

## 北海道 OCD の会 活動報告

### 第 11 回お話し会&プチワークショップ

日時 平成 28 年 4 月 9 日 (土)

一部 : 13:30~17:00 (お話し会)

二部 : 18:00~20:00 (プチワークショップ)

場所 札幌市男女共同参画センター 4 階 研修室 1

参加者 一部 : 当事者 20 名 家族 9 名 医療従事者 1 名

二部 : 当事者 17 名 家族 9 名 医療従事者 2 名 (合計 36 名)

### プログラム

一部 お話し会

二部 『やってみよう! エクスポージャー & 儀式妨害』

講師 : 太田滋春先生 (さっぽろ CBT counseling space こころ sofa)

### 💬 感想・まとめ

第 11 回お話し会は 2 部構成で開催されました。たくさんの方に参加していただき、和やかな雰囲気が進められました。今回は確認と不潔恐怖の方が多かったように思います。自己紹介後、当事者さんにご家族に分かれての会となりました。

お話し会の常連の方々からは自身の症状に対する対処の仕方、やり過ごし方など前向きなお話が印象的でした。初めて来て頂いた方は緊張と不安、でもお話し会で何かを得たい! という希望が入り交じていたかな? と思います。薬についての話題は尽きず、どのくらいの効果があるのか、頓服薬を飲むタイミング、減薬時期など、経験談も色々とお話しいただきました。回復しつつある人のなかには、自分の力で良くなったのか薬のお陰なのか、減らすとどうなるのか……という不安や、人間関係の築き方、周囲の人への病気のカミングアウト……などの悩みもありました。いつかまた掘り下げてお話しができるといいなあと思います。

ご家族からは当事者さんに治したいという気持ちを持たせるための対応についてや巻き込みのすべてを回避するべきか、その判断が難しいというお話しが出ていました。共感することが多く、苦悩を共有することでご家族も前向きになれるような気がします。

第二部では皆さん真剣に、でも楽しみながら自分の症状に向き合い課題に取り組んでいました。こころ sofa 太田先生のユーモアたっぷりのお話で、お話し会では表情の固かった方も、笑顔で語りながら作業していたのが印象的でした。「エクスポージャー & 儀式妨害」のイメージが変わったように思いました。ワークショップを通して、当事者同士の距離も近付くいいきっかけにもなったと思います。次回課題を実行するためのシートを持ち寄ってみんなで「ほめっせーじ」を実践

できたらいいなあと思っています。お忙しい中、講演していただいた太田先生には本当に感謝です。

女子会の開催、ネット環境の整っていない方へのお知らせ方法、グループの分け方（当事者・家族別、男性・女性別）などの課題も見えてきました。みんなの知恵を集めながらひとつずつクリアしていきたいと思います。