

強迫症に対する認知行動療法 ワークブック

安全・安心を求めるのが止められない
トラップからの脱出

石川亮太郎著

金剛出版, A5判 280頁, 3,740円, 2025年2月刊

(九州大学病院精神科) 豊見山泰史

強迫症は、反復的で持続的な思考・イメージ・衝動である強迫観念と、それを中和する目的で繰り返される強迫行為を特徴とする疾患である。慢性的な経過となることが多く、自然治癒しにくい疾患であることが知られている。強迫症に対する認知行動療法の有効性は多くの論文で実証され、治療ガイドラインにおいて薬物療法と並び第一選択に位置づけられている。しかし、治療を提供できる人材が少ないことや実施コストが高いことが現在の課題の一つである。そのような課題をふまえると、症状のタイプごとに対応する章を読み進めることで治療法についての理解を深めることができる本書は、非常に実用的なワークブックであり、多くの当事者や支援者にぜひ読んでいただきたい。

本書の大きな特徴としては、症状のタイプごとに異なる認知行動療法アプローチが紹介されている点が挙げられる。第1章「確認強迫」、第2章「加害恐怖」、第3章「縁起強迫」、第4章「強迫観念に対する認知行動療法」、第5章「不潔恐怖／洗浄強迫」の具体例が提示され、症状の増悪維持のメカニズムを理解したうえで治療介入についての説明へ進む構成になっている。また、認知療法と行動療法の知見をバランスよく包含していることも本書の特徴の一つである。行動療法由来の技法であるExposure and Response Prevention (ERP) と認知的アプローチの両者が併記されており、個別のケースの特徴に合わせてどちらの技法も用いやすい形で示されている。

巧みなメタファーを用いた心理教育やClark DA, Rachman S, Salkovskis Pらのスタンダードな治療理論に沿ったバランスの良い治療的手続きが紹介されており、どの章も極めて実践的であるが、評者が

特に特徴的だと感じた二つの章（第4章、第6章）について簡単に紹介したい。第4章「強迫観念に対する認知行動療法」では、不道徳で暴力的な強迫観念を主訴とする症状類型の治療について記載されている。この症状タイプでは、当事者が罪責感や恥の感覚を強く感じるため症状について対話することすらも難しい場合があり、本書に記載されているような丁寧な心理教育とワーク（「不道徳で暴力的な雑念が浮かぶのは異常なことなのか?」「思考と現実とは別次元」「考えているとそのまま実行してしまうのだろうか?」「悪いことを考えるだけでも罪なのか?」「仮説Aと仮説Bの比較（何が本当の困りごとなのか）」）を用いて治療導入することの有用性が特に高いと思われる。第6章「周りの人はどう対応したらいいの?—再保証を求める行動への対処法」では、当事者だけではなく周囲の関わりについても触れられている。強迫症においては、その症状に合わせた行動を周囲の者（多くは同居している家族）に強いたり再保証を求めたりする「まきこみ行動」がみられることが多く、当事者本人だけではなく同居者の生活機能の低下にも関連する疾患である。このような行動に対する適切な対応の具体例（「共感してあげて気持ちを落ち着かせる」「再保証による悪循環のメカニズムをリマインドする」「過去の成功体験をリマインドしながら苦勞を労う」「代替行動の提案」）や段階的に再保証を与えるレベルを調整する方策などが紹介されており、当事者をサポートする立場の者に特に読むことを薦めたい章である。

最後に、厚生労働省の「強迫性障害（強迫症）の認知行動療法マニュアル」や『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』も強迫症に対する基本的な治療法が分かりやすく記載されており、本書と併せて読むことで理解がより深まり、強迫症の臨床実践における良いガイドになるだろう。

文 献

Foa EB, Yadin E & Lichner TK (2012) Exposure and Response (Ritual) Prevention for Obsessive-Compulsive Disorder : Therapist Guide, Second Edition/Treating Your OCD with Exposure and Response (Ritual) Prevention : Workbook, Second Edition. Oxford University Press. (松永寿人・中尾智博・金吉晴監訳 (2024) 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）
厚生労働省（2015）強迫性障害（強迫症）の認知行動療法マニュアル、（<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyoku-shougaihokenfukushibu/0000113840.pdf> [2025 年 6 月 30 日閲覧]）
