

お話し会プログラム

- 通常は以下の通り進行しますが、参加者の人数などにより変更になる場合があります。
- 話すのが苦手な方は聞くだけでもかまいません。
- 参加者が多いときは当事者と家族のグループに分ける場合があります。

① 自己紹介

- 名前（ニックネームでも可）
- 主な症状（不潔恐怖、洗浄強迫、加害恐怖、確認強迫など）
- 現在の悩みや治療状況など

② 自分の問題を具体的に話す

- 「言っぱなし・聞きっぱなし」のルールで進行します。
- みなさんに均等に時間が行き渡るように [ひとり 5分程度] をお願いします。

[当事者]

- OCD に囚われているときに浮かんでくる不安や断ち切れない行動など、頭のなかで起こっていることをより具体的に声に出してみましよう。
- 自己紹介で発表した症状について、より具体的に、言うのとはばかれるような踏み込んだ告白をしてみましよう。

[家族]

- 家族として困っていること、患者の困っていることを区別して話してみましよう。

③ フリートーク

- 疑問・質問は特定の方にたずねるのではなく、全員の前に掲示する形で。
- 答えは「私はこう思う」「こうしたほうが良い」ではなく、「私はこうやった」というように実際の体験をお話してください。