

北海道 OCD の会 活動報告

①第二回 北海道 OCD の会お話し会

日時 平成 26 年 10 月 11 日 (土) 13:30~17:00

場所 札幌市北区北 8 条西 3 丁目 札幌エルプラザ 4 階研修室

参加者 患者 8 名 家族 7 名 医療関係者 5 名 (合計 20 名)

患者、家族に分かれてのお話でした。

💬 患者側の感想

みなさん、最初はうつむいていることが多かったのですが、時間が経つにつれ、顔を上げてくれたのが印象的でした。「お話し会」をこれからも続けて欲しい、参加してよかった、との声が聞けました。実際に患者同士が出会えたのが、みなさん、収穫だったようです。

💬 家族側の感想

家族としての関わりやクリニックとの関わりについて気づきや発見があった、他にも OCD と向き合っている家族がいることがわかって今後も頑張っていこうと思ったなどの声があった。

会としての役割……OCD を専門とする医療従事者の育成に積極的に関わっていこう！という話もした。

②講演会「オノマトペを使った内部感覚エクスポージャーをやってみよう」

講師 岡嶋美代先生 (なごやメンタルクリニック・千代田心療クリニック専門行動療法士)

『やめたいのに、やめられない』『やさしくわかる強迫性障害』など著書多数。

主催 北海道 OCD の会 & さっぽろ CBT 研究会 (さっぽろ CBT counseling space こころ sofa)

日時 10 月 11 日 (土) 18 時 15 分~20 時 15 分

場所 札幌市北区北 8 条西 3 丁目 札幌エルプラザ 4 階大研修室

参加者 患者 18 名 家族 16 名 心理士 11 名 学生 13 名 (合計 58 名)

共催のこころ sofa 太田さま、北海道医療大学の学生さんの多大なご協力により、北海道 OCD の会としては一参加者として聴講させていただきました。具体的な例を用いてエクスポージャーを体感できる講演会はお話し会とは違った気づきを得られるものだと感じました。できれば今後もこのような講演会を計画していきたいと思います。参加いただいた皆様、ありがとうございました。