

分かっているけど、止められない

強迫性障害（OCD）のパラドックスと真実



Helvetica Neue

An exploration of the symptoms,
cultural background, and treatment.



「もう汚くないことは、
分かっているのに……」

「あまり洗うと手が荒れると
分かっているのだけれど、
それでも手を洗うのが
止められない」

推薦図書『手を洗うのが止められない』より

あなたの「儀式」はどこにありますか？



鍵やガスの元栓を
何度確認しても不安



$1 + 2 + 3 - 6 = 0 \dots$ No, must be 1

ナンバープレートを計算して
「1」にしないと気が済まない



会議中に不適切な言葉を叫んで
しまうのではないかという恐怖



頭の中である言葉が何度も鳴り響く



医師に健康だと言われても、
病気だという考えが消えない

その他…

自我境界と現実把握

自分の考えや行動が「ばかばかしい」と分かっている、止めたいのに止められない。

「何者かにさせられている」のではない。

客観的には心配しなくてもいいと分かっている。



Reality Testing:
PRESERVED
(現実把握能力は
保たれている)

「きょうはく」の違い

強迫

Internal pressure one cannot resist.
(The Disorder)

脅迫

External threat.
(Unrelated)

強迫性障害は「脅迫」とは全く関係がありません。英語ではObsessive-Compulsive Disorder (OCD)と表現されます。

性格か、障害か

慎重な性格 (Cautious Personality)

Useful, Attentive.

Suffering
(苦しみ)

強迫性障害 (OCD)

Painful, Unstoppable.

境界線は、「止めたいのに止められない苦しみ」があるかどうかです。

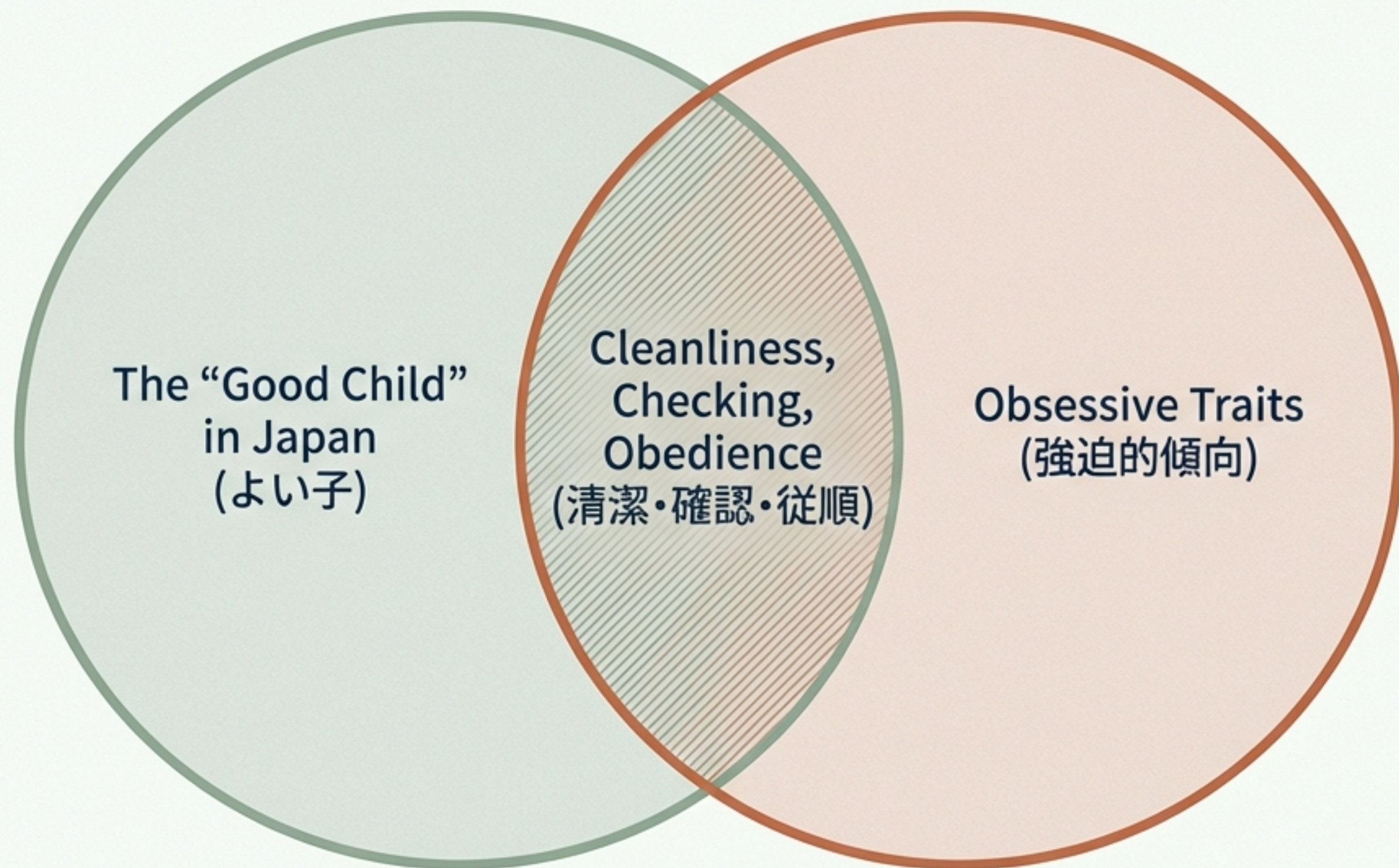
なぜ日本人に多いのか？

教育と「しつけ」の影響

- ☐ 片付けなさい (Tidy up)
- ☐ 整理整頓しなさい (Organize)
- ☐ 手を洗いなさい (Wash hands)
- ☐ 間違いがないか確認しなさい (Check for mistakes)

日本のしつけは、強迫性格を育てる方向の指導が多い傾向にあります。

「よい子」の落とし穴



Neglected Virtues in Discipline
(しつけとして強調されないもの):

- 人に優しくしなさい (Kindness)
- ユーモアを忘れない (Humor)
- 自己主張をしなさい (Self-assertion)

隠された症状と、許される奇行

有名人・作家（例：倉田百三）



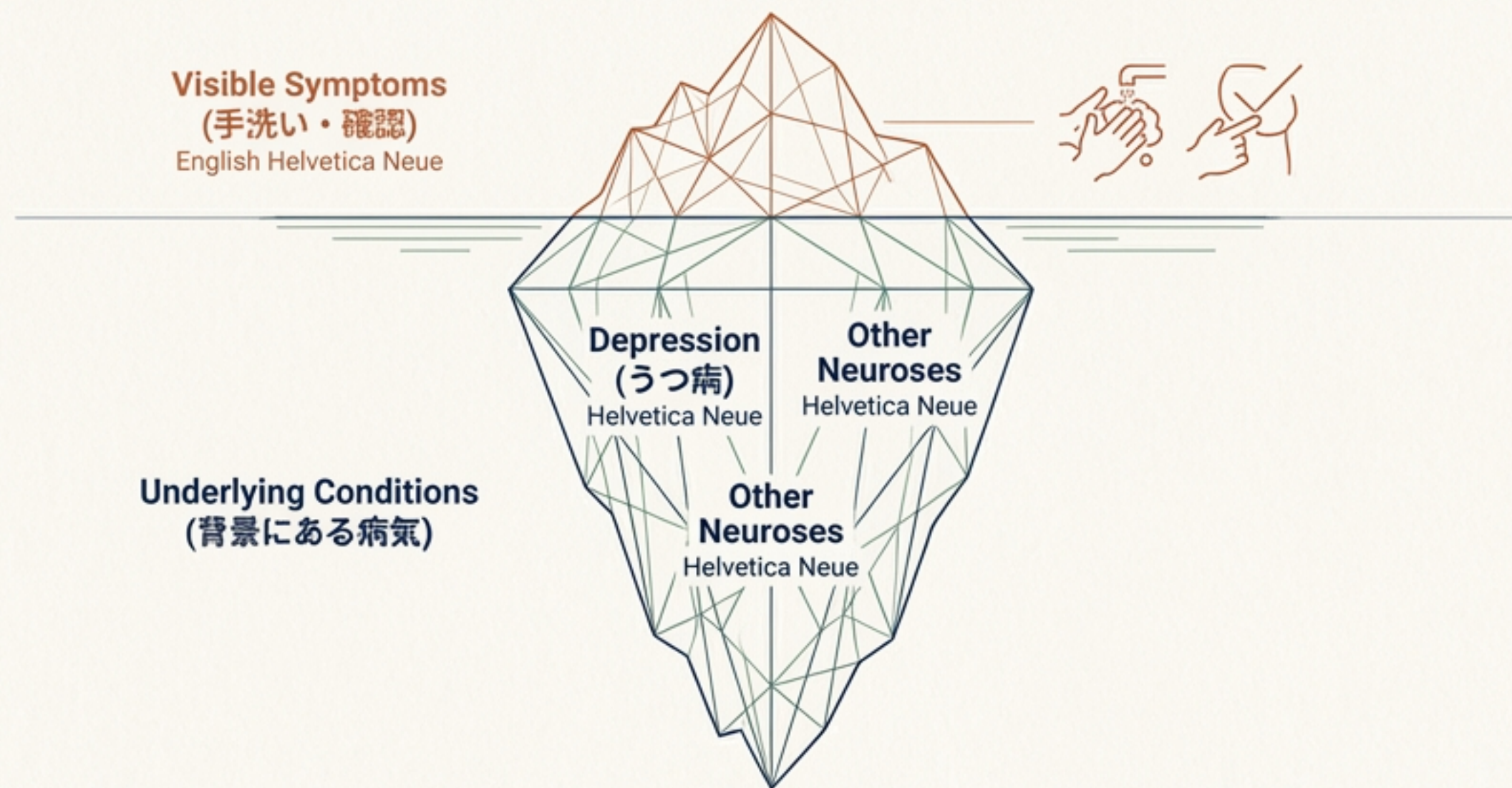
Accepted as “Personality”
or “Eccentricity”.

一般人



Hides symptoms out of fear of
social evaluation (他人の
評価への恐怖). Regular

診断の重要性



表面的な対応では解決しません。背景に別の疾患が隠れていないか、正確な診断が不可欠です。

治療の選択肢

Medical & Psychological Tools



SSRI
(パキシルCR,
デプロメール)

Anxiety Support
(レキソタン,
セニラン)



行動療法
(Behavioral
Therapy)

認知療法
(Cognitive
Therapy)



Time
(時間はかかります
が、効果があります)

薬物療法は特に有望です。

脳と心、そして魂

心理的な悩みに、なぜ「薬（物質）」が効くのか？



薬が効くという事実は、物質である「脳」と、抽象的な「心・魂」の関係について、深い問いを投げかけています。

理解から始まる解放



- それは「性格」ではなく、治療可能な「障害」かもしれません。
- 「止められない」自分を責める必要はありません。
- 正しい診断と治療が、ループを止める鍵となります。

A wide-angle photograph of a calm, blue ocean stretching to the horizon under a clear, light blue sky. The water has gentle ripples, and the horizon line is perfectly straight in the middle of the frame. Centered over the image is the text "Understanding is the first step." in a dark, serif font.

Understanding is the first step.