を繰り返すことで、「慣れ」が起こり、これまで避けてきた状況に不安なく直面することができるようになります。

曝露法は、それぞれの当事者の恐怖に応じて、課題の難易度を調整することが必要です。ここで紹介する方法は、段階的に恐怖のレベルを高めていくアプローチを用いたものです。例えば、自分自身の恐怖のハシゴを一段ずつ、強迫行為をしなくて登るようにすることです。

特に自分自身で行う場合は、ハシゴのてっぺんに一気に登るようなことはしないでください。（この種の曝露療法は、マッサージドコンフロンテーション（massaged confrontation）またはフラッディング（flooding）と呼ばれます）。一段ずつ進み、ワンステップ終えるごとに少しのあいだ爽快な気分を味わってから、次の段に進むようにします。こうして一段ずつ、恐怖のハシゴの頂上を目指します。



曝露療法の練習課題はそれぞれ、個々のニーズに合わせて調整する必要があります。

恐怖のハシゴを作る理想的な方法は、セラピスト、身近な友人、あるいは家族等に手伝ってもらうことです。「強迫行為なしでも立ち向かうにはちょっと厳しいが、何とかできそう」と思える状況から始めていきましょう。それが不安なくできるようになったら、さらに大きな恐怖や他の否定的な感情をもたらす他の状況へと進んでいきましょう。ハシゴの段は各ステージの目標であり、時間が経つにつれてさらに適応できるようになります。以下のページではいくつか例を示し、その方法について教えます。

なぜ考え方を変えるだけでは不十分なのか

強迫行為が役に立たないことを認識することと、そしてそれを止めることは、それぞれ別個の問題だと思ってみてください。パターンになってしまった回避行動は、とりわけ頑固で根深く学習されてしまった（過剰に学習してしまった*）一種の運動学習です。「きっと大丈夫」ということを理解していても、身体がついていかないこともあります。



自分の「恐怖のハシゴ」を登りましょう。ハシゴの頂上から見た景色は、とても爽快で自信に満ち溢れているかもしれません。

*動作に関する学習は、一度習得できれば、それを完璧に忘れてしまうことはめったにありません。例えば、自転車の乗り方や、スキーの乗り方をイメージしてください。

例えば、アルツハイマーなどの認知症の人は、自分の名前を含め、知識に関する記憶の内容は次第に消去されていきますが、一方で昔弾いていたピアノ曲などの記憶は覚えていたりします。さらに、認知症の人は、知識に関する記憶を覚えることは困難ですが、新しい運動スキルの学習のほうが容易にできることがあります。

恐怖のハシゴを上るための前提条件

それぞれの練習プランは、各人に応じて柔軟に作成する必要がありますが、以下の基本的なルールを参考にして練習プランを作成してください。

柔軟な思考は回復への第一歩 これまでのセッション内容を思い出してください。恐怖に立ち向かおうとする前に、自分が抱えている恐怖の馬鹿馬鹿しさ、あるいは、少なくともその「考えすぎ」の部分に気づくことが必要です（自分の強迫行為が正当なものであると強く確信している場合は、このユニットをとばして、他のユニットを先に行うことが良いでしょう。薬物療法やマッサージとは異なり、曝露法は受身にやっても効果がありません）。

セーフティネットとなる安全行動をしないことがポイント 練習課題は、安全行動や精神安定剤といったセーフティネットの力を借りずに行う必要があります。もしくは、このような安全行動を少しずつ止めていくことが、練習課題そのものになります。ハシゴのステップが難しすぎる場合は、もっと低いステージ目標として追加しましょう。状況にはできるだけ長く、30分またはそれ以上耐えるようにしなければなりません。不安を誘発する状況を意識的に体験するようにしましょう。実況中継をしているアナウンサーのように、恐怖のレベル（1～10）について、ときどき自分自身にフィードバックを行いましょう。このアプローチによって、不安が自然と下がって恐怖に慣れていける感覚が高まっていきます。課題が最後までできなかつたり、最初にあまりにも強い恐怖を感じた場合は、頭の中のイメージを使って、想像のなかで曝露の練習を行ってもよいでしょう。

やる前と後の比較 後知恵バイアス（本書の最初のページを参照）を避けるために、練習課題を始める前に自分が具体的に何を恐れているか、何が起こると予想しているのかを想定してみることが重要です。それを記録しておくことは、実際に達成できたときに成功を味わうために必要です。

長い目でみることも大切 挫折することもあるでしょう。昨日は簡単にできた課題が、突然とても難しく感じられることもあります。このような時は、一時的な精神状態が影響しているのでしょう。走り高跳びの選手を考えてみましょう。走り高跳びの選手だって、過去の自分の成績を必ずしも超えられるとは限りません。高い記録がでた後に、初心者のようにバーを倒してしまうことだってあります。目標に向かうためには、挫折が起こることも想定内だと考えてみましょう。

強迫観念への曝露の仕方 恐ろしい強迫観念に立ち向かうためには、「悪い考え」を録音し、恐怖が軽減するまでその録音を聞くことも大切です（後述する曝露の練習課題と同じようにおこなってください）。あるいは、その文の中から中心的な言葉を1つ抜きだし、何度も大声で言うという方法もあります。多くの場合、何度も速く繰り返すことによって、マイナスの力が弱まってきたりします。最初はその言葉によって恐怖や嫌な思い出がよみがえってくるかもしれませんが、最終的には空っぽの貝殻のようになるでしょう。

どこでやめればよいか 目標は、強い不快感や恐怖に対して免疫を作ることです。妥協したり、僅かに改善されただけで「解決した」と思わないようにしましょう。強迫症によって奪われた生活をすべて取り返そうと、貪欲に試みるのが大切です。

1つの課題ができれば、次の課題がある？ その通りです。練習課題が成功したら自分自身を誉めて、ちょっとしたご褒美をあげることを忘れないでください。

恐怖のハシゴの例

以下に示すのは、手を洗う、または確認するといった強迫行為のある当事者用の練習プランの例です。

状況／ 困難度	手を洗う（菌に汚染されるのではないかという恐怖）	確認する（車で子どもをひいてしまうのではないかという恐怖）
1.	4～5メートル離れたところからごみ箱を眺める。	外側から車に触れる。
2.	ごみ箱をのぞき込む。	車に乗りこみ、運転はしない。
3.	不快な感じの人に数メートルの距離まで近づく。	駐車場で：車のエンジンをスタートさせるが、まだ運転しない。
4.	手袋をせずに、友人または知り合いと握手をし、その後2時間以上手を洗わない。	子どもが遊んでいる賑やかな通りで：車のエンジンをスタートさせるが、まだ運転しない。
5.	少し長い時間、ごみ箱のにおいを嗅ぐ。	空っぽの駐車場で：バックミラーを見ずに、5メートルを目標として車を運転する。
6.	知らない人と握手をする。	空っぽの駐車場でバックミラーを見ずに、50メートルを目標として車を運転する。
7.	素手でバスのつり革をつかむ。ごみ箱の内側を触る。	空っぽの駐車場でバックミラーを見ずに、500メートルを目標として車を運転する。
8.	地下鉄で自分の衣服に他の人々が触れる距離に立つ。	道路で、誰かを同乗させた状態で、バックミラーを見ずに車を運転する。
9.	自宅の床に落ちたものを食べる。	バックミラーを見ずに、一人で幹線道路を運転する。
10.	鉄道の駅のトイレの便器に座ってみる。	子どもが遊んでいる道で、バックミラーを見ずに車を運転する。

目標に到達したとしても、場合によってはそれを超えることも重要ですが、不必要に目標を超える必要はありません。「駅のトイレで食事をする」などは、強迫症以外のほとんどの人を不快にさせるようなことをすることは役に立ちません。また、他者を攻撃するようなこと、信者にむかって聖人を侮辱するような言葉を発したりすること等も止めましょう。例えばドイツではスクールゾーンで70歳の人が車を運転するのは違法ですので、そのような練習は止めましょう。曝露は、スタントマンになるための訓練ではなく、あなたの過去（病前の環境）を取り戻すためにおこないましょう。

さあ、始めよう

曝露療法の準備

1. 自分の抱えている恐怖が根拠のないものであること、少なくとも考えすぎ／思い込みによる恐怖であることを認識しましょう。
2. あなたが恐れている状況／物事をブレインストーミングによって、書き出して見ましょう。比較的小さい不安から、大きな不安まで様々なレベルのものを書き出しましょう。あなたの生活を支障している問題は何かを考えてみましょう。長期的な回避を続けていたことで不安を感じることがなくなっている場合は、自分は何がきっかけで不安になっていたのかを忘れている場合もあるかもしれません。また、始めは、全てのことが不安なので、段階をつけて不安を評定するのが難しい場合もあるかもしれません。
3. 次に、以下の表に 1～10（少し不安～非常に不安）の尺度に従って、それぞれの状況を書き留めましょう。

練習課題のための 10 のルール

1. できれば、最初はセラピストと一緒に課題を行いましょ。セラピストがいない場合は、家族や友人に手伝ってもらうのもよいでしょう。しかし、あなたと一緒に課題をおこなう人間は、曝露療法の概念を良く理解している必要があります（曝露療法について分かりやすく説明されているセルフヘルプ本を見てもらうのが良いでしょう）。可能であれば、家族と一緒に課題をおこなうのであれば、その家族の人は、他の強迫症の当事者の家族からアドバイスを受けてみると良いでしょう（強迫症専門のインターネットサイトにある、当事者の家族向けの質問コーナーを利用すると良いでしょう）。
2. 恐怖のハシゴは、一段ずつ登っていきましょう。
3. 曝露の課題を行っている際には、強迫行為や安全行動（手を洗う、確認する、祈る、数を数える）を行わないようにしましょう。
4. あらかじめ練習のための時間を設定しておいて、定期的に課題を行いましょ。課題を毎日行えば、進歩が得られるでしょう。できるだけ毎日行いましょ。恐れている結果が起こらないということを既に頭で理解しているかもしれませんが、身体や感情で理解できるようになるには時間がかかります。根深い緊張や不安を克服するのも時間がかかります。
5. あらかじめ決めておいた時間、その状況に留まり、不安がだんだんと小さくなっていくことを体験しましょ。
6. もし上手くいかなくても、それをすぐ「失敗」と決め付けないようにしましょ。もう一度試みるか、そうでなければ、もう少し楽な課題にシフトしましょ。
7. それぞれの練習課題に努力すべきですが、目標を超えて必要以上に行き過ぎないように注意しましょ。
8. 課題を行っている間は、自分の抱えている不安の程度（1＝完全にリラックスしている～10＝パニック状態にある）を定期的に記録しましょ。
9. 曝露の課題はガマン大会とは違います。自分の不安を、正常な感情の一部として受け入れることです。不安を感じても問題はないことを体験することです。不安を感じるままにし、その波が自然と過ぎ去るのを待つことです。
10. うまくいかなかったら、恐怖のハシゴを調整し、新しいステップを採り入れましょ。

自分自身の「恐怖のハシゴ」を作成する

練習課題を自分の抱えている恐怖に当てはめてみましょう。自分自身の「恐怖のハシゴ」を作りましょう。始める前に、スケジュール表に練習課題のための時間を十分にとり（例えば2時間）、できれば毎日おこないましょう。



ワークシート 12

本当の目的を念頭に置いてください！

曝露の目的は、あなたの恐怖を完全に消すためのものではありません。恐怖は、脅威や予測できない状況に対するノーマルで必要な反応です。最初のユニット（悪い考えは異常なのか？）で示したように、強迫症のない人でも恐怖はあります。問題を克服するには、いくつかのテクニックを適用するだけでは不十分です。また、新しい考え方や態度も必要です。自分自身と自分の感情を受け入れてください。恐怖とは、誰にでもあるノーマルな感情の一部であり、それによって支配されることなく、恐怖を取り入れることを学びましょう。

恐怖との終わりのない戦いに全てのエネルギーやコストを割くのではなく、代わりに、あなたの本当の目標を追求してください。あなたは、人生で何を達成したいのでしょうか？（友達に会ったり、子供と遊んだりすることでしょうか？）、どの分野で成長したいですか？苦手な状況において、恐怖以外にどのような感情に注目することができるのでしょうか？ささいな心配事であれば、それにわざわざ注目したりせずに、好きなことをやってみてはどうでしょうか？

ネガティブな感情とポジティブな感情の両方が、あなたの人生を盛り上げていることを忘れないでください。ドイツのことわざがあります：“良い毎日を過ごすことほど、耐え難いことはない”。これは言い換えれば、幸運が永遠に続いてしまうと、私たちが持っている様々なものを評価する機会がなくなってしまうということです。不幸な時間があるからこそ、幸せな時間に気づき、それを楽しむことができます。曝露の練習は、強迫によって奪われたものを取り戻すのに役立つだけでなく、自分自身を全体的に感じ、「恐怖とは、異常であり、悪いものだ」という誤った認識から生じる「恐怖体験」を取り除くのに役立つはずで



Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：

<http://extras.springer.com/>.

1. EfrénCD: Danger.
<http://www.flickr.com/photos/efrencd/113954507/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Stewart: Encyclopædia Britannica, Eleventh Edition (1911).
<http://www.flickr.com/photos/stewart/461099066/>. Accessed on: 08/10/2015
3. dpicker: Unbenannt.
<http://www.flickr.com/photos/dpicker/1351881037/>. Accessed on: 08/10/2015
4. allyaubry: Megan Black & White Sunflower photoshop.
<http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/2804399816/>. Accessed on: 08/10/2015
5. mueritz: Maßband.
<http://www.flickr.com/photos/mecklenburg/5340182341/>. Accessed on: 08/10/2015
6. aussiegall: Upwards.
<http://www.flickr.com/photos/aussiegall/337114890/>. Accessed on: 08/10/2015
7. Graphic by the authors
8. Mixy: Wee!. <http://www.flickr.com/photos/ladymixy-uk/4063190403/>. Accessed on: 08/10/2015

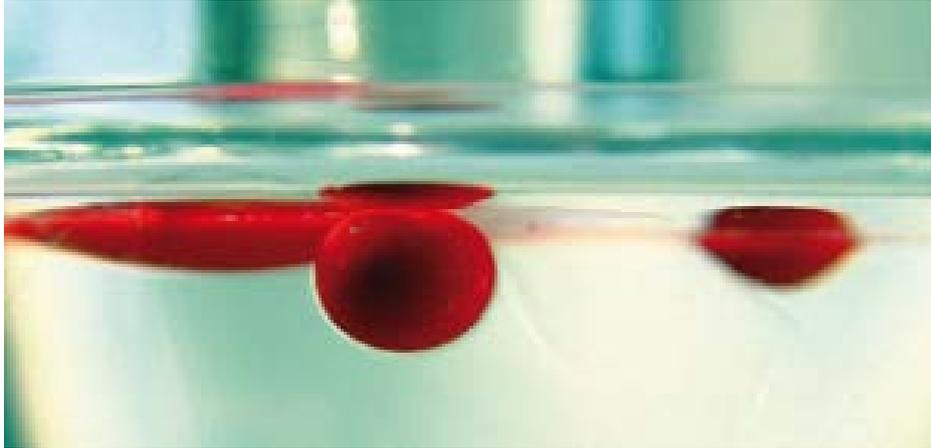
思考の歪み No. 5

悪い考えは打ち消さなければならないのか？

思考のコントロール

このトピックについて

良くない考えは打ち消した方が良いのか？
(むしろそれは逆効果になる)



次のことを試してみましょう。

これから1分間、何が何でも象のことを**考えない**でください。

さて、できたでしょうか？

強迫観念の抑圧（打ち消し）は成功しない

良くない思考を打ち消そうとする試みは成功するのでしょうか？
答えはNOです！



例えば、象そのものをイメージしたり、象に関する事柄（動物園、サファリ、アフリカなど）や、あるいは“象について考えないこと”を考えたでしょうか。いずれにせよ、それは象という思考に「とらわれていた」ということです。

我々の思考は、簡単にコントロールできるものではありません。例えば、あるCMのメロディが耳について離れないといった体験は誰にでもあるでしょう。

「私はダメな人間だ・・・」と自分自身を非難するような考えや、不快な強迫観念は、打ち消そうとすると返ってその影響力が強まり、逆にとらわれたり、自分ではどうもしようもないと感じるほど強烈なものになってしまいます。

考えを打ち消す（抑圧する）ことは効果がないと言えるでしょう。逆に、打ち消すことによって、良くない考えの力が増してしまいます。

思考の打ち消しは、かえって以下のような誤った考えを引き起こしやすいので注意しましょう

- 「強迫観念を打ち消そうとしなければ、もっとひどいことになっていくだろう」
- 「私の中に潜む何かよからぬものが、徐々に私を乗っ取ろうとしているように思える」

対処法として、次のことを覚えておきましょう

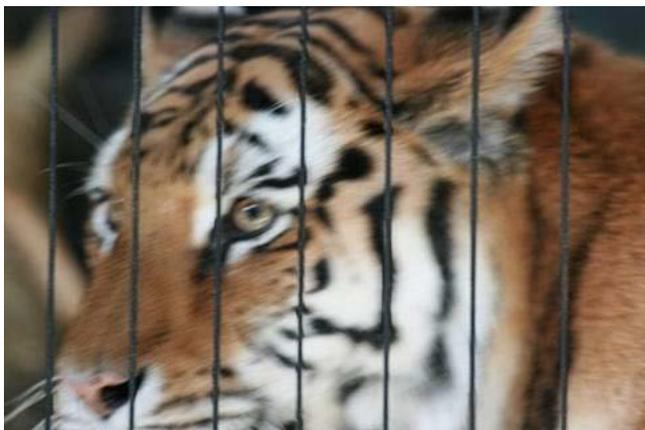
- 強迫観念を打ち消すという対処法は役に立たず、かえって強迫観念が強まってしまうことがある

観念を打ち消す代わりに、その気持ちから距離をおくようにしよう

ネガティブな考えに苦しんでいる場合は、それを打ち消したり、正反対の考えをすることは逆効果になります。例えば、自分が小児性愛者ではないかと心配している場合に、魅力的な大人のことを必死になって考えといった対処法は逆効果です。

強迫観念を無理やり変えようとせず、自分の中で何が起きているのかを観察するようにしましょう。例えば、動物園に行ったとき、少し離れた安全な距離から檻の中の“どうもうな獣”を眺めるように、単純に観察するだけにしましょう。それを続けていくと、強迫観念は最終的には自然と静まるものです。

● 強迫観念の打ち消しは、多くの強迫症をもつ当事者が使う方法です。しかし前述のように、強迫的思考を逆説的に悪化させてしまいます。強迫観念に戦いを挑むのではなく、むしろ戦略的撤退が必要です。戦いを放棄することこそが必勝法なのです。



練習課題

練習課題 No. 1：観念の抑圧（打ち消し）は役に立たない



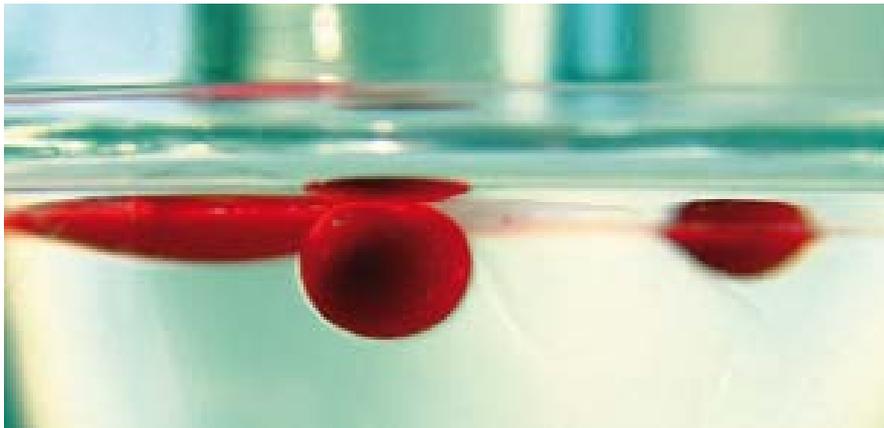
強迫観念を打ち消そうとすることは、効果がないどころか、逆効果であることを理解しましょう。

意図的に「何も考えないようにしよう」と思う人もいるかもしれませんが、当然ながら、そんなことはできません。むしろ逆に、普段から「コントロールしたい、打ち消したい」と思っている強迫観念を自由にすることを試してみましょう。

強迫観念は、コントロールしようとしなければ、その衝動性が弱まることはありません。「これをやってはダメだよ」と言い聞かせるほど、それをやってしまいたくなる子どものように、強迫観念は抑圧してしまうと逆に強く反発します。

既に述べたように、思考は思考であって、行為と同じではないということを思い出してください。

（▶思考の歪み No. 2：悪い考えは悪い行いへとつながるのか？）。



練習課題 No. 2：否定的な思考に対処する別のアプローチ



強迫観念と距離をとり、ただ「観察する」ことをおこないましょう。流れていく黒い雲のように、あるいは動物園の虎のように、観念を眺めてみましょう。強迫観念なんて所詮は「単なる雑念」、ほっとけば良いのです。

檻の中の虎があなたを傷つけることがないように、強迫観念はあなたを傷つけることはありません。あなたの虎（強迫観念）は実際には無害な子猫です。

自分の強迫観念を何かのイメージや情景にたとえ、頭の中でそのイメージに指示をだして、それを弱めるという方法もあります。例えば、とても頑丈で安全な家から、激しい嵐を観察しているところを想像してみましょう。水平線にはすでに雲の切れ間がはっきりと見えています。流れていく雲の先端の最も暗い部分に、自分の強迫観念をのせてみましょう。そして、嵐がせまり狂って流れていくのを観察しましょう。木を切り裂く稲妻、家を粉々にする竜巻などを想像しましょう。徐々に嵐がおさまり始め、上空の天気は回復してきます。少なくとも1~2分間、この情景を思い描くようにしてみよう。



ワークシート 13



あるいは、ほとんど人いない、おんぼろの芝居小屋を想像してみましょう。あなたは一番後ろの列に座って、強迫観念がいつものお芝居をしているのをみえています。それは、おもしろくない芝居です。あなたや他の人たちはあくびをして、早々に小屋を出ていってしまうでしょう。

今度はたくさんの方がいる駅を想像してみましょう。たくさんの方が入ってきては、出てゆきます。もちろん、あなたが乗ろうとしている電車はすでに決まっています。あなたの目的地とは違う電車が駅に入ってきました。もちろん目的地が違う電車なので、あなたはわざわざその電車に乗ろうとせず、その電車を見送って、次の電車を待つことにしました。自分の観念にも同じことをしてみましょう。全ての観念に「乗る」必要はありません。ほとんどの観念はあなたを乗せることなく、通り過ぎていきます（思考の歪み No. 3の練習課題「観念に対して別の立場をとる」を参照）。



強迫観念は悪役だと想像してみよう

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書でを使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：

<http://extras.springer.com//>.

- 1./4. Marcus Vegas: under waterline.
<http://www.flickr.com/photos/vegas/411411269/>.
Accessed on: 08/10/2015
2. TheLizardQueen: Big 5 – Elephant.
http://www.flickr.com/photos/lizard_queen/114587853/.
Accessed on: 08/10/2015
3. quinn.anya: Eye of the tiger.
<http://www.flickr.com/photos/quinnanya/2058156133/>.
Accessed on: 08/10/2015
5. Nicholas_T: Halfway.
http://www.flickr.com/photos/nicholas_t/2503454587/.
Accessed on: 08/10/2015
6. alexbrn: Punch & Judy.
<http://www.flickr.com/photos/alexbrn/3735287592/>.
Accessed on: 08/10/2015

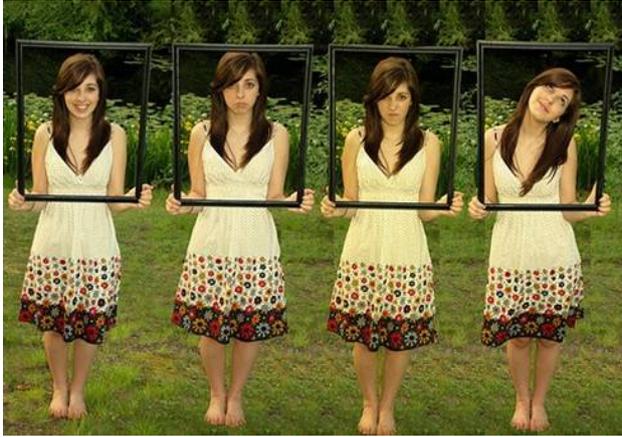
思考の歪み No. 6

恐怖を感じると、必ず「危険な出来事」は起こるのか？（結局、何も起こらない？）

強迫症と感情

このトピックについて

強迫観念はどのような感情と手をつないでいるのか

**STOP** 続きを読む前に答えを考えよう

強迫観念は恐怖と結びついていることが多いです。例えば、ある種の儀式を行わないと、大切な人が死んでしまうのではないかと恐怖を感じてしまう当事者もいます。しかし強迫観念がもたらすのは、恐怖だけではありません。他にも以下のような感情を伴うことがあります。

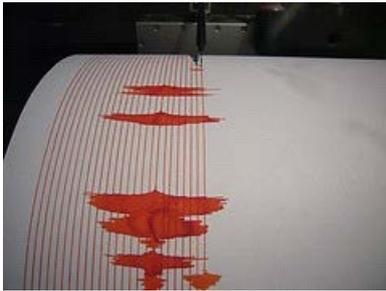
- 不快感／嫌悪感— 体液、ねばねばしたもの、害虫（ゴキブリ）に関係したものなど
- 罪悪感— 「弟が事故に遭ったのは私のせいだ」、「火事で家が焼けてしまったら、私のせいだ」といった感情
- 恥辱感— 加害的な考えや、性的な考えに関するものなど
- 心配／不安（パニックを伴うことのないもの）— 誰かに病気をうつしてしまったのではないかと恐れるなど
- 疑い（疑念）— 自分自身の知覚や記憶に関するものなど
- 違和感— 何かかどこか“しっくりこない”という漠然とした感じ
- 複数の異なる感情が混在している場合もある

あなたがよく感じるのは、どのような感情でしょうか。

感情はときどき間違っただ言をする

感情は、私達に「危険の存在」を知らせてくれます。私達が危険を認識するよりも前に、感情が私達に危険を知らせてくれることがあります。それは「直観」や「虫のしらせ」といったものに近いでしょう。感情は大切なアドバイザーともいえます。

一方で、感情はときおり“間違っただ言”を発することがあります。例えば、非常に緊張しているとき、ほとんど食事をとっていないとき、睡眠不足のとき、二日酔いのとき等、感情は必要以上に警報を鳴らして、私達を驚かせます。



感情：心の地震計

例えば映画を観ても、その映画が人々に引き起こす感情は、状況や精神状態によって変わってきます。落ち込んでいるときに感傷的な映画を観ると、普通の状態とくらべて、涙もろくなることがあります。

我々の感情はさまざまな要因によって影響します。感情は、ときには誤解をしてしまうことがあります。例えば、単に胃が空っぽでムカムカしているだけなのに、今にも心臓発作を起こすのではないかと恐くなってしまいうこともあります。コーヒーを飲み過ぎて興奮したせいで、怒りがわき起こってくることもあります。



特に、非常に強い感情を経験しているときは、一度立ち止まって、その感情が本当に正しいのかどうか考えてみる必要があります。

カナダの研究者が「感情に対する誤解」に関する研究をおこないました。下の写真の吊り橋を渡っている男性が、橋の向こう側に女性が立っているのを見つけます。そのような状況だと、男性の目にはその女性が、普通の橋を渡っているときよりも魅力的に映ってしまいます。研究によれば、男性は、本当は橋を渡るのが怖くて興奮しているのに、このような興奮の原因を女性への恋愛感情だと誤解してしまうため、このような現象が起こると考えられています。



キャピラノ吊り橋（カナダ、バンクーバー）

強迫観念は、恐怖や不快感、嫌悪感などの強い感情を伴います。多くの場合、当事者はその感情を「鵜呑み」にしてしまいます。そのような否定的な感情を、出来事に対する適切な感情とみなしてしまいます。この感情を人為的に“誇張させている”、外的な要因が何なのかを理解し、誇張された感情の働きに気づけると、強いネガティブな感情は弱まるでしょう。

練習課題

この女性を見て、どんなふうを感じるだろうか。



自分の気持ちが元気なときにはどう感じるでしょう？悲しいとき、あるいは疑心暗鬼になっているときではどうでしょう？気持ちに関係なく、同じように感じるでしょうか？

あなたの気分	ありえそうな解釈
元気なとき 	?
悲しいとき 	?
疑心暗鬼になっているとき 	?

STOP 続きを読む前に答えを考えよう

練習課題 No. 1 : 感情と社会的評価



あなたの気分	ありえそうな解釈
元気なとき 	素敵な女性だ。一度デートしてみたい。
悲しいとき 	こういう女性は私のことを退屈だと思いにちがいない。
疑心暗鬼になっているとき 	普通、きれいな人は浅薄で、人をだまそうとすることがある。今だって、陰では私の悪口を言っているにちがいない。

練習課題 No. 2：外的要因が思考や感情に及ぼす



感情とは、崩れてすぐにその形を失ってしまう「波のうねり」のようなものです。

以下のような要因があると、感情に対して誤った結論を導きやすいです。

睡眠不足

不眠によって、神経過敏になり、不安や緊張が生じやすくなることがあります。その際に、神経過敏になっている原因を、不眠以外の何かや、誰か（職場の同僚など）にあると誤解してしまうことがあります。また、感情の原因に関するこうした誤解によって、さらに否定的な感情（怒りや恐怖など）が生じることもあります。

音楽

ある種の音楽は私達の感情を揺さぶり、興奮させます（ミュージックフェスティバルで味わう強い一体感など）が、ときには感情に対する誤った認識や不適切な行動へと向かってしまうことがあります（大音量の音楽によって感情的に興奮してしまい、攻撃的な行動が起きることもあります）。

ストレス

ストレス（期限が迫った仕事によるストレスなど）は私達を弱らせ、判断を誤った方向へと向かわせます。厳しい競争や日々の生活の悩みから抜け出せないと感じるかもしれません。周囲の環境をコントロールすることは不可能であるように思え、物事を上から俯瞰（ふかん）するのではなく、下から見上げるようになります。また、それによって神経過敏になり、敏感に反応しやすくなります。



ワークシート 14 に挙げた要因は、あなたの健康的な生活や感情の世界にどう影響を及ぼすでしょうか。



ワークシート 14

練習課題 No. 3: モグラ塚から 山 山脈を作る (些細なことをあえて大げさに言う)



* 「モグラの塚から山を作る」は、小さいこと（モグラの巣のような小さい山）を大きくいう（山にする）ことの例えで、日本語でいえば「針小棒大」といった意味です

勇気のある人向けの課題です。この課題は、ちょっとしたスリルに耐えられる人に適しています。

強迫症は物事を誇張する名人です。絶対にありえないシナリオが、本当に起こるかのように人々に思い込ませることが得意です。

強迫観念が、頭のなかで何度も繰り返し些細なことを大げさに言ってくる場合は、さらにレベルを上げて、あえて意図的にもっと大げさな話に広げてみましょう。常軌を逸するくらい話をエスカレートさせ、できるだけ派手に脚色しましょう。そうすることによって、恐怖が増大することはなく、反対に軽減することがあります。「バカバカしい」、「流石にそこまで大げさにはならないだろう」と自然に思えるかもしれません。この逆心理（天邪鬼な心理）は**逆説介入**とも呼ばれます。

例 1

強迫観念：自分でも知らないうちに、誰かに危険な病気をうつしてしまった。

わざと誇張してみる：1週間以内に人類の半分が、私からうつった病気で死んでしまう。さらに4分の1が凶悪なゾンビに突然変異し、残った人間を襲うようになる。残った人間が安心していられるのは、昼の間だけである。それから数十年が経過し、宇宙人が研究プロジェクトの一環として地球にやってきたときには、生命は死に絶えていた。最終的にこの病気は、そのすべての原因となった人間にちなんだ名前が付けられる。それは私だ！

例 2

強迫観念：ストーブが壊れていて自宅が全焼してしまう。

わざと誇張してみる：干ばつが続いていたため、大陸全土に炎が拡がり、数日のうちに、空全体が真っ黒になってしまう。太陽の光が遮断され、地球上で植物が存続することはほぼ不可能になる。裁判で最終的に私に関する訴えは棄却されたが、狂信的な人々によって黙示録の7騎士の一人と糾弾される。悪魔崇拝のための祭壇には、私の焼け焦げたストーブの残骸が今も祭られている。



ワークシート 15



練習課題 No. 4 : さらに想像する

多くの人々は、イメージトレーニングを馬鹿げていると考えてしまいます。しかしイメージトレーニングは、真面目で厳格な人達の考え方を少しずつ柔軟にするのに役に立ちます。イメージは狂気への第一歩ではなく、むしろ演出されたファンタジーです。特にモチベーションやパフォーマンスを高める目的でスポーツ選手にも取り入れられ、成功しています。

ストレスに悩まされていたり、我慢できなくて爆発しそうだと思うことがあれば、山やピラミッドを想像するとよいでしょう。登ったことや見たことがある山でもいいし、すぐ近くに山がなければ、写真で見た山や頭の中に浮かんでくる山でもいいです。心の中で、背景が昼から夜へと移り変わっていくのを早送りでも想像してみましょ。雪に覆われた山、霧に包まれた山、日の光に輝く山、激しい嵐の中の山を想像してみましょ。天気がどんなに変わっても、山は変わらずそこにあります。

次に、自分がその山のようなものだと想像してみてください。

深呼吸とともに、その映像を象徴的に自分の中に採り入れ／内面化し、自分のなかの葛藤を全て捨てていきましょう。心の中の映像を飾り付けたり、好きなように変えてみましょ。少し練習すれば、ほんのちょっとその山を想像するだけで、慌ただしい外の世界と自分を切り離すことができるようになります。



Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書でを使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：

<http://extras.springer.com//>.

1. allyaubry: Nicole's Many Emotions.
<http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/253543766/>. Accessed on: 08/10/2015
2. °Florian: Seismograph.
<http://www.flickr.com/photos/fboyd/662095432/>. Accessed on: 08/10/2015
3. (A3R) angelrravelor (A3R): televisión lado A.
<http://www.flickr.com/photos/angelrravelor/314306023/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Paul Mannix: Capilano Suspension Bridge, near Vancouver, Canada. <http://www.flickr.com/photos/paulmannix/261313412/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Vincent Boiteau: Guendolyn Joy 3 © studio.es.
http://www.flickr.com/photos/2dogs_productions/39745496/. Accessed on: 08/10/2015
6. Graphic by the authors with smileys by Weronika Torkaska
7. Graphic by the authors with smileys by Weronika Torkaska
8. Bhernandez: stressed and worried.
<http://www.flickr.com/photos/kenny-uhh/2917293212/>. Accessed on: 08/10/2015
9. wildxplorer: Stok La Mountain Range
<http://www.flickr.com/photos/krayker/3936612610/>. Accessed on: 14/03/2016
10. Nelson Minar: Matterhorn.
<http://www.flickr.com/photos/nelsonminar/44975432/>. Accessed on: 08/10/2015

思考の歪み No. 7

強迫観念は有害な考えなのか？

強迫症の網から抜け出す

このトピックについて

関連づけの切り離し

一般に、強迫症をもつ当事者は曖昧な言葉に対して、先入観に基づいた関連づけをしてしまいがちです。例えば、「赤」という色は、「バラ」よりも、「血液」という脅威に関連づけられることが多いと言われています。

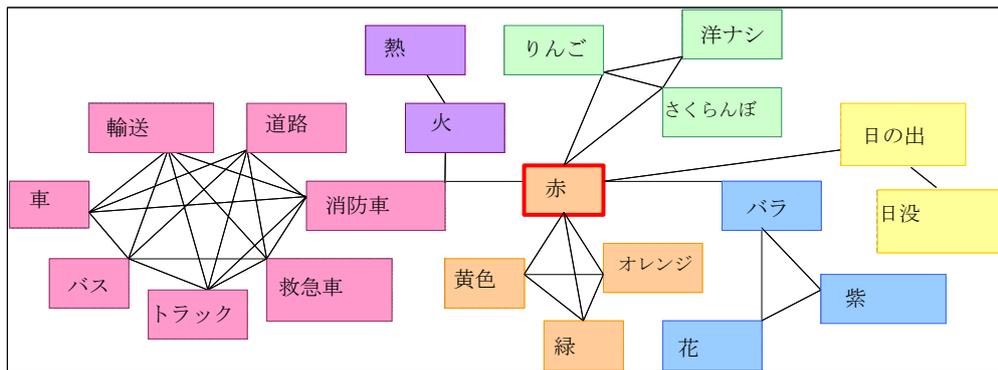
数字の4を見ると、「死」を連想してしまい、何か不幸が起こるのではないかという恐怖が起こる当事者もいます。しかし一方で「エースで4番」という事柄や、「四季」といった意味については想起されにくいと言われています。最終的に、強迫症が進むにつれてより多くの言葉がネガティブな事柄と関連づけられ、毒され、強迫的な恐怖の引き金となってしまいます。

関連づけの切り離しという技法は、このプロセスを逆転させ、「毒された」関係性に対して、それ以外の様々な見方を再び取り戻すことを目指しています。以下のページにおいて、この技法について紹介します。理解を深めるために、インターネット (www.uke.de/assoziationsspaltung) から無料でこの治療概念全体に関する記事をダウンロードできるようになっています。ホームページ内の「English」をクリックしてください。(2021年時点での日本語マニュアルはありません。)



記憶の組織化

技法を紹介する前に、理論的な背景について紹介をします。この方法は、「人間の記憶は、ネットワークのように組織化されている」という仮説に基づいています。言葉やイメージなどの意識（認知とも呼ばれる）は、その（文脈的）意味に従って脳内で表象されています。以下に示す非常にシンプルな図は、例えば花や色、果物が、こうした意味的ネットワークの中で、互いにどのように配置されているかを示しています。



認知機能が活性化されると、活性化の拡散とともに、すぐ近くの内容が「準備状態」になります。例えば、リンゴが目の前にあるかのように想像したり、「リンゴ」と口にしたり、「リンゴ」という言葉を読んだり、聞いたりすることによって「リンゴ」という言葉を活性化すると、自動的に「洋梨」や「赤」といった言葉の意味の領域が刺激されます。

こうした連鎖反応によって、個々の認知間の結びつきが強化されます。反対に、それらの言葉が一緒に用いられなくなれば、それぞれの内容同士の関連は弱くなります。ちなみに、関連が遠いもの同士は互いに反発し合うことがあります。そのため、全く新しい考えや行動で、ある種の強迫観念を無理やり抑制しようとしても、逆にその観念から注意を逸らすことが非常に難しくなってしまいます。

このモデルをもっとわかりやすく説明するために、以下の4つの質問に、順番通りに、なるべく迅速に答えてみよう。

- 雪は何色ですか。
- お医者さんの服は何色ですか。
- ホッキョクグマは何色ですか。
- 雌牛は何を飲みますか。

大抵の人は（特に何も先入感をもたずにやってみると）最後の質問に「牛乳」と答えてしまうでしょう。正解は「水」です。それまでの質問の答え（白）と「雌牛」という言葉によって「牛乳」との関連づけが準備状態になり、それが正解の「水」よりも勝ってしまったのです。その前の3つの質問がなければ、通常は最後の質問に正しく答えることができるはずですが。

関連の切り離し

強迫症の当事者は、cancer（癌）やfire（火事）といった言葉がもつ別の意味については見落としがちです。それは、これらの言葉が強迫的な文脈の中でしか思い浮かばないようになっているからです。

〔cancer（癌）＝病気、fire（火事）＝死、破壊〕。

強迫症の当事者にとって関連づけは、強迫観念に基づく脅威的な解釈に基づいており、脅威的ではない別の関連性〔cancer（蟹座）→ 十二星座のひとつ、fire（きらめき）→ ダイヤモンド〕が存在することを忘れてることが多いです。

そこで、関連づけの切り離しという技法をおこなってみましょう。この技法では、ファン効果（fan effect）と呼ばれるものを利用します。新しい関連づけが形成されると、自動的に既存の関連づけの力が弱まります。これは、関連づけの数が増えることで、それらに全容量が分配されるからです。

関連づけの切り離しは、強迫的な認知に対して新しい関連づけをしようとすることを促します。重要なのは、新しい観念との結びつきが中立的、肯定的、あるいはユーモアに富んだものであることです。さらに、強迫観念の内容と同じような文字や韻が含まれていることが大切です（図を参照）。言うまでもありませんが、この練習課題では、恐怖を誘発する表現や否定的な表現を使わないようにしましょう。

以下は「HIV」についての一例です。



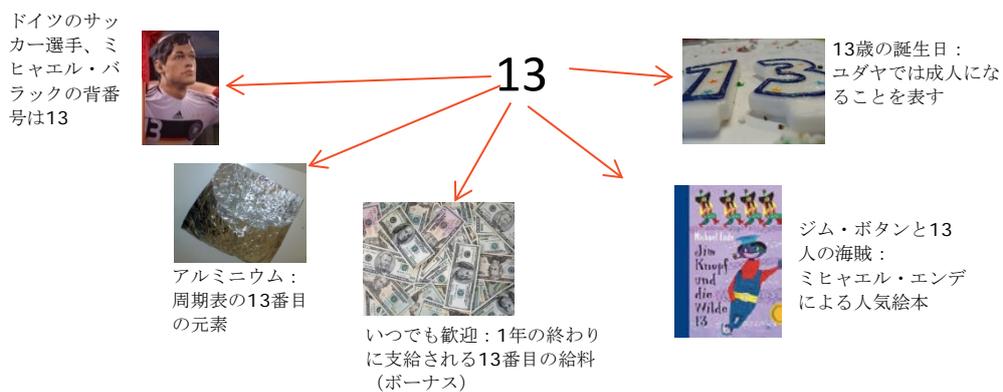
練習課題

練習課題：関連づけの切り離し：観念の解放



以下の図は、関連づけの切り離し技法による「13」という言葉のファン効果の一例を示したものです。

この目標は、「13」という用語が暗示している脅威的な意味を、他の言語的または視覚的な関連性で装飾することによって、弱めることです。使用する連想の数が多く、熱心に繰り返せば、このプロセスはより効果的になります。それによって強迫衝動がコントロールできるようになるのが理想です。毎日約10分間、できれば**強迫観念が一切ないときに練習すべき**です。新しく学習した連想を、一種の安全行動または現在ある強迫観念を「中和する」ための儀式として用いてはいけません。この技法は気分転換を意図したのではなく、観念のつながりを永続的な方法で再構築するためのものです。



多くの場合、この練習課題が効果を発揮するようになるには、何日も練習しなければなりません。同様に、強迫観念がすでに弱くなっている場合でも、日常的に練習を行うことが非常に重要です。ときどき、作ってみた関連づけを新しいものに取りかえるのも有益だと思われま

関連づけの切り離しを行うための簡単な説明

中立的、肯定的な関連づけを作り、強化するため、以下のことを行いましょう。

1. これは静かな場所を探し、リラックスした雰囲気の中で練習課題をおこないましょう。
2. 強迫のきっかけとなっている単語をひとつひとつ書きだすか、そうしたイメージについて考えましょう（例えば、血液、癌、ドア、鍵、強盗などのように、自分を悩ませる強迫観念において、ほぼ必ず存在している単語）。
3. 上記のセットの中から、単語を 1～3 個選びましょう（ドア、鍵、強盗など）。
4. それぞれの単語について、それと関連してそうな単語で、以下の性質を共通してもつものを浮かべてみましょう。
 - 中性的または肯定的であるもの（すなわち、恐怖を誘発しないこと、強迫的ネットワークの外側に導かれるような連想）
 - 個人的に意味があると感じられるもの（韻を踏む単語、意味的つながりのある単語）
 - 例：door—four、door—The Doors（バンド）、door—adore、door—gold（フランス語の「d'or」は「of gold」という意味）
 - 強迫観念に逆らうような関連づけ（例：癌—私は絶対ならない）は避けましょう。これには他の意味が含まれておらず、観念の打ち消しのよう作用し、強迫観念や中和（打ち消し）が滝のように繰り返し起こることを促進してしまいます。
5. できるだけ多くの感覚を使って新しい関連づけについて繰り返し考えることで、内在化が進みます。多くの当事者は、視覚的な資料を用いた方がこの技法は効果的です。また、言葉、匂い、または音を結びつけてもいいです。関連づけを絵にしてもいいし、もっと簡単なのは、www.bing.com または www.google.com などの検索エンジンを使って画像を見つけることです（上記の図を参照）。案外、関連づけも面白いかもしれません！
6. 強迫観念と関連する単語（例えば、ドア、鍵、強盗）を声に出したり、または心の中で唱え（またはそれに伴う恐怖を想像し）、その少し後に、上記 4 で選択した、関連する中立的な単語／画像のどれかを声にだしたり、想像したりしてみましょう。今度は別の単語を使って、強迫観念と関連する単語との新たな関連付けをしてみましょう。これを繰り返し、新しい関連づけを習慣化させてみましょう。この練習課題はボキャブラリーを暗記するのと少し似ています。
7. この練習課題を 1 日約 10 分間行ってください。理想的には、強迫観念が起こっていないときに行うのが望ましいです。

注意として、この手順自体が**強迫行為や呪文、おまじないにならないように注意**しましょう。目標は、否定的な関連づけに向けられていたエネルギーを、新しい関連づけに結びつけることです。エネルギーの方向性を変えることによって、強迫観念の影響力が弱まり、強迫観念に簡単に対処できるようになります。ただし、こうした関連づけの流れは、段階的に構築し、開放していくことが重要です。さらに、関連づけの方向を確認し（door—four、door—The Doors、door—adore など）、向きが逆にならないようにすることも重要です。

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書でを使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイト参照のこと：

<http://extras.springer.com/>.

1. Bernc Hampel for AG Neuropsychologie: Roter Keil (based on the sketch by El Lissitzky)
2. Graphic by the authors
3. Example HIV (from left to right): – steph vee.Δ: high five?. <http://www.flickr.com/photos/stephanieveephotography/3314637189/>. Accessed on: 08/10/2015 – fredpanassac: Au château de Pau. <http://www.flickr.com/photos/10699036@N08/1746672664/>. Accessed on: 08/10/2015 – Gene Hunt: Where I mostly shop for my entertainment needs. http://www.flickr.com/photos/raver_mikey/394605488/. Accessed on: 08/10/2015 – savv: HSV-Bus. <http://www.flickr.com/photos/savv/3089827563/>. Accessed on: 08/10/2015 – _titi: the hives. <http://www.flickr.com/photos/tomatemaravilha/2843070446/>. Accessed on: 08/10/2015 – foto3116: snow ghosts 2. <http://www.flickr.com/photos/29385617@N00/316408546/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Example 13 (from left to right): – Tomas Caspers: 13. <http://www.flickr.com/photos/tomascaspers/2571978939/>. Accessed on: 08/10/2015 – wstryder: Aluminium foil »booster« bag. <http://www.flickr.com/photos/wstryder/3198646063/>. Accessed on: 08/10/2015 – Tracy O: Money!. http://www.flickr.com/photos/tracy_olson/61056391/. Accessed on: 08/10/2015 – Thienemann: Buchcover Jim Knopf und die Wilde. <http://www.michaelende.de/buch/jim-knopf-und-die-wilde-13/>. Accessed on: 08/10/2015 – basheertome: Candles. <http://www.flickr.com/photos/basheertome/2173687764/>. Accessed on: 08/10/2015

思考の歪み No. 8

すべては自分の責任なのか
過剰な責任感

このトピックについて

私達は、社会で生活していくうえで様々なルールを守らなくてはならない責任や義務があります。例えば、赤信号を車で突っ切ってはいけない、公衆の場（レストランなど）にて大声で口げんかをしない等です。確かにこれらのルールは守ることが大切なことですが、必要以上に過剰な責任を感じてしまうと、様々な心の問題がおきてしまいます。

多くの当事者は、過剰な責任感を抱いています。自分の影響力の届かないところで起きた悪い出来事（例えば、地震、友人の突然の病気など）を、自分のせいで起こったかのように、当事者達は感じてしまいます。当事者にとって、何らかの危険を未然に防ぐことをしなかったということは、まるで自分が積極的にそれを招いたかのように罪なこととして感じられるのです。

過剰な責任感を感じるようになるきっかけは様々です。人によっては、子どもの頃に、親や教師から厳格すぎるしつけを受けたり、特に信仰する宗教の規律などから、過剰な責任感をもってしまうこともあります。他にも、人生の中で経験するトラブルも、過剰な責任感をもつ一因となることがあります（過剰な責任感とは、全ての当事者に見られるわけではありません）。

例えば、食事をするとき、ふと、貧困で飢えた人達のことについて頭に浮かんだとします。そのような場合、過剰な責任感を持つ人は「申し訳ない。貧困で苦しんでいる人達がいるのに何もしない自分は何て無責任なのだ」と考えてしまうでしょう。もちろん、世界にはそういった人達がいることを知っておくこと大切でしょうが、しかし自分を恥じる必要はないでしょう。なぜなら、貧困は個人がもたらしたものではなく、貧困の効果的な予防方法がないから起こるものです。寄付をしたり、ホームレスから新聞を買ったり、助けが必要な友人に援助の手を差し伸べたりすることはできますが、自分ひとりで世界を救うことは、残念ながらできません。それは、あなたの責任の範囲を超えており、あなたの手の届かないところで起きていることなのです。

無関心や自己中心すぎても困りものですが、他の人々のことを気にしすぎるのも困りものです。つまり、バランスを保つことが必要です。選択肢は全か無かではありません。誰かが絶望的な状況で助けを求めてきたら、何かを差し出すことはできるでしょう。しかし、自分の財産をすべて寄付する義務や責任までではないでしょう。

A・ウェルズとその共同研究者たちによれば、強迫症における過剰な責任感とは、悪いことを考えただけで、悪い出来事が起こるという思い込みが一因となっていると考えられています（例えば、魔術的思考や思考と行為の混同と呼ばれます）。こうした考えのパターンがある場合は、ユニット No. 2 をもう一度読み返してください。さらに、他者に対する攻撃や敵意に関する強迫観念を打ち消すために、過剰な責任を感じたり、気遣いをしすぎてしまうことがあります。例えば、自分が小さな子どもを襲ってしまうイメージが頭に浮かんでしまった時に「そんなことを考える自分はきっと恐ろしい人間に違いない」と解釈し、自分を責めてしまう強迫症の当事者もいます。そのような場合は、ユニット No. 1 に戻り、攻撃性、罪悪感、失望の悪循環に対する別の見方を見直してください。過剰な責任感とは、全ての当事者に該当するわけではないですが、考慮する価値はあるでしょう。



アトラス：ゼウスから罰を与えられ、世界と人類の運命を未来永劫にわたって背負うことになった。

練習課題

練習課題 No. 1 : ダブルスタンダードによる判断をやめる



強迫症をもつ当事者は（知らず知らずのうちに）ダブルスタンダードに基づいて物事を判断してしまうことが多いです。ダブルスタンダードとは、矛盾する2つの基準を持っているという意味です。例えば、他人は人の悪口をいってもいいが、自分は他人の悪口を言ってはならない。他人はミスをして許されるが、私は絶対にミスをしてはならない。このように、矛盾する基準をもちいて物事を解釈することをダブルスタンダードといいます。

例えば強迫症の当事者は、他者に対するよりも、自分に対してより厳格な道徳的基準を課しています。上記の点が自分に当てはまるかどうか考えてみましょう。そして、次のような災難を2~4つ考えてみてください。

- 海外に出かけていて、留守の間に車のドアロックしていなかったら、車の中にあった現金が盗まれた。
- 仲のよい友人の誕生日を忘れていた。

こうした状況で、自分自身をどのくらい非難したり、罪悪感がおきたりするでしょうか？あるいは、これまでの人生でこれと似たような体験をして、非常に自分を責めた経験がないかを思い出してください。

次に、仲のよい友人が同様の状況に陥ったとしたら、どうでしょうか。その友人のミスについて、あなたは友人に何と言うでしょうか？おそらく、あなたはその不運な出来事は仕方のないことであり、誰にでも起こりえるものであり、友人が悪いわけではないという十分な根拠を示して、友人を心から思いやるのではないのでしょうか。



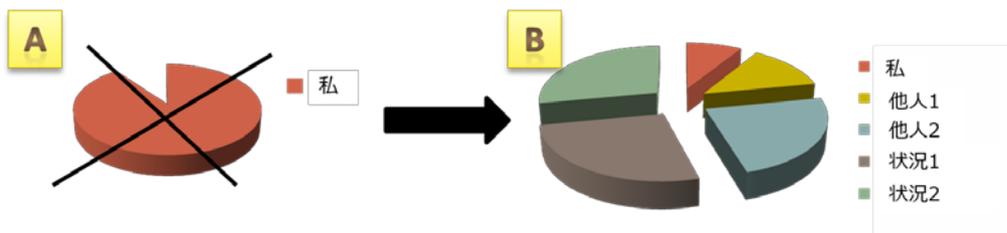
ワークシート 16

練習課題 No. 2 : 原因と結果を逆に考える
(本末転倒)

強迫症の人達の多くは、失敗やよくない出来事の責任が自分だけにあると考えてしまいます。好ましくない状況、不運、避けがたいトラブルが起きた理由について、他の原因は考慮されず、自分だけを責めてしまいます。

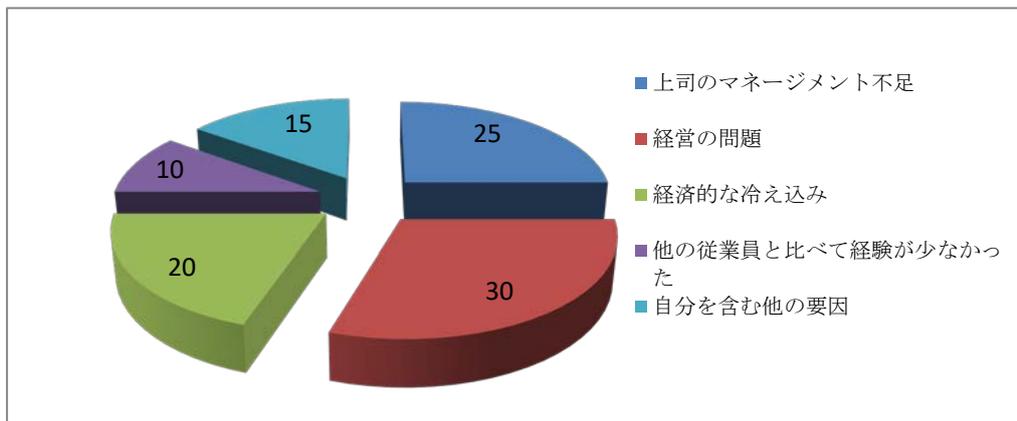
出来事が発生する原因を3つに区別することが対処法になります。3つの原因とは、**状況、他人、そして自分自身**です。過剰な責任感を感じた場合、まず最初に、どのような「状況」がその問題を引き起こすのか、自分以外の「他人」の行動がきっかけや原因になっていることがないかを考えてみましょう。

細かく見れば、出来事の原因が1つしかないということは、めったにないでしょう。大抵の場合は、自分自身よりも、複数の状況や他の人々がより重要な役割を果たしています。過剰な責任感をもつ人は、自分だけが原因だと思い、その考えから抜けられなくなります。自分の悪いところだけに注目して繰り返し悩み、他の原因が目に入らなくなるのです（以下 A を参照）。ここでは原因と結果を逆に考えるのではなく、まず最初に、出来事の一因となった他人、運やタイミング、状況的要因について、円グラフを使って考えてみてください。そして最後に、自分自身が関与した割合を書き込んでください。そうすることによって、全体における自分自身の影響の大きさを総合的に判断できるようになります（B を参照）。



例

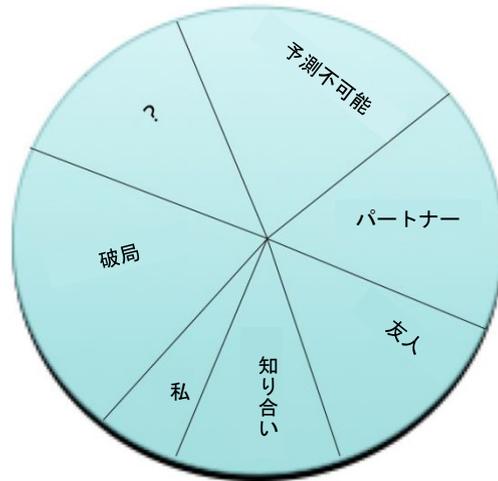
5月にあなたはレストランで働き始めましたが、10月にクビになってしまいました。すぐに別の仕事が見つかったものの、この経験があなたを苦しめ、「全て自分が悪いのだ」と自分自身を責めてしまいます（自分に能力がなかったから、クビになったんだ）。しかし、図に示すように、実際には他の一連の要因の方が重要であるようにみえます。



別の例

親友が突然恋人にふられ、とてもショックを受けています。彼女はあなたに電話をかけたのですが、ちょうどあなたは映画館にいて電話に出ることができませんでした。親友の状況を知ったあなたは真っ先に自分を責めます（私は親友とは言えない！彼女が辛い思いをしているというのに、自分だけ楽しく過ごしているなんて）。

しかし、よく考えてみると、他の要因（予測不可能な状況だったこと、親友の恋人、突然の別れ、他の知人達も助けなかったこと等）の方がはるかに重要な意味をもつように思えます。罪悪感のパイチャートは、以下のように分けられるでしょう。



今度はあなたの番です

あなた自身のネガティブな体験を分析して、上記のようなパイチャートを作ってみましょう。あなたが特に恐れている出来事の発生に、状況、他の人々、自分自身がどのくらい重要な役割を果たしていたのかを考え、それによって切り分ける大きさを決めてください。最初に状況と他の人々による責任の分量を決めましょう。他の人々と状況について、それぞれに最大で3つの枠を作ってみましょう。できるだけ多くの要因を特定してください。運や偶然の果たす役割も忘れないでください。



ワークシート 17

状況に応じて調整すること

友人や家族を気遣い、相手に対して冷たい態度をとらないようにすることはもちろん必要ですが、他者を気遣うあまり、自分をないがしろにしないようにしましょう。バランスを保つことが必要です。「人を助けること」というのも、全か無かではありません。

例えば、友人が引っ越しを計画しているとします。あなたは背中を痛めているのですが、引っ越しを手伝ってあげたいと思っています。その場合は、自分自身の健康を犠牲にしてまで手伝おうとするのではなく、家具を選んだり、アパートの飾りつけをするなど、他の方法で手伝いを申し出ることによって誠意を示すだけで十分ではないでしょうか。他にも、例えば、友人が金銭的な問題を抱えている場合について考えてみましょう。例えば友人から「大金を貸してほしい」とお願いされたときに、「自分に友人を助けることができるか」、あるいは「助けたいと思っているか」、よく考えてみるのが賢明です。金銭的な援助は余裕がある場合にのみ行い、返済の契約も交わすでしょう。そうしないと、いずれ友人との関係にひびが入ることになりかね

ません。金銭的に援助する余裕がない場合は、適切な銀行を選ぶのを手伝うなど、他のやり方も考えられます。

これらの例で言いたいのは、自分にできる範囲で誰かを援助するのは可能です。しかし、逆にいえば、自分にはできない範囲があるということです。

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：

<http://extras.springer.com/>

1. Lance and Erin. Statue of Atlas.
http://www.flickr.com/photos/lance_mountain/138369342/.
Accessed on: 08/10/2015
2. gromgull: Spilling wine.
<http://www.flickr.com/photos/gromgull/3375802661/>.
Accessed on: 08/10/2015
3. 著者らによる図
4. 著者らによる図
5. 著者らによる図

思考の歪み No. 9

“いい” だけでは不十分?

完璧の追求

このトピックについて

完璧であること — それは絶対に必要な条件だろうか？



完璧が“良い”とは限らない

本当に完璧な人間を一人挙げてください。ローマ法王？アメリカ大統領？自分の国の首相？どんな人間にも長所と短所があります。どんなに完璧に見える人でも、あるいはどんなに人当たりがよくても、退屈だと思われたり、怖いと思われたりすることもあります。

「仕事で全くミスをしたことがない」という人がいるのでしょうか？印鑑を毎日押すような単調な仕事であっても、少なくとも 5%以上はミスを犯す確率があるのが普通です。誰にでもミスはあります！

完璧さの追求は私たちを不幸にし、恐怖心をもたらします。例えば、完璧が期待される多くの演奏家は、不安に苦しんでいます。彼らは自分がミスをするのではないかと恐れています。ミスを犯したら誰にも許してもらえないと心配してしまうことはありませんか？

テレビをつけてみてください。ニュースを読むアナウンサーでも舌がもつれることはあるし、ときには読む行を間違えることもあります。スターであっても、いつも完璧な美しさを保っているわけではありません。例えば有名なサッカー選手を考えてみてください。その選手は今まで、プレイでミスをしたことがないのでしょうか？一流の政治家やメディアでよくみる専門家がどのくらい頻繁に「あー」とか「えー」とか口にしているか、注意して聞いてみてください。彼らのとんでもない失敗やヘマをインターネットで探してみてください。「セサミストリート」のあるエピソードでは、小さな男の子が自分の母親を必死で探しています。「母親は世界で一番きれいな女の人だ」と男の子は言うのですが、実際の母親は年を取った、どこにでもいるような女性だったというオチでした。これは、完璧さというものが、見る人によって変わってくるものだということを説明する分かりやすい例です。



ウド・リンデンベルク（ドイツの有名なミュージシャン）は、デビュー当時、舞台上で緊張し、あがってしまうのが悩みでした。『*tern*』誌のインタビューの中で彼は、過剰な向上心を手放すことによってあがり症を克服したと述べています。「...自分自身にこう言ったんだ。僕はカルーゾじゃない、リンデンベルクだ。自分の歌を信じている。何よりも大切なのは、そこに善なるものが含まれていること。自分の歌でハッピーなメッセージを伝えるだけだ」

若い頃のウド・リンデンベルク

完璧な人生とは？



あなたは、この写真の人達を知っていますか？



この人達に共通する点は何でしょうか。
彼らは有名人で、お金持ちで、見た目も素敵で、成功者で...

他には？

彼らは有名人で、お金持ちで、見た目も素敵で、.... いずれも情緒的な問題を抱えています。



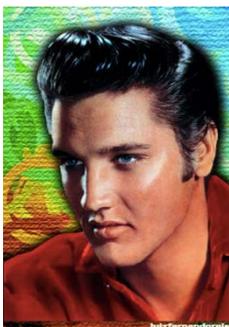
イギリスのスター・サッカー選手、**デヴィッド・ベッカム**（写真は宣伝ポスター）は強迫症に苦しんでいます。周りの物が左右対称に整えられていないと我慢できなくなるのです。この儀式のせいで多くの時間を無駄にし、対人関係にも問題が生じていると、あるインタビューの中で告白しています。



ロビー・ウィリアムズは、「**テイク・ザット**」というバンドのメンバーとして有名になりましたが、薬物問題でバンドを離れなければなりませんでした。その後は、ソロアーティストとして成功を収めつつありましたが、2007年2月にうつ病と薬物依存のために、治療施設にて入院することになりました。



有名な女優でありモデルでもあった**マリリン・モンロー**は生前、重大なアルコールと薬物の問題を抱えていました。これらの問題はおそらく他の心理的問題に付随して二次的に生じたものだと思います。彼女は36歳のとき自殺で亡くなりました。



「**キング・オブ・ロックンロール**」と呼ばれた**エルヴィス・プレスリー**は、精神的な問題が原因で、長年にわたって肥満と薬への依存に苦しめられました。友人らの話によれば、晩年は金銭的な問題も抱えていたようです。

以下の有名人は強迫症症状を抱えている、あるいは過去に抱えていたことが、一般的に知られています。

ハワード・ヒューズ（1905～1976年）：アメリカの飛行家、実業家

ビリー・ボブ・ソントン（1955年～）：アメリカの俳優、歌手、映画監督。賞も受賞している。

ホーウィー・マンデル（1955年～）：カナダの有名なコメディアン、クイズ番組の司会者。

練習課題

練習課題 No. 1 : 完璧な人間はいない



完璧に見える人々に注目する

あなたが何を教わってしようと、完璧であることは不可能であり、むしろ完璧を目指すことは、良い結果を生まないことの方が多いです。完璧とされている人々をよく注意して見てください。毎日ニュース番組に出ているキャスターでも原稿を読み間違えることはあるし、モデルにもシワはあります。芸人でもときにはジョークがすべることもあるし、前述したように、著名人の中にも心理的問題を抱えている人はいます。このことを、いい気味だと喜ぶということではありません。ただ単に、弱点のない人間はいないということです。



ワークシート 18

練習課題 No. 2 : 完璧すぎない練習をしてみる (わざと失敗してみる)



- 小さな穴が開いていたり、ちゃんとアイロンのかかっていないシャツを着てみる。
- 左右の色が違っている靴下をはいてみる。
- ことわざを、わざと間違えて使ってみる。
- メールや手紙の中でわざと字を間違えてみる。

誰かが間違いに気づいたら、「それがどうしたの？別に死ぬわけじゃないでしょ？」と言えればいいのです。

具体的にあなたが恐れていることは何ですか

完璧でなかったり、ミスがあったりした場合、あなたは何が起こることを恐れているのか、その例を表に書いてください (例えば、人前でみんなに大きな声で笑われることなど)。

間違いやミス	最も恐れている結果は？	実際の結果は？
例：ネクタイの結び方が間違える	結び方が間違っていることに、みんなが気づいて大声で笑う。上司に馬鹿にされる (何だそれは？うちの8歳の娘でももっとマシだぞ)。	男性の同僚は誰も気づかなかった。年配の女性の同僚一人がやれやれというように頭を振り、微笑みながら間違いを教えてくれた。そして、「気にすることないわ。うちの夫も同じよ」と言った。



ワークシート 19

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使
した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイト参照のこと：
<http://extras.springer.com/>

- 1./8. LittleGreyCoconut: Adriana.
<https://www.flickr.com/photos/coconutphotos/15303648048/>.
Accessed on: 08/10/2015
2. Jorbasa Fotografie: Stuttgart – Prosche Museum (Udo Lindenberg
Ausstellung).
<https://www.flickr.com/photos/jorbasa/16952853376/>. Accessed
on: 08/10/2015
3. Collection of famous persons: 4.–7. (from left to right)
4. Yahoo Pressebilder: Unbenannt.
https://www.flickr.com/photos/yahoo_pressebilder/4681287619/.
Accessed on: 08/10/2015
5. gwelt: Robbie Williams.
<http://www.flickr.com/photos/50504967@N00/190454727/>.
Accessed on: 08/10/2015
6. tallmariah: Marilyn Monroe.
<http://www.flickr.com/photos/tallmariah/171018433/>. Accessed on:
08/10/2015
7. Elvis Presley show 03.
<https://www.flickr.com/photos/7477245@N05/5255290635/>.
Accessed on: 08/10/2015

思考の歪み No. 10

絶対的な真実に到達できるものなのか？
曖昧な状況に対する不耐性

このトピックについて

強迫症をもつ当事者には、物事の真相を知りたいという強い欲求があり、不確かで曖昧な状態に耐えるのが難しいということがよくあります。

「物事の真相を知りたい」と思うことは、ある程度までは正常なことです。ミステリー小説を読むときに、途中は、ハラハラするのが耐えられないからといって結末を最初に読んでしまう人もいます。

その一方で、絶対的な真理が存在しない領域や、時間とともに物事が変化する可能性のある出来事もあります。例えば、知性は前者の一例であり、誠実さや愛情は後者の一例です。私たちにできることは、これらの物事をありのままに受け入れることだけです。絶対的な真実には、到達不可能なのです。

科学者は、「世の中に絶対などない」ということを受け入れています。どんなに優れた科学的研究でも、絶対的な結果や完全な結果が主張されることはありません。学術誌の中には（*Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry* など）、研究の限界を開示するよう著者に求めているものもあります。科学者は 95% くらい確実なことであれば、どんどん主張していきます。95% 確実な現象であれば、それは暫定的に正しいとみなされます。しかし、言うまでもなく、それは絶対的な真理とはいえません。



ゲーテの『ファウスト』：ファウスト博士は、絶対知を追究し、そして失敗する学者の象徴。

練習課題

練習課題 No. 1 : 知りたいという強い欲求



真実に到達することは可能か？それはつねに追究する価値があるのか？

誕生日のサプライズなどのように、最終的な結末や事実を知ってしまうことで、逆にがっかりしてしまうような出来事があることを考えてみましょう。さらに、絶対的な真理がない出来事をリストアップしてみましょう。そして、なぜそれらには絶対的な真理がないのか考えてみましょう。

- それらは、好みによって変わるものだから（芸術など）
- それらは、定義によって異なるものだから（知性など）
- それらは、変わる可能性があるものだから（愛情など）
- それらは、文化によって異なるものだから（男らしさなど）

あなたが最も真実が知りたいと思っている内容について考えてください（例えば、自分は聡明だろうか・・・）。

ここには、▶思考の歪み No.4（世界は危険な場所なのか）も含めることができます：もし...だったら、ひどいことになるのでしょうか？本当に致命的な結末になるのでしょうか？



ワークシート 20

非米主義者



真のアメリカ人

格好いい



田舎者

本物



がらくた

ヒーロー



嘘つき

不快



格好いい

コミュニケーションがもつ危険性

一言のなかにも真実はいろいろ



社会生活における多くの状況は曖昧なものです。上記の例でも、男性が暗に言おうとしていることや、男性のその言葉を女性がどのように解釈するかは、はっきりとはわかりません。男性は単に事実を述べているだけで、暗に何かを意味しているわけではないのかもしれませんが。もしかすると指示の可能性もあります。あるいは、女性の運転技術を信用していないことを暗に示唆しているのかもしれませんが。しかし、よく分からないのに、結論に飛びつかない方がよいでしょう。はっきりとした真のメッセージを推測することは不可能です。

人間のコミュニケーションには注意が必要です。電子メールの 40% は、送信者の本来の意図とは異なる意味で受け取られているという研究もあります。文章に顔文字を加えれば、この問題は改善されるようですが、完全に解決できるわけではありません (^▽^;) 。

練習課題 No. 2 : 物を捨てる



物が捨てられなかったり、不要な物を収集してしまう「ためこみ」は、さまざまな原因によって起こる複雑な症状です。ためこみは、社会問題として扱われるテーマでもあります。なかには、コントロールしたいという欲求が原動力となっているものもあります。

確実なものや真実を強く求めすぎてしまう人々は、モノを収集し、理解し、解釈し、比較しなければならない無限の情報の海におぼれる危険があります。そして、ためこみ症の人々の中には、文字どおり自宅のゴミにおぼれてしまっている人もいます。物が次々とたまっていく一方で、家から出ていく物はありません。それは、どんなものでも大事に思える、あるいはそれが重要な可能性があるように思えるからです。情報の追究や念のために必要な物を集めすぎてしまい、どこまで行っても満足の得られない「幽霊狩り」になってしまうのです。

ためこみ症は、その根本原因によって、さまざまな解決方法がありますが、ここに示す練習課題は専門家とともに行う必要があります。いくつかアイデアを紹介しましょう。

対峙する (▶思考の歪み No. 4: 「世界は危険な場所なのか」を参照)

今あるもので本当にもう十分なのだということが理解できたら、不必要ながらくたを一袋ずつ捨てるようにしましょう (▶練習課題 No. 4 思考体験を積み重ねること・・・曝露療法を参照)。多くの当事者が報告しているように、彼らが経験した恐怖心は最終的には、予想したよりもはるかに小さいことの方が多いです。部屋に2つの大きな袋(または箱)を置きましょう。1つは主観的に重要な情報と思われるもの、もう1つはガラクタと思われるものを入れてみましょう。仕分けが終わったらすぐに、ガラクタの入った方の容器を地域のごみ置き場に運んで、捨てていきます。

毒をもって毒を制す：物や情報を減らすための「対抗基準」をつくる

対抗基準を作ることは、がらくたや情報の量を増やさないようにし、減らしていくために重要です。例えば、毎日コンピュータから20個以上のものを削除する、5年以上前の個人情報以外の情報を削除する、インターネットからも取得でき、プリントアウトする必要のない文書やコピーを削除するなどを試してみましょう。ルールに従うことを大切にしている厳格な人や、他の方法では上手くいかなかった人は、この対抗基準を用いて、ためこみ欲求を抑えるのが有効でしょう。同じことを何度も繰り返す反復強迫のある人々もこの方法を試してみると良いでしょう。例えば、強迫のルールを満たすまでである行動を繰り返すのではなく、1回だけ反復したらそれで行動を終わりにしてみましょう。あるいは、強迫行為をするのを先延ばしにするのも良いでしょう。繰り返しますが、この方法は、他の方法が失敗した場合にのみ用いるようにしてみましょう。

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイト参照のこと：
<http://extras.springer.com/>

1. Ulrich Zeuner: Simm – Franz Xaver Simm: Goethes Faust. Mit Bildern von F. Simm. Deutsche Verlagsanstalt, o. J. (1899).
<https://www.flickr.com/photos/112156593@N05/16524463806/>.
Accessed on: 08/10/2015
2. Beverly & Pack: American Peace Flag, Stars & Stripes, Red White Blue, Old Glory, Waving Wind Blowing.
<http://www.pinterest.com/pin/148267012705990369/> . Accessed on: 14/03/2016
3. Nika: Cowboy Hats. <http://www.flickr.com/photos/nika/122095014/>
Accessed on: 14/03/2016
4. Omer Wazir: Coca-Cola.
<http://flickr.com/photos/thewazir/3751829200/>. Accessed on: 14/03/2016
5. World Economic Forum: George Bush – World Economic Forum in the Middle East 2008.
<http://flickr.com/worldeconomicforum/2502829658/> Accessed on: 14/03/2016
6. williamcho: 1st Tattoo Show in Singapore.
<http://flickr.com/photos/adforce1/3182235303/> . Accessed on: 14/03/2016
7. Marina Ruiz-Villarreal for AG Neuropsychologie: Die Ampel ist grün (based on an idea from Schulz von Thun). Accessed on: 08/10/2015

思考の歪み No. 11

同じことを繰り返し考えることは問題解決になるのか？

無限ループにはまり込む

このトピックについて

同じことをいつまでも思い悩むことで問題が解決するのか



STOP 続きを読む前に答えを考えよう

自分の生活、自分の弱点、自分の悩み事についてじっくりと考えるのは悪いことではなく、合理的です。しかし、考えすぎて行き詰まり、答えのない思考にはまり込んでしまう場合もあります。繰り返し考えたり、同じことを反すうするのは強迫症をもつ当事者によくみられることです。それによって強迫的（反復的）な思考がますます刺激されます。

自分自身の問題について生産的な内省が、いつの間にか、繰り返し考えるだけの空しい思考（反すう）に変わってしまうことがあります。その境界線も分からなくなることもあります。しかし、考えることによって、答えよりも疑問の方が増えて、どうどう巡りになってどこにもたどり着けず、解決策も得られなくなってきたら、それは潮時でしょう。

考えをコントロールできなくなったり、生産的でない考えにはまり込んでいることに気づいたのなら、その時は次ページのことを試してみましよう（▶思考の歪み No. 5：“悪い考えは打ち消さなければならないのか？”を参照）。

誰にでも自分では気づかないうちに、誤った方向に反すうしてしまうことはあります。それは、木を見て森を見ない状態に似ています。友人や仲のよい知り合い、セラピスト（自分が信頼できる人々）に相談し、新しい考え方や視点に触れ、物事の全体像を把握するようにしてください（グローバルな視点に立てば、森全体をはるかに容易に見渡せます）。これは、反すうの悪循環から抜け出すのに役立ちます。

練習課題

練習課題 No. 1 : ストップサイン



最初に、「関連づけの切り離し」によって（▶思考の歪み No. 7）、反すうしてしまう考えと、肯定的な考え、あるいは中立的な考えを切り離すことを試みてください。

もう 1 つの方法は、大きな声で、または静かに「ストップ」と言うことです。「ストップ」と言うときは、停止の標識を頭に思い浮かべるか、手で拳を作るようにします。

● 注意：2 つ目の練習課題はすべての強迫症の人だけに有効なわけではありません。多少なりとも効果があった場合にのみ、この方法を続けてください。

スポーツやエクササイズをすることも、思考を止めるのに効果的な場合があります。例えばオーケストラの指揮者や闘牛士など、特定の職業の典型的な動きを真似したり、さまざまな筋肉に対して緊張と弛緩を順に行います。この種の活動は認知的な焦点や注意を別の方向に向けるものであり、それによって認知の無限ループが崩れることがあります。



思考のリズムを変えることによって、無限ループから抜け出すことのできる人もいます。これは奇妙な方法に思うかもしれませんが、わりと簡単に実行できます。レコードに小さな傷があるため、同じメロディを何度も繰り返すレコードプレーヤーを想像してください。ほんの少し衝撃を加えると、音楽はその先に進むようになります。ストップ技法によってこれを実現する人もいれば、大きな衝撃音を想像することによって達成する人もいます。あるいは、あなたを悩ませる中心的な単語や疑問（癌、死、どうして私が？神様は私が嫌いだったらどうしよう、など）をとり上げてみましょう。これらの単語に耳を傾け、あたかも間違ったスピードで再生されるレコードの音のように歪んだ音で再生したり、音がだんだんとゆっくりになるように再生してください。多くの場合、それによって思考の流れが途切れ、止まり、反すうを防ぐことができます。関連する言葉を別の文脈で捉えるのも有益な場合があります（▶思考の歪み No. 7 参照：強迫観念は有害な考えなのか？）。



ワークシート 21

»壊れたレコードの効果«

色々実験して、自分にとって何が最も効果的かを判断してください。

練習課題 No. 2 : 強迫行為を先延ばしにする



多くの当事者は、強迫行為をしないことによって起きる恐怖や不安、その他のネガティブな感情を避けたいという欲求から、強迫行為をすぐに実行したり、先行して行ってしまいます。以下の実験を試みてください。

衝動的に強迫行為をしてしまう代わりに、一定の時間が経った後にその強迫行為を行うようにしてみましょう。例えば、強迫行為をすぐにしてしまうのではなく、15分後に先延ばしするようにしてみます。強迫行為をする時間や場所を設定するのは、あなたです（強迫が、その時間や場所を決めるものではありません）。この方法は多くの当事者に有効です。ここでのポイントは、何かを延期することは、それを放棄することではないということです。

この練習課題の目標は2つです。

- 強迫行為をするタイミングを、あなたが意識的に先延ばして決定することができることを経験してください。あなたの行動を決めるのは威圧的な上司のような強迫観念ではなく、あなた自身であることを体験してください。
- 多くの場合、先延ばしにされた予定は忘れられてしまいます。なぜなら、「強迫行為をしたい」という衝動性は一時的であり、時間を置くことでこうした衝動がなくなることがあるからです。

また、コーヒーを飲みすぎたり、頭痛になったり、仕事でストレスを感じたりするような状況だと、強迫行為をしたい衝動が強まり、つい強迫行為の先延ばしをし忘れがちになることがあります。逆に強迫衝動を強める状況要因がなければ、衝動は起こらなかつたり、衝動がおきたとしても抑えることができます。



後で戻ってくるから…。すぐに強迫症に屈するのではなく、時間を決めてみよう。

写真の出典

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使
した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：
<http://extras.springer.com/>

1. buildscharacter: The Thinker by Rodin.
<http://www.flickr.com/photos/buildscharacter/443708336/>.
Accessed on: 08/10/2015
2. Peter Kaminski: STOP ALL WAY.
<http://www.flickr.com/photos/peterkaminski/1510724/>. Accessed
on: 08/10/2015
3. Orin Zebest: Needle's Little Helper.
<http://www.flickr.com/photos/orinrobert-john/2912106892/>.
Accessed on: 08/10/2015
4. P/\UL: I'll Be Back.
<http://www.flickr.com/photos/marxalot/2570335163/>. Accessed on:
08/10/2015

思考の歪み No. 12

強迫症は脳の障害？（もう私は変わらないのか？）

強迫症と脳

このトピックについて

科学雑誌にはほとんど毎週のように、強迫症の脳の変化に関する新しい研究結果が発表されています。脳内のある種の異常と強迫症の相関関係は、一部の当事者にとっては安心の種になります（悪いのは私じゃなくて強迫症だ、と思える）。しかし、強迫症は回復不可能な機能障害を伴うものだと誤解し、治すことを諦めてしまう当事者もいます。



働いている脳...

① 脳はそれを使用した記録です

脳の電気活動は気分によって自動的に変化します。長期的な影響によって、より広範な脳の変化が生じることもあります。例えば、バイオリンの練習をずっと続けていると、それに対応した微細運動能力を司る脳の領域が大きくなります。薬物接種も脳の変化につながる可能性があります。ただし、こうした変化のプロセスは、元に戻すことが可能です。脳はきわめて柔軟であり、また多くのことを忘れてしまいます。そのせいで、残念なことに、授業中に習ったことも試験になると頭から消えてしまいます。それと同じように、嫌な記憶も時間とともに消え去ってしまうという利点もあります。

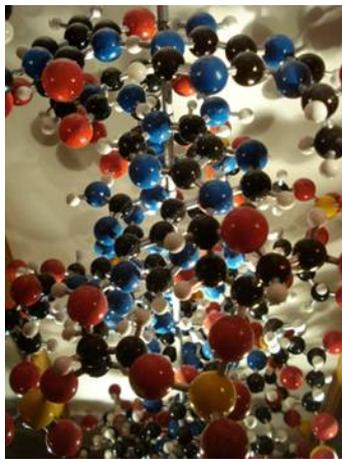
強迫症にみられる一部の脳の変化は微小なものであり、不可逆的な欠陥ではありません。健康な脳と比較して何の違いも見つけられなかったという研究者もいますが、これらの所見の多くは再現可能性がきわめて低く、現時点では、報告された変化が症状によってもたらされたものか（原因ではなく結果であるということか）、それとも元々存在していたものかどうか、正確にはわかりません。

ソフトウェアがハードウェアに影響を及ぼすことがないコンピュータとは異なり、発病前に上記の変化がすでに存在していたとしても、思考の仕方によって脳を変化させることは可能です。このことはたびたび実証されています。Lewis Baxter（カリフォルニア大学ロサンゼルス校：UCLA）率いる研究グループが行った研究では、強迫症に対する心理療法を受けることで、薬を服用した場合に観察されるのと同じような脳の変化がみられることが20年以上前に実証されています。

本書を読んだ後のあなたの脳は、読む前の脳とまったく同じではありません。

遺伝学と神経心理学

言うまでもなく、遺伝子は私たちの身体的・精神的発達やその構造に一定の役割を果たしています。金髪か黒髪か、背が高いか低いかといったことは遺伝子によって決定されます。しかし、人格や精神ということになると、もう少し複雑です。ここでも遺伝子は一定の影響を及ぼしていますが、それは私たちの運命を決定づけるものではなく、さまざまな可能性や限界を設定するものです。外部からの影響、経験、人生の岐路がさまざまに交錯することによって、幸福がもたらされたり、問題が生じたり、あるいは何も起こらなかつたりするのです。統合失調症のように、遺伝の影響が大きい病気であっても、その影響力はせいぜい50%とされています。



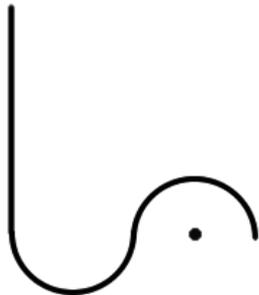
ヒトの DNA のモデル。DNA には遺伝情報が保存されている。

現在も、強迫症を悪化させる要因として、この myMCT の中核にもなっている「認知の歪み」以上に、脳の問題が関わっているのか、という議論が行われています。これには高次の精神的プロセス（注意、記憶など）の障害も含まれると考えられます。高次の精神的プロセスはある種の検査を使って測定されます。例えば、被験者に複雑な図形を写させ、その後、その図形を思い出させたり、なるべく短時間で文字を組み合わせる課題を与えます（以下を参照）。その後、実験者が課題の成績を評価し、得られた結果を、健康な人々のスコアと比較します。専門家の意見は分かれています。私達のグループが行った研究では、注意、知能、記憶検査のいずれにおいても、強迫症の当事者と健康な人々の成績に違いはみられませんでした。しかしこの問題に関して、すべての研究者が私たちと同意見であるというわけではありません。

「強迫症の当事者には、認知機能に障害がある」ことを示してきた研究は、そのような結果に影響を与えていた可能性がある二次的な要因について、十分な説明を示してはいません。例えば、私たちや他の研究者が行った研究では、併存するうつ症状によって可逆的、短期的な脳の問題が生じることが見いだされています。他の研究では、比較群の基準が最適ではなく、強迫症の当事者達は、年齢の低い学生達と比較されていました。これらの研究で示された群間差は強迫症を反映しているのではなく、対照群が標準よりも優秀だ

った可能性があります。さらに、課題遂行時に完璧主義の面が強くていたり（思考の歪み No. 9 参照：“良い”だけでは不十分?）、課題実施時の強迫的な確認行為によって、自分への注意、他者からの評価に対する恐怖、反すう的な思考が強くなっていたり（次のユニット：「私は失敗者なのか」を参照）、また一部の強迫症の当事者が希望するほど清潔ではないキーボードによる汚染への恐怖から本来の成績が出せなかった可能性もあり、それが2次的な問題をもたらした可能性も考えられます。

さらに、群間差を個人に当てはめることはできません。群間差が示されたとしても、それがすべての当事者に影響を及ぼすとは限らないということです。被験者数が多くなるほど、統計的な有意差（現実生活で重要か否かにかかわらず）を得るのに必要な差は小さくなります。一部の強迫症をもつ当事者に脳の障害があると推測する研究者でも、こうした障害が些細な、さほど重要なものではないということには同意するでしょう。



非言語記憶を利用した課題：被験者に複雑な図形を写させ、その後、その図形を思い出して描くように指示します（図形単語記憶検査、Jelinek & Moritz）。

心の問題はどこにでもある：ロマンスとドラマの境界

世界保健機関が新たに実施した研究によれば、少なくとも人口全体の 20% は生涯に少なくとも一度はうつ病、または極端な気分変動を経験します。不安症は約 3 人に 1 人が罹患するといわれ、特に社交不安症 (12%) は最もその割合が高いです。アルコールや精神安定剤などによる物質障害の診断率は 15%、統合失調症の罹患率は 1%、強迫症の発症率は 3% であると示されています。

こうしたリストはいくらでも示すことができるでしょう。幸せそうな TV コマーシャルやドラマを見ていると、そんなことは到底思えないかもしれませんが、多くの人々が心の問題や悩みを抱えているのです。

この問題に対して社会は正直ではありません。ほとんどの人は生涯のうちに一度は総合診療医、内科医、心臓専門医を受診するものであり、そのことを否定する人はいないでしょう。身体的問題を抱えることがあっても、生きているとは、そういうことです。しかし、精神疾患となると話は別です。精神疾患を抱える人々の多くは、恥ずかしい、あるいは自分の「内面の弱さ」を認めたくないという理由から、治療を受けようとしません。多くの人々が自分の心理的問題をそのように捉えているのです。

世の中には、変人、頭がおかしいやつ、クレイジーなど、精神疾患をもつ当事者をさげすむレッテルが幾つかあります。近所で新しい循環器センターができるといった噂は、新しい精神科外来センターができるといった噂に比べて問題が少なく、住民間での議論が過熱することもあります。

一方で、人々の考え方が正反対の方向に極端に振れることもあります。精神疾患を抱える人々が天才で、独創的で、革命児として理想化され、精神医療制度によって社会から締め出された人々とみなされることもあります。これは誇張であり、過剰な一般化でもあります。芸術家や作家を対象とした研究では、彼らが物質乱用や情緒的問題 (特に極端な気分の揺れ) を抱える傾向が強いことが確認されていますが*、これはすべての人に当てはまるわけではありません。

好むか好まざるかにかかわらず、私たちは誰もが障害の素因を抱えています。他の何らかの要因が加わることによって、その素因が、肥満、糖尿病、高血圧、あるいは精神疾患といった問題に姿を変える可能性があります。

* 芸術家の中には、精神科治療を拒否した人々もいたことが知られています。それは、治療によって情緒的な苦痛が軽減される一方で、創造力の源泉を奪い取られるのではないかと恐れたからです。



ワークシート 22
(インフォメーションシート)

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：
<http://extras.springer.com/>

1. Graphic: Pasieka, Photo- und Presseagentur GmbH Focus
2. net_efekt: DNA Molecule display, Oxford University.
<http://www.flickr.com/photos/wheatfields/2073336603/>.
Accessed on: 08/10/2015
3. Graphic by the authors team. Jelinek u. Moritz, Picture Word Memory Test

思考の歪み No. 13

私は敗者なのか？

自尊感情の低さとうつ病

このトピックについて

強迫症をもつ当事者の多くは自尊心が低く、約 50%の当事者は治療を要するうつ病に苦しんでいます。うつ病の中核症状は、悲哀、気分の落ち込み、意欲や欲求の喪失、自尊感情の喪失などです。健康な人々でも、深刻な問題や危機的状況（失業、深い悲しみなど）によってこれらの症状を経験することがあります。しかし、疾患レベルのうつ病の場合は、その症状がもっと長く続き（少なくとも 2 週間以上）、個人の QOL や正常に機能する能力が大幅に低下します。

強迫症をもつ当事者は、強迫症に伴うさまざまな問題（強迫行為による疲労、社会的孤立、引きこもりなど）によってうつ病になることがあります。以下のページでとり上げる認知的パターンや認知の偏りは、こうした主訴を悪化させてしまいます。

下表は、強迫症の当事者 123 名に対する著者らの調査結果を要約したものです。調査では、当事者の多くが何らかのうつ症状を訴えました。

強迫症にみられる割合 (%)	問題
87	ぐったりするほど疲れている。
84	何も気にしないでいることは私には不可能だ。
77	リラックスできない。
65	意欲が湧いてこない。
65	絶望感を感じる。
65	自分の精神的な病気を恥ずかしいと思っている。
59	他の人のお荷物になっているように感じる。
56	社会的な疎外感を感じる。
47	どうやったら楽しいとかうれしいと思えるのか忘れてしまった。



抑うつ的な思考には、偏った考え方、歪曲、誤った論理、過剰な一般化といった特徴があります。透明な水の入ったグラスにインクを1滴垂らしたときのように、たった1つの憂い事によって、自分自身や他の人々に対する見方が全て曇ってしまうことがあります。

多くの場合、うつ病で苦しんでいる当事者は自分の否定的な考えを打ち消そうとしますが、すでに述べたように、そうすることによってかえってそれらの考えが強化されてしまいます。▶ユニット No. 5（悪い考えは打ち消さなければならないのか？）をもう一度見直してください。それに加え、▶ユニット No. 11（同じことを繰り返し考えることは問題解決になるのか？）で採り上げた反すう的思考によって、抑うつ的な思考パターンが長期化します。



練習課題

練習課題 No. 1 : 過度な一般化を抑える



うつ病の当事者は「過度な一般化」というネガティブな思考パターンをする傾向があります。例えば、「一度失敗したら、この先ずっと敗者のままだ」というような、ある1つのことが上手くいかないと、他のことでもきっと失敗するだろうという考えをしがちです。物事を「黒か白か」で考えるのではなく、不幸な出来事や否定的な出来事に対して、より肯定的で建設的な説明を見いだすようにしてみましょう。

できるだけ具体的に考えるように試してください。「いつも」とか「絶対にない」といった言葉や、「ダメ人間だ」とか「敗者だ」といった不正確で極端な言葉づかいを含んだ一般化をやめてみましょう。下表に自分自身の例を書き込み、最初の3つの例と同じように取り組んでください。



ワークシート 23

出来事	過度に一般化された解釈	建設的な解釈
ズボンのウエストが閉まらない。	皆から、デブで醜いといわれるだろう	少し太ったかもしれないけど、だからって醜くなったわけじゃないだろう
試験に失敗した。	うまくいったことなど一度もない。僕は敗者だ	確かに今回の試験には失敗した。すごく難しい試験だった。愚痴を言っても仕方がない。前向きになろう...まだあと2回受けられるし、次はもっと勉強しよう
友達に会う約束をキャンセルされた。	誰も私のことなど気にもとめていない。私のことをいい加減に扱っても平気だと思っているのだ	「会えなかったのは実に残念だ。会えればよかったのだけど。友達が約束をキャンセルしたのは、私とは何の関係もない。この前会ったときはとても楽しかったし、私も以前約束をキャンセルしたことがあった

自分を基準に、他の人々のことを推測しないこと

自尊感情が低くなると、人は自分自身に対する見方を、他の人にも同じように当てはめて考えてしまいます。例えば、「私が自分自身を好きでないのに、なぜ他の人が私を好きになるだろうか？」と考えてしまいます。しかし、あなたが自分自身を価値がない、醜い、あるいは才能がないと思っているとしても、他の人々が同じように思っているとは限りません。

さらに、人間の性格はモザイクのようにきわめて複雑です。私たちは皆、たくさんの小さなピースでできており、それらのピースは明るいものばかりでも暗いものばかりでもありません。また、そうでなければならぬのです。でないと、世界はかなり退屈な場所になってしまいます。



人間の性格はモザイクのように複雑である

以下のものをどのように定義しますか？

知性：学業が優秀なことか、大学で学位を取得していることか、そつがないことか、複数の言語がしゃべれることか。

魅力：性格などの内面のことか、または外面の美しさのことか、「何か惹かれるもの」をもっているということか。

成功：素晴らしい経歴か、友達がたくさんいることか、自分自身に満足していることか。

ここでもやはり「正解」はありません。

非現実的で絶対的な要求 (...でなければならぬ) を、達成可能な、適切な目標に置き換えるようにしてみましょう。むしろ完璧主義が、抑うつの原因になってしまうのであれば、ユニット No. 9 (“良い” だけでは不十分?) に戻るのがよいと思います。

練習課題 No. 2 : 自分の長所に気づく



愛とは、ひとりの人間の細部はそのままに、全体像を肯定すると決断することである(オート・フラーケ)。

完璧な人間はどこにもいません。自分のことを、小さな箱や棚がいっぱいある収納ラックだと思ってみてください。半分は空の棚だけかもしれませんが、そこだけを見るのではなく、小さな宝箱にも目を向ける必要があります。自分の長所をきちんと評価せず、(思いこみで)能力が劣っているとみなすのは、よくある抑うつ的思考の罠です。

自分で弱点や短所と思っているものにばかり注意を向けるのではなく、自分の長所や才能も忘れないことが必要です。

私たちは皆、他の人にはない能力をもっており、それを誇りに思うことができます。そうした能力は必ずしも稀有な才能、世界記録、画期的な発明などである必要はありません。

方法

自分自身の長所について考えてください。

1. 自分にはどんな能力があるか

これまでにどんなことで人に誉められたのでしょうか？

例えば、技術的な才能がある、聞き上手だ、信頼できる人だ、など。

2. 具体的な状況を想像する

いつ、どこで、あなたは何をしましたでしょうか？誰がポジティブなフィードバックをくれたのでしょうか？

例えば、先週、友人のアパートの部屋のペンキ塗りを手伝った。それが大いに手助けとなった。私がいなかったら、彼女一人ではどうにもならなかっただろう。あるいは、昨日、インターネットのディスカッションフォーラムで人を元気づけた、など。

3. 書き留める

うまくいったこと、人から誉められたことなどを書き留めてください。

書き留めたリストを定期的に取り返し、内容を膨らませてください。辛くなった時は(例えば、自分に価値がないと思ったときなど)、これらを思い出ししてみてください。多くの場合、頭の中の記憶よりも、紙に書かれたものの方が現実的に感じられます。特に物事がうまくいかない時には、肯定的な経験を思い出し、「そんなのたまたまだ。大したことじゃない」と思ってしまうため、このように紙に記録されたものを見返すのが効果的です。



ワークシート 24



練習課題 No. 3 : 感覚サーキット・トレーニング

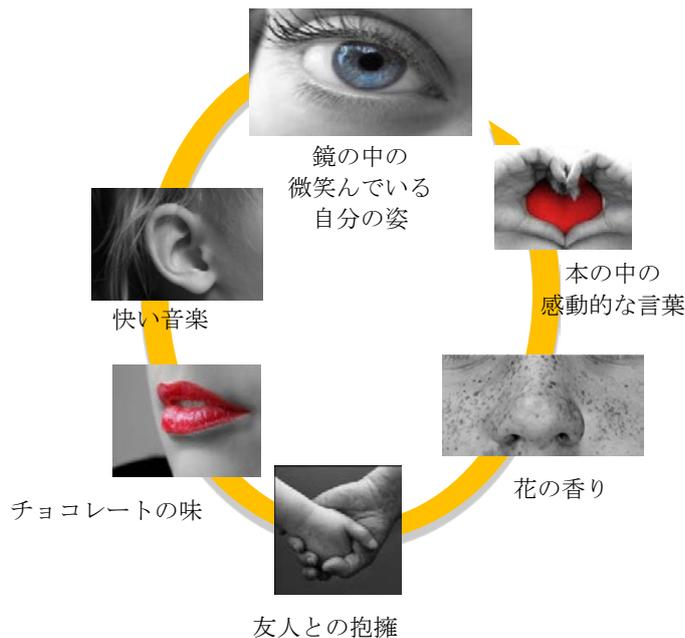


自尊感情の低い人々は、ネガティブな体験のことを、とても詳しく覚えています。ネガティブな体験に関することが、意識の大部分を占めています。その人の人生がどれほど辛く、悲しいものであったとしても、誰もがポジティブな体験をしたことがあり、そうした体験が記憶の中に紛れ込んでいます。これらの記憶をもっと鮮明にするには、それを掘り起こし、鮮明に思い描くことが必要です。うつ病の当事者の多くはそれがうまくできず、ポジティブな体験を、鮮明に思い出せなかったり、ひとつの記憶に囚われてしまったりします。そこで以下の感覚の「サーキット・トレーニング」を推奨します。

これまでの人生で経験した肯定的な出来事あるいは愉快的な出来事を、五感のすべてと、さらに、頭と心も使って思い描きます（図を参照）。例えば、自分がチームのために得点するところを頭の中で視覚的に再現します。最終的にチームが負けたのだとしても、得点した瞬間を再現してください。あるいは、新しいヘアスタイルを誉められたときのことや、あなたのジョークがうけたときのことを聴覚的に再現してください。飼い猫をなでているときのゴロゴロと喉を鳴らす音や、仲のよい友人とじゃれ合ったときの感触を思い出してください。

六番目の感覚（頭と心）では、あなたを感動させたり、洞察に満ちた言葉について考えてください（例えば、詩人の言葉、癒しを与えてくれる本の一節、通りすがりの若者が言った一言など）。

特定の感覚を使って思い描くのが難しい場合は（特に匂いは難しい）、気にせず、次のステップに進んでください。このサーキットを繰り返し、より長く練習することによって、ほとんど忘れてしまっていた出来事がはっきりと浮かんでくるようになることがあります。この練習を何週間か続けると、「感情のキー（音階）」をマイナー（暗い音楽）からメジャー（明るい音楽）に切り替えることができるでしょう。



**練習課題 No. 4 : ポジティブなフィードバックと
ネガティブなフィードバックに向き合う**



多くの人々は子どもの頃の厳しいしつけによって、賞賛よりも批判に重きを置くことを学習しますが、これも抑うつ的思考の罠になることがあります。自分自身が経験した否定的な出来事や肯定的な出来事に対して、より肯定的／建設的な解釈をするように試してみてください。

特定の状況について、良い結果が得られた場合と悪い結果になった場合をペアにして記入してください。



ワークシート 25

出来事	抑うつ的な解釈	より肯定的／建設的な解釈
インターネットのディスカッションフォーラムへのあなたの書き込み／コメントが、別のメンバーに賞賛された	「この人は私にこびへつらおうとしているのだ。いい人なのは確かだが、誠実さに欠ける」	「自分の書き込みが誰かに認めてもらえるなんてとても嬉しい」
上記のディスカッションフォーラムで別のメンバーに批判された	「さらし者にされた。私の意見が重要視されたことなんてない。私は馬鹿だ」	「あの人は今日嫌なことがあったのかもしれない。他のメンバーが何と云うか見てみよう」

練習課題 No. 5 : 楽しかった時間をサンプリングする



多くの場合、楽しい時間は気づかないうちに、あっという間に通り過ぎていきます。時計を止めたいと思っても、現実には次の問題や課題がすでに待ち構えています。

こうした貴重な楽しい時間を、より意識的に経験したり、少しでもその時間を長引かせるために、乾燥豆または小さなビー玉をポケットにいくつか入れて持ち歩くようにしてみてください。一日の中でいいことがあるたびに、ポケットに入れた豆またはビー玉を1個、反対側のポケットに移します。ただし、移すのは、嬉しい出来事（例えば、懐かしい友人から電話がかかってくるなどの特別な機会）があったとき、日常生活の中でシンプルに楽しいこと（おいしいコーヒーを飲んだなど）があったときに限られます。一日の終わりに「今日の収穫」を確認し、少しの間、その日一日に起こったいいことの全てを、もう一度思い浮かべてください。



人生の美しい瞬間は貴重である。自分自身の宝物を集めよう。

練習課題 No. 6 : 感謝する



以下の練習課題では、あなたが人生の中で感謝している事柄について考えます。今は気分が優れなくても、あなたの人生の中で感謝をしたい何かがあるでしょう。症状との精神的な闘いのせいで気づいていないこともあります。いつもあなたのそばにいてくれる人たちや（例えば祖母）、物事や出来事（例えば居心地のいいアパート、別の町で本当にやりたかった仕事をすると決めたこと）にも感謝することもできます。

次は、自分の病気について別の見方をしてみましよう。あなたが感謝している事柄が病気と何かしら関係していることに気づくでしょう（病気そのものには感謝してなくても）。自助グループの仲のよい友人や、理解のあるセラピストの存在に気づくこともあるでしょう。何が起ころうと、何人かの他人は絶対に信頼できるということに気づくこともあるでしょう。

多くの精神疾患の当事者は、病気とともに生活することで体験した奥深い出来事を忘れたくないと思っているそうです。



何に感謝していますか？

いくつか例を挙げてみましょう。

- 安全な国で暮らせることに感謝している。
- 自分の好きなチームがプロリーグでプレイしていることに感謝している。
- 自分とは全然似ていないが、「きょうだい」を大切に思っている。
-

ワークシート 26 に自分自身の考えたことを記入してください。



ワークシート 26

練習課題 No. 7：立ち居振る舞いが意識を決定づける



幸福感、深い悲しみ、不安などの感情は、外部の出来事が自身の内面に反映されたものであり、その感情は順に外に向かって広がり反映されていきます。

自尊感情の低い人は、批判に囚われやすく、その内面的な反応は、表情や姿勢などの外面的な特徴として表れがちです（取り乱す、うずくまる、低く単調な声、緩慢な動作など）。表情などの外面的な特徴（在り様）と思考／認知（意識）の間の複雑な相互作用は、悪循環に陥ることがあります。例えば、みじめさから肩を落とし、がっくりした様子をしていると、こうした姿勢や身振りが他の人々の同情をひくことになり、それによってさらにみじめさや無価値感が増幅されます。

こうした自動的なプロセスを活用する方法としてひとつ考えられるのは、抑うつ的思考に典型的にみられる身体的反応を、正反対の反応に変えることです。肩を落とす代わりに、視線を上げて背筋を伸ばしてまっすぐ歩いてください。ほんの少しでもいいから、微笑んでみてください。しばしば、こうした小さな変化は驚く効果をもたらします。肯定的な思考や感情が憂鬱な気分には溶け込んでくるようになります。身体的なシグナルは、感情と密接に結びついており、肯定的な身体表現によって肯定的な感情が誘発されます。「実際にできるようになるまで、できるフリをなさい」という格言は、ある程度真実なことです。



「あなたが周りに向けた笑顔は、あなた自身に戻ってくる」

自尊心を高めるためのさらなる練習課題



- 毎晩、自分にあった“よいこと”を数個（5 個程度）書き留めてください。次に、これらを頭の中で一通り思い出してください。眠る直前に学習したり、考えたりしたことは、よく記憶されることが科学的研究で示されています。
- 鏡の前で自分自身に向かって「私は自分のことが好き」または「私はあなたが好き」と言ってください。最初はくだらないと思うかもしれませんが、とにかくやってみてください！
- 褒め言葉を受け入れ、それを書き留めてください。とても気持ちよく感じられた状況を思い出し、それを五感のすべてを使って思い出そうとしてください。写真やお土産、その他記念品の助けを借りても構いません。
- 映画を観に行く、カフェに行く、テレビで昔の映画を観るなど、自分が本当に楽しいと思えることをしてください（できれば他の人と一緒にするのが理想的です）。
- 20分以上運動してください。ただし、やりすぎは禁物です。できれば、持久力が鍛えられる運動を行ってください（例えば、長距離のウォーキングやジョギングなど）。
- ハードロック、ジャズ、ポップス、フォークミュージックなど、何でもいいので、気分が高揚する音楽を聴いてください。



ワークシート 27
(インフォメーションシート)



Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：
<http://extras.springer.com/>

1. h.koppdelaney: Depression. <http://www.flickr.com/photos/h-k-d/2240022294/>. Accessed on: 08/10/2015
2. go_nils: Inkheart. <http://www.flickr.com/photos/agemo/3253450339/>. Accessed on: 08/10/2015
3. Ed Yourdon: Mosaic benches at Grant's Tomb, Jul 2008 - 38. <http://www.flickr.com/photos/yourdon/2693799529/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Philipp Martin: Mauerblume. <https://www.flickr.com/photos/philippmartin/15982364711/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Sensory Circuit Training (clockwise starting from the top): – StaR_DusT_: Eye!. <http://www.flickr.com/photos/star-dust/709945164/>. Accessed on: 08/10/2015 – MetalPhoeniX: Coração. <http://www.flickr.com/photos/metalphoenix/4353054/>. Accessed on: 08/10/2015 – E. E. Piphanies: Oh brother. <http://www.flickr.com/photos/pips/1144994523/>. Accessed on: 08/10/2015 – craiglea123: Maria & Lucy's Hands. <http://www.flickr.com/photos/craiglea/3412456242/>. Accessed on: 08/10/2015 – Christine Roth: Red red Lips. <https://www.flickr.com/photos/socialspice/5713714538/>. Accessed on: 08/10/2015 – Travis Isaacs: Ear. <http://www.flickr.com/photos/tbisaacs/3911558890/>. Accessed on: 08/10/2015
6. Lily_of_the_Valley: The Light. <http://www.flickr.com/photos/45629771@N06/4322786680/>. Accessed on: 08/10/2015
7. ^@^ina (Irina Patrascu Gheorghita): Happiness held is the seed; happiness shared is the flower. ~Author Unknown. https://www.flickr.com/photos/angel_ina/4552051664/. Accessed on: 08/10/2015
8. Noodle93: Smile. <http://www.flickr.com/photos/noodle93/5372211976/>. Accessed on: 08/10/2015
9. L. Marie: SB 096. <http://www.flickr.com/photos/lenore-m/441559849/>. Accessed on: 08/10/2015

思考の歪み No. 14

もう二度と良くなることはないのか、いずれは頭がおかしくなってしまうのではないか？

強迫症 ≠ サイコシス

このトピックについて

「精神病」とはどういう意味か

**STOP** 続きを読む前に答えを考えよう**精神病という診断名はない！**

精神病は診断名ではなく、正確な学術用語でもありません。心理学者や精神科医は、「統合失調症」などの特定の用語や、「サイコシス」といった曖昧な用語を使います。サイコシスという用語は躁うつ病にも適用されることがありますが、多くの場合、上記2つの用語（“統合失調症”と“サイコシス”）は同じ意味で用いられます。簡単に言うと、統合失調症と診断された当事者には現実の歪曲があります。妄想は統合失調症の中核症状のひとつであり、修正困難な間違った確信（FBIが自分を尾行している、あるいはラジオやテレビのレポートには暗号化された自分に対する脅しが含まれているという絶対的な確信など）と定義されています。妄想とともに、幻聴やその他の幻覚、さらには、話が脱線し他の人には理解不能なものになる「思考障害」をしばしば併発します。

妄想的な思考は必ずしも治療を必要としない！

人口の最大15%に妄想的観念が時折みられることがあります。しかし、治療が必要で薬物療法や心理療法の対象になるのは、その3分の1にすぎません。妄想と極端な宗教的見解や政治的信念の境界は、明確でない場合もあります。

強迫症 ≠ サイコシス

強迫症はサイコシス（統合失調症や躁うつ病）と同じようなものでしょうか。いいえ、違います。

下表は、強迫症と統合失調症／精神病／妄想の最も重要な違いを示したものです。



ワークシート 28
(インフォメーションシート)

側面	強迫症	統合失調症／精神病／妄想
確信の程度	その考えに強い疑念がある。少なくとも部分的には病識が存在する	その考えに強い確信がある。病識がまったくないか、曖昧である
内容	関心は主に、偶然の一致または不注意によって、自分や他の人に悪いことが起こるのではないかと いう考えに関するもの (ストーブを消し忘れて火事になるなど)。テーマは、不潔なこと、性的なこと、攻撃性など、タブー視される話題を含むことが多い。	敵が自分に危害を加えようとしているという確信がある。主なテーマは、迫害やスパイなどの陰謀論に関係している。
外の世界との境界	自分の考えが、他の人々の考えや現実の行動と関係しているかもしれないという不確実なことに 対する心配（懸念の方向：自己から他者へ：思考と行為の融合、▶思考の歪み No. 2：「悪い考えは悪い行いにつながるのか」を参照）	他の人間が、頭の中にある考えを吹き込んでいる。または、その考えによって行動を誘発しているという 確信 （懸念の方向：強迫症とは正反対の方向）
経過	治療しないと、しばしば慢性化する	エピソード性で、間欠的な無症状期を伴うことが多い
薬物療法	主に抗うつ薬	(高用量の) 抗精神病薬

サイコシスになったら終わり？

ここでは、統合失調症に関する一般的な誤った通念に対して反証を示そうと思います。統合失調症（schizophrenia）という語はギリシャ語の分裂（split）および魂（soul）という言葉に由来していますが、統合失調症を、人格が分裂する病気と誤解しないでください。当事者は、ロバート・ルイス・ステイブンソンの「ジキル博士とハイド氏」のように、昼間は普通の市民で夜は神出鬼没の怪物というわけではありません。一般に、統合失調症の当事者は他の人々に危害を加えることはなく、症状が発症している期間以外の行動は正常です。ほとんどの当事者は正常な知能をもち、知的障害もありません。昔は、統合失調症は心理的に理解不能な、完全に狂った状態とみなされ、多くの当事者は社会から隔離されていました。統合失調症に対する科学的な見方は変化しましたが、誤解や偏見は根強く残っています。精神病治療には投薬が不可欠だと考える専門家がほとんどですが、当事者の QOL や疾病経過の改善のために、心理療法が利用されるケースが増えています。



一般的に誤解されていますが、統合失調症の当事者は人格が分裂しているわけではありません。

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使用した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：
<http://extras.springer.com/>

1. Austen Squarepants.
<https://www.flickr.com/photos/swruler/211304213/>. Accessed on: 08/10/2015
2. g_y_photo: Good vs. Evil.
<http://www.flickr.com/photos/griffinyphotography/3864959061/>. Accessed on: 08/10/2015

最後に…

実践すること -154

フィードバック -155

謝辞 -157

強迫症があなたのすべてではない、問題と闘うだけがすべてではない

10～20年前までは、精神科クリニックの日常業務でも心理学系・精神医学系の学術論文でも、患者は皆、その精神疾患と同一視されるような呼び名をもちられるのが一般的でした。例えば、患者はうつ病者、強迫症者、統合失調症者（分裂病者）などと呼ばれていました。しかし、状況は変わりました。医療施設や学術論文の著者らは、患者を「精神疾患を抱えている人々」として語ることを強く求められています。一見すると、これは政治的公正さの行き過ぎ、あるいは小事にこだわりすぎると思われるかもしれませんが、しかし、そこにはもっと深い考えがあります。なぜなら、そうすることによって、複雑な経歴や長所、短所、性格をもつ個人を、単に病人あるいは欠陥者とみなす暗黙の了解を防ぐことができるからです。

当事者自身も多くが暗黙のうちに、この時代遅れの疾病観に囚われており、もっぱら自分自身をその疾患（強迫症、うつ病など）や問題（無職、独身など）を通して決めつけてしまいます。一日に8～10時間も手を洗ったり、整頓したり、繰り返し考えたりして過ごし、自主的な生活が送れなかったらどうでしょうか。入院、保険会社とのごたごた、さらには社会的支援を受けるための煩雑な事務手続きを含め、強迫症との日々の闘いはあなたの本当にしたいことへと向かう心の羅針盤を狂わせるかもしれません。

いわゆる ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）と呼ばれる治療法では、このトピックに焦点を当てます。少し怖い話になるかもしれませんが、当事者は自分の墓石に何と書かれるか、想像するようにと促されることもあります。墓碑銘に強迫症のことしか書かれておらず、強迫症との闘いが人生の中心だったと書かれるのは、誰にとっても不本意でしょう。健康か否かにかかわらず、ほとんどの人は、仲のよい友人、誠実なきょうだい、親切な隣人、信念のある社会民主主義者などといったように記録されることを望むでしょう。

さまざまな困難はあるにせよ、重要なのは人生の目標を追求し、自分の価値観にできる限り忠実であることです。目標は高すぎても（例えば国家元首になるとか。ただし、リンカーンアメリカ合衆国大統領やイギリスの元首相チャーチルが心理的な病気を抱えていたことは有名ですが、彼らは優れた国家元首として知られています）低すぎてもいけません。常に自分の価値観に忠実であること！人としてあるべき自分、そうありたいと願う自分について考えてください。例えば、聞き上手であること、政治的関心やかかわりを持ち自分の考えを言葉にできること、信心深いキリスト教徒、イスラム教徒、あるいは無神論者、自然とのつながりを大切にする人、思いやりのある人など。どのような価値観に基づいて行動したいと思いませんか？他の人々に対して何をするかだけでなく、自分自身に対して何をするかも重要です。例えば、セラピストの支援を求めたり、セルフヘルプ・マニュアルを利用したり、インターネットの情報サイトなどを利用して自分自身の健康を保ち、幸福にいられるように積極的になることもよいでしょう。

この追求はプロセスとして考えてください。ここでは、特定の目標を達成することよりも、そこに至るまでの過程（あなたの人生）そのものに焦点を当てます。水平線や夜空の星があなたを導き、向かうべき方向を指し示してくれるように、価値があなたを導く光となってくれるでしょう。



誰もが皆、さまざまな顔をもっている。

練習課題：想像する練習



自分の人生の中でどの価値観が重要かをより明確に認識するために、以下に示すようなイメージをつかった練習を試してみてください。

できれば少しのあいだ目を閉じて、最初に、自分が人生の終わりに過去を振り返っていると思ってみてください。自分の人生が生きる価値のあるものだったと思える理由を、心の中で言葉にしてみましょう。

あなたの人生はいい人生でした。なぜなら、自分にとって大切な人々とともに過ごすことができたからです。それは誰でしょうか。

- 人生の中で、自分にとって意味のあるいくつかのことを成し遂げることができました。それはどのようなことでしょうか。
- あるいは、あなたが強く望んでいた何かを学んだり、特別な経験をしたかもしれません。それは何でしょうか。
- とても記憶に残る場所を訪れたかもしれません。それはどこでしょうか。
- 楽しい特別な時間を過ごすことができたかもしれません。それはどのような時間だったでしょうか。

普段の日常生活に戻って、明日、目が覚めて強迫症が完全になくなっていたらと想像してみてください。

- 何をしますか。
- 何をしてすごしますか、あるいは誰とすごしますか。どこですごしますか。
- 日常生活、そして人生全体をどのように計画しますか。
- 自分の価値観に基づいて毎日の生活を送るとするのは、どのようなものですか。



人生の道はひとつではない

実践すること

「習うより慣れる」ということわざは、ありきたりに聞こえるかもしれませんが、これは真実です。

ここまで読んできたこのマニュアルの内容を理解し、自分のものにするには十分な時間が必要です。本書で紹介した練習課題を一通りやってみてください。それらを定期的に繰り返し行い、新しい思考パターンや行動パターンを訓練してください。これらのパターンを日常生活に深く取り入れるには訓練が必要です。

本書で論じたすべての思考の歪みがあなたに関係があるわけではありません。これは本当です。14個の思考の歪みがすべてみられる当事者は、ほとんどいません。しかし、自分自身や自分自身の思考の歪みを認識するのが難しいのも事実です。ことわざにあるように、「目は自分以外のすべてを見ることができると」いうことです。多くの場合、自分が思考の罫に足を踏み入れてしまったことがわかるのは、後から振り返ったときです。

疑わしいときは、自分に特定の思考の歪みがあるかどうか、親しい人や仲のよい友人、あるいは担当のセラピストに意見を聞いてみましょう。

後退することもあります。それは失敗したわけではなく、また一から始める必要もありません。むしろそれは、強迫症から抜け出る過程でごく当たり前に起こることです。

メタ認知トレーニングが有益でなかったとしても、あなたが「手の施しようがない」ケースだというわけではありません。セルフヘルププログラムが心理療法の代わりになることはめったにありません。

本書があなたの役に立ち、あなたが幸せになることを願っています。



フィードバック



あなたからのフィードバックをお待ちしています。

コメント、批判、改善のための提案をどうぞお寄せください。

Professor Steffen Moritz
University Medical Center Hamburg-Eppendorf
Clinic for Psychiatry and Psychotherapy
Martinistrasse 52, 20246 Hamburg (Germany)
FAX: ++49 40 7410 57566
moritz@uke.de
<http://www.ag-neuropsychologie.de>

助けるために、助けてください

なぜ寄付が必要なのか

医療（およびセルフヘルプ）システム全体の悩ましい状況を考慮すると、われわれの目標は、心理的問題を抱えた人々に myMCT や関連づけの切り離し（www.uke.de/assoziationsspaltung）といったわれわれのプログラムを、無料であるいはできるだけ安価に提供することにあります。

さらに、われわれの明確な目標は、科学的研究を継続することによって myMCT の評価を行い、さらに改良することです。しかし、研究には時間がかかるだけでなく、膨大な資金も必要になります。

もしあなたに myMCT を支援する気持ちがあるのであれば、寄付をしていただくと大変ありがたく思います。もちろん、寄付をしていただけるか否かにかかわらず、われわれはどのような疑問にも答える用意があります。道徳的な義務感から、貢献しなければならないと考える必要はありません。

いかなる種類、いかなる額の資金援助も心から歓迎いたします。寄付はすべて myMCT のさらなる開発に費やされます。われわれには、自由に使える専門の財政的な支援や行政的手段はありません。

われわれは非営利機関であるため、寄付金は控除対象となります。ご要望があれば証明書も送付いたします。ご自分の住所を以下のメールアドレスまでメールでお送りください：moritz@uke.de

寄付の内容にかかわらず、寄贈者の方々には、www.uke.de/psych_sponsor において感謝の意を表します。

4000 ユーロを超える高額の寄付については、プレゼンテーションを含むセルフヘルプ資料の中で寄贈者に謝意を表します。

寄付の方法

各種スポンサーシップについては、お問い合わせください（moritz@uke.de）。寄付金のお振込みは以下の口座にお願いします（ご要望に応じて申告用の証明書を発行いたします。）。

口座名義人：University Center Hamburg-Eppendorf

銀行：Hamburger Sparkasse（銀行コード：200 505 50）

口座番号：1234 363636

件名／勘定科目（これは寄付金が入金されたことを確認するために不可欠です）：0470/001 -MyMCT

IBAN：DE54200505501234363636

BIC/Swift：HASPDEHHXXX

謝辞



本書のためにさまざまな提案や援助をしてくれた下記の同僚、仕事仲間、友人、近親者に感謝の意を表します。

Andrea Dunker、Jörg Dunker、Ann-Kathrin Ebner、Susanne Fricke、Thomas Hillebrand、Birgit Hottenrott、Torsten Imig、Lena Jelinek、Sina Klein、Anne Külz、Thies Lüdtkе、Margrit Moritz、Edgar Geissner、Sarah Randjbar、Franziska Roggenbuck、Anne-Lena Sauerbier、Lisa Schilling、Johanna Sundag、Francesca Vitzthum

また、貴重なフィードバックや改良のための提案をしてくださった以下の方々にも心より感謝いたします。

Amanda Brooks、Catriona Donagh、Samatha Fitt、Patricia Gough、Natalie McClaren、Ailsa Russell

最後に、われわれを指導してくださった Ken Kronenberg に感謝の意を表します。

第3版のための謝辞

第3版の暫定版を詳細に見直し、修正を担当してくれた Fiona Brown、Mona Dietrichkeit、Birte Jessen、Lilian Krasberg、Sabrina Michalski、Alina Struve に感謝の意を表します。同様に、新しいワークシートのフォーマット作成を手伝ってくれた Thies Lüdtkе と、追加の画像を用意してくれた Weronika Tokarska にも謝意を表します。

言葉の修正にとどまらず、改良のために細かな指導とさまざまな提案をしてくださった Stefanie Teichert に特に感謝いたします。

Photo Credits

写真・図の著作権所有者を、本章で提示した順に記載する。本書で使
した写真の出典の詳細については、以下のウェブサイトを参照のこと：
<http://extras.springer.com/>

1. Ley: Woman in the mirror.
<https://www.flickr.com/photos/13514463@N06/11409024824/>.
Accessed on: 08/10/2015
2. Björn Láczy: Weichen.
<https://www.flickr.com/photos/dustpuppy/78871005/>. Accessed on:
08/10/2015
3. gmiphone: Chopi summit 800x600.
http://www.flickr.com/photos/gregg_macdonald/. Accessed on:
08/10/2015
4. Bernd Kirschner.
<https://www.flickr.com/photos/40804746@N02/6260363868/>.
Accessed on: 08/10/2015
5. nateOne: Thank you. <http://www.flickr.com/nateone/3768979925/>.
Accessed on: 14/03/2016