

9

# 不安な気持ちを乗り越える

エクスプロージャー

一月に入ると、正月の賑やかさとともに、気持ちも新たに頑張ろうと思わせる雰囲気がいやしくなります。学校の中では不適應になってしまっている子どもたちの多くも「今年こそは…」と目標を立てることを独自に試みるのですが、残念ながら、なかなか思うように展開しないことも多々あります。そこで、それぞれの適応が高められるような目標の立て方の工夫の援助を行うことが、相談室の中の支援として必要になってきます。

## 物が捨てられなくなってしまうK男

相談室に来ている中学校三年生男子のK男も、やはり新年の目標を立てていました。その目標は、「自分の部屋をきれいに片づけたい」でした。他の生徒と比べると少し変わっており、一見ごく単純なものですが、それがなかなか達成できない苦しい状況にありました。相談を始めた当初、相談室にはK男の母親が来室していました。K男が最近学校を休みがちなことでも相談にいられた

のですが、その理由を確認したところ、「ゴミが気になって、家から出ることを嫌がっている」とのことでした。そこで、これまでの経過を順を追って聞いていくことにしました。

K男はもととかなり几帳面ではあったのですが、大切にしていたカードゲームの「レアカード」を、たまたまいつもと違うところに置いておいたら、それを誤って誰かが捨ててしまったということがあり、それ以来、「大事なものを捨ててしまうのではないかと非常に気にするようになった」とのことでした。K男は、母親に「ゴミ箱に入っているのは本当に全部ゴミなのか」と、何度も何度も確認するようになりました。

母親も何とかK男をなだめようとして、そのたびに「ゴミしか入っていないよ」と答えたり、K男が納得しないときには、一緒にゴミ箱をひっくり返して確認したりしてきたとのことでした。しかし、つい先ほど確認したゴミ箱についてももう一度確認してきたり、K男の「大事なもの」が入るはずのないキッチンの生ゴミについても確認をしてきたりするようになりました。さらに、K男が学校などで外出しているときは、「ゴミを捨てるな」と要求するようになってしまい、母親は次第にK男の相手をするのに疲れてしまったとのことでした。

そこで、ある日、母親は毅然とした態度をとり、たまりがちだった家中のゴミを、K男に告げずにすべて捨ててしまいました。するとK男は、家の中でこれまでにないほど大暴れをしたため、母親は、さすがに「おかしい」と思い、病院の小児精神科に連れていったところ、「強迫症」との診断がついたということでした。その際、主治医からは、大人になるにつれておそらく元に戻る」と説明を受け、軽めの精神薬を処方していただいたそうです。服薬を始めてからは、K男は少し落ち着いてきた様子が見られたものの、「ゴミを捨てていないか」と確認する行動そのものはあまり変



## K男の行動の理解と対応

わらず、母親は、腐らないように紙類だけを入れ、すぐに捨てなくてもよいゴミの「ゴミ袋」をたくさんつくってK男を安心させているとのことでした。

私は、K男の母親の話をうかがい、当初はためこみ症（ホーディング症）の可能性を考えました。しかし、K男がゴミに「大事なもの」が入っていないことを確認した「直後」には、ゴミを捨てることができることなどから、K男の行動は確認強迫の症状の可能性が高いと考えました。

認知行動療法の枠組みでは、K男の強迫的に繰り返し返される確認行動は、ゴミ箱を見ると（A…先行事象）、「大事なもの」を捨ててしまうのではないかと考えて（強迫観念）不安が高まるため、実際にどうなのかという確認をすること（B…行動（強迫行為））によって、不安を一時的に減少させている（C…結果事象）と理解します。すなわち、「確認する」と不快が消失するという「負の強化」によって、確認行動が続いているととらえることとなります。

私は、K男や家族が経験した複数のエピソードを詳細に検討することによって、そのように理解することが妥当であるかどうかをチェックしていききました。そして、おおむねそれをクリアできたため、母親を通じて主治医の許可をとり、校長先生の了解を得た上で「曝露反応妨害法」を用いることにしました。

曝露反応妨害法は、大きくエクスポージャー（曝露）法と反応妨害法の組み合わせ技法のことであり、特に前者のエクスポージャー法は、その手続きが独特なこともあって（一見するとシヨ

ック療法的)、認知行動療法に位置づけられるテクニクの中では最もよく知られた方法の一つです。その原理は、不安を喚起する刺激を積極的に回避せずとも、むしろうまく曝されることによって、不安は時間経過とともに自然に減っていくというものです。強迫症は、多くの場合、自然な減弱を待つことができず、「強迫行為」によって不安を積極的に減らそうとし、さらにそれが実際にある程度の短期的な効果をもつために、なかなか「強迫行為」をやめることができなくなってしまうと理解します。そこで、強迫行為を行わなくても、時間が経てば不安が減っていくことを再学習させるために、強迫行為を行わせないように工夫すること（反応妨害をすること、K男の場合は確認をさせないこと）になります。この際に、特に子どもが対象の場合には、身近な家族の理解と協力を得ること（積極的に確認の手助けをしないことなど）が重要です。K男の場合も、母親がK男を少しでも落ち着かせようとして、確認につきあってあげていることが、「結果として」症状を持続させる要因になってしまっている可能性が懸念されました。

## K男とのかかわり

K男は、その時点では学校を欠席しがちでしたが、断続登校はしていたため、担任の先生から「相談室のカウンセラーの先生は、なかなかゴミが捨てられない気持ちや考え方の治し方を知っているらしいよ」と、K男に来談を促していただきました。

その後、実際に来談したK男は、意外にも自らの心情の変化をきちんと言語化することができていました。そこで、強迫症状が維持する仕組みに関する心理教育を行い、K男の目標の「自分

の部屋をきれいに片づける」ことを達成するために、ゴミに「大事なもの」が入っていないかを確認したい気持ちや考え方は乗り越える（うまくつきあう）必要があるということを理解させました。その際、そのような気持ちを引き起こす悪者に「捨てるす君」という名前をつけて（外在化・子どもの強迫症の治療ではよく用いられます）、「捨てるす君」に振り回されないための方法を一緒に考えていこうとK男に促しました。この名前は、実際には目に見えないK男の「認知」であることから、「ステルス（隠密の意）」とかけています。

K男は、今の状態は自分でもやっばりおかしい気がするので「ぜひやってみたい」という反応が返ってきました（並行して、母親との面接は継続しました）。

学校では、K男に強迫症状とのつきあい方を体験的に理解させるために、「捨てるす君」のパワーには制限時間があつて、時間経過とともに必ず弱くなっていくこと、途中で（不安が十分に下がる前に）「確認」をしたり、「戦い」自体をやめてしまったりすると「捨てるす君」の思うつぼで、かえって相手のパワーが増大してしまうことなどを、相談室のゴミ箱を用いて具体的に理解させました。また、不安階層表と呼ばれる「不安な気持ちになる具体的場面」をいくつか取り上げたりリストをつくり、少しずつそれらの場面で「捨てるす君」との戦いにチャレンジすることとしました（例えば、「ゴミ箱に背を向けて時間を過ごす」は不安度100のうち20、「一度ゴミ箱の中を確認したあと相談室から出てトイレに行き、相談室に戻ったあとは『捨てるす君』と時間をかけて戦う」などは不安度50など）。そのような練習を何回か行くと、K男はそのまま確認しないでいられることが多くなりました。

そこで、「相談室で練習したことを家でも練習できるように、お母さんに協力してくれるように