

## 強迫性障害の治療法

強迫性障害の治療は、心理療法(行動療法)の研究により大きく進歩しました。行動療法とは、問題行動や症状は不適切な学習の結果であると考え、再学習を行うことでそれを修正していこうとするものです。強迫性障害の行動療法にはさまざまな技法を用いますが、その中心になるのが暴露反応妨害法という技法です。

### 1. 暴露反応妨害法とは？

不安になる考え(強迫観念)が起こってくると、強迫行為や回避行動によって不安を下げるというこれまでの悪循環を変えるための方法で、**暴露法**と**反応妨害法**を組み合わせたものです。

#### 暴露法とは

苦手と感じてこれまで恐れたり避けたりしてきたことを、(無理のないところから、段階を踏んで) あえてやってみるという方法です。

たとえば、

- ・不潔だと考えて触らないでいた物に、あえて触る。
- ・鍵がちゃんとかかっているか心配でも、あえてそのまま外出する。
- ・事故を起こすのではないかと怖くても、あえて車を運転する。

#### 反応妨害法とは

強迫観念から生じる不安を下げようとしてこれまでやっていた強迫行為を、(徐々に減らすなどして) あえてやらないでおくことです。

たとえば、

- ・不潔だと考えている物に触っても、あとで手を洗わない。
- ・鍵をかけたか不安であっても、確かめない。
- ・運転中、人をひいたのではないかと不安になっても、確かめに戻らない。

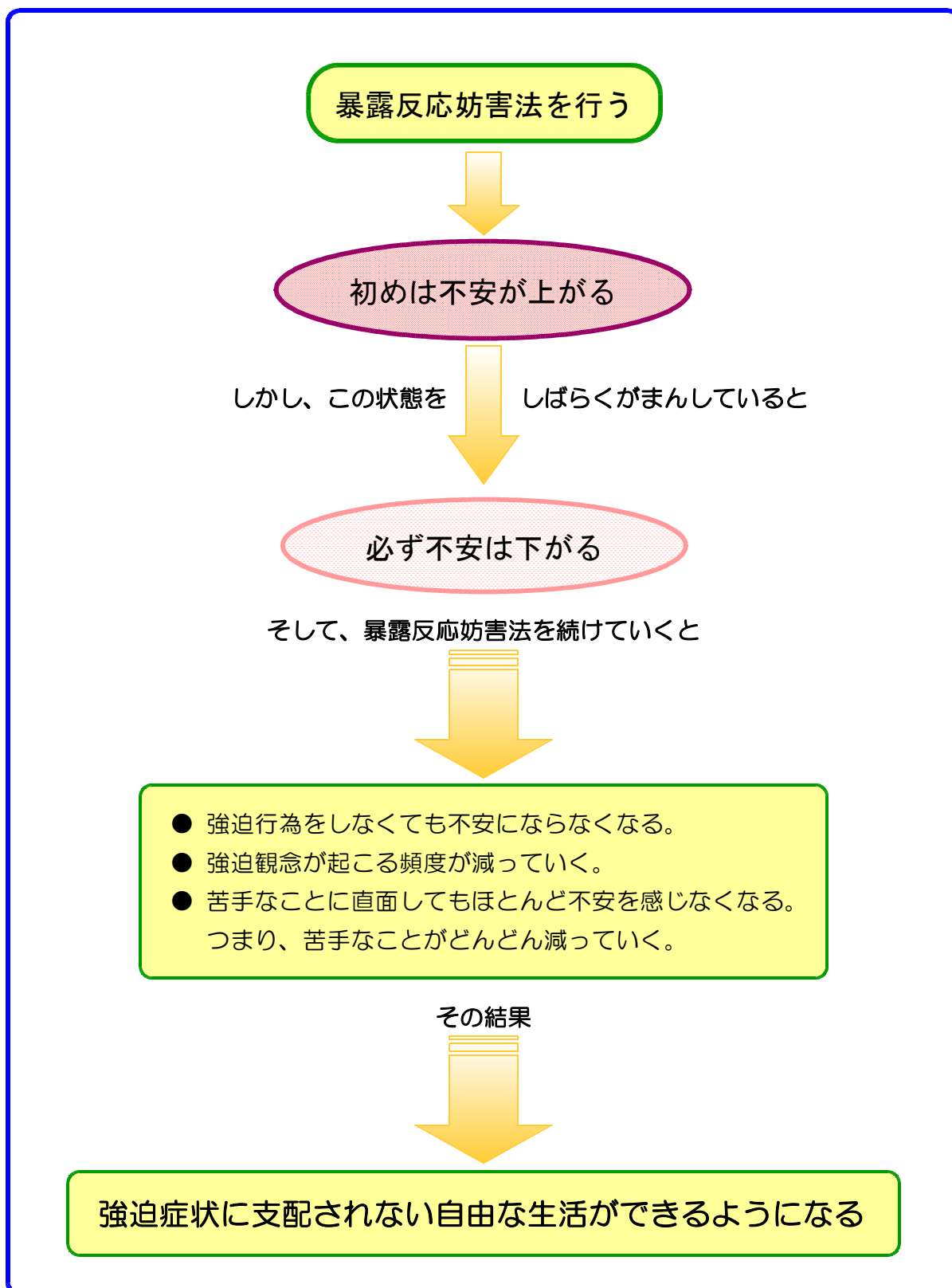
このような暴露法と反応妨害法を組み合わせると、治療効果が高くなります。

#### 暴露反応妨害法

苦手と感じてこれまで恐れていたことにあえて立ち向かい(暴露法)、これまで不安を下げるためにしてきた強迫行為をあえてしない(反応妨害法)。これを続けていくと、必ず不安は下がります。

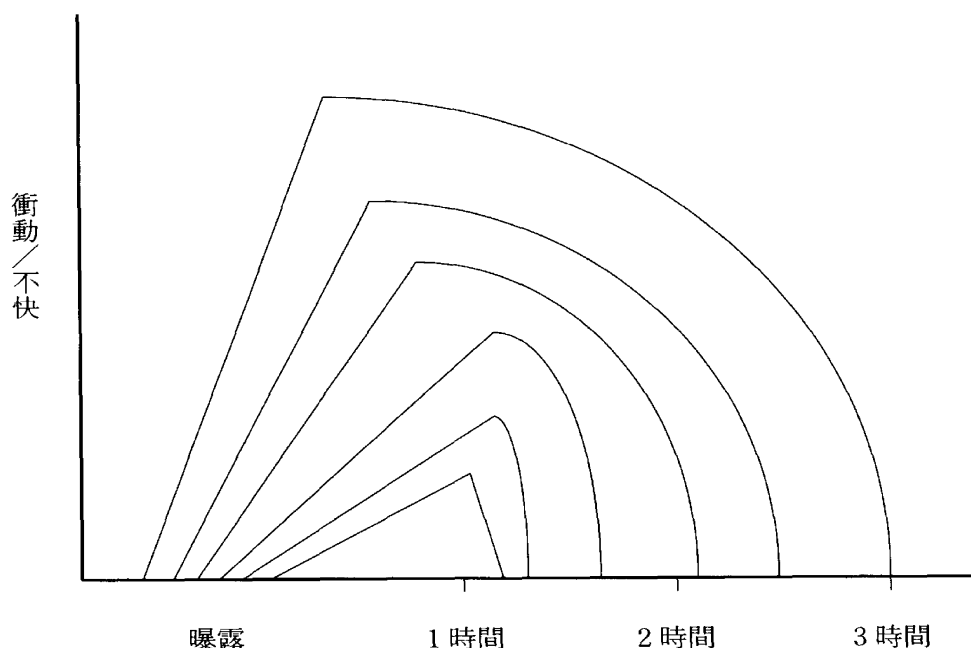
## 2. 暴露反応妨害法の治療効果

恐れていることに直面したり、これまでやってきた強迫行為をしないでいると、初めは不安が上がるがありますが、しばらく続けていると必ず不安は下がります。これは、これまで多くの人の治療過程で確認されています。



### 3. 暴露反応妨害法による強迫症状の変化

暴露反応妨害法による強迫症状の変化のグラフ



◎暴露反応妨害法を行う、つまり、強迫観念が起こってくる状況に身を置き、同時に強迫行為を抑えると、最初の30分間くらいは強迫観念や不安が強まります。しかし、これは一時的なもので、強迫観念や不安はその後徐々に弱まってきます。

◎暴露反応妨害法では、一時的に高まった強迫観念や不安が実際に弱まるのを体験できるまで、反応妨害を続けることになります。上のグラフを見て分かるように、普通、反応妨害を初めて30分ほど経過すると不安は減弱し始め、1時間半ほど経つと、はっきりと強迫観念や不安が軽くなるのを実感できます。そして、回数を重ねるにしたがって、不安の程度は弱まり、持続時間も短くなっていきます。

◎反応妨害による不安の増大は、個人差はあっても苦痛なものです。しかし、暴露反応妨害法を行った多くの人は、実際にやってみると、やる前に予想したほどには不安は強くなかった、と話しています。もちろん、こうした不安が何らかの障害をもたらす（たとえば、気がおかしくなってしまうとか、何か悪いことが起こる）ことはありません。これまで、暴露反応妨害法を行うことによって、何らかの精神障害に陥った例は、一件も報告されていません。

◎暴露反応妨害法は、不安感の少ない課題から始め、徐々に困難なものへと移行していきます。そのため、思うほど無理なく実施することができます。また、最初にうまくやれると、それ以降の課題はずいぶんやりやすくなります。