

エドナ・B・フォアほか〔著〕

松永寿人ほか〔監訳〕

強迫症治療マニュアル

——エクスポージャーと反応(儀式)防止法:治療者用ガイドとワークブック

金剛出版・B5判並製

2024年6月刊行

4,180円(税込)

評者=四方陽裕(株式会社Smart相談室 事業開発)



本書は持続エクスポージャー療法(PE)の創始者として高名なEdna Foa博士による強迫症治療マニュアルである。古くは専門家の間でも「治らない疾病」として認識されていた強迫症だが、SSRIの開発やCBTの普及によって今では治療による症状改善が期待できる疾病となった。強迫症に対するCBT技法では「エクスポージャーと反応(儀式)防止法(以下、本書表記に倣いEX/RP)」が代表的であり、本マニュアルではEX/RPの手続きについて症例を交えて解説している。

強迫症の有病率は1~2%と決して稀有な疾病ではないにもかかわらず、日本において強迫症に対するEX/RPは均てん化されていない。実際、患者は強迫症に関する情報やEX/RPを提供する治療機関を探すことに苦勞するだろう。EX/RPは一見シンプルな治療理論に比して、臨床適用においては押さえるべき要素が多く、それらを欠いたまま実践すると奏功しづらい。強度の高いセラピーであるがゆえ、治療がうまくいかない場合の患者の落胆も大きいだろう。強迫症治療の初学者にとって、これがEX/RPを実施するうえでの不安につながるのではないだろうか。その点、本書は強迫症治療における勘所を十分に説明したうえで治療マニュアルへ進む構成であるため、安心して読み進められる。

まず本書の第1章では、OCDの疫学的理解に加え、標準治療であるEX/RPと薬物療法に関するランダム化比較試験の調査結果がまとめられている。例えば、現実エクスポージャーと想像エクスポージャーの比較や、段階的なエクスポージャーと急激なエクスポージャーの比較など、興味深い臨床研究からNICEガイドラインまで体系的にまとめられているため、強迫症治療に関わる方は、ぜひ一読いただきたい。第2章ではアセスメント、第3章では本マニュアルを構成する5つの治療要素——「現実エクスポージャー」「想像エクスポージャー」「儀式防止」「処理」「家庭訪問」——について解説される。第4章以降が治療者用マニュアルと患者

用ワークブックという構成だ。なお、本ワークブックはダウンロード利用も可能となっている。

本書のユニークな点は、EX/RPがうまくいかない場合の「あるある」について具体的に解説している点だ。例えば、「想像エクスポージャーを省くことで中核的恐怖にたどり着いていない」「メンタルチェックングなどの心理的儀式を見逃している」「家族の巻き込みを扱っていない」「聖域の境界を崩せていない」などは治療者が躓きやすいポイントである。エクスポージャーの継続性に対して「普通の人でもここまでやらないでしょ」と患者に問われた際の返答例や、患者と家族を対立構造にしないための事前説明なども大変参考になる。

EX/RPは医師や心理士など専門家の間でも誤解の多い心理療法だ。強迫症状に生活を支配されて苦しむ患者が、本来望んでいる人生を歩めるよう、本書が多くの支援者の手に渡ることを願う。

- 原書: Edna B Foa et al.: Exposure and Response (Ritual) Prevention for Obsessive-Compulsive Disorder. Therapist Guide. 2nd Edition/Treating Your OCD with Exposure and Response (Ritual) Prevention. Workbook. 2nd Edition.