

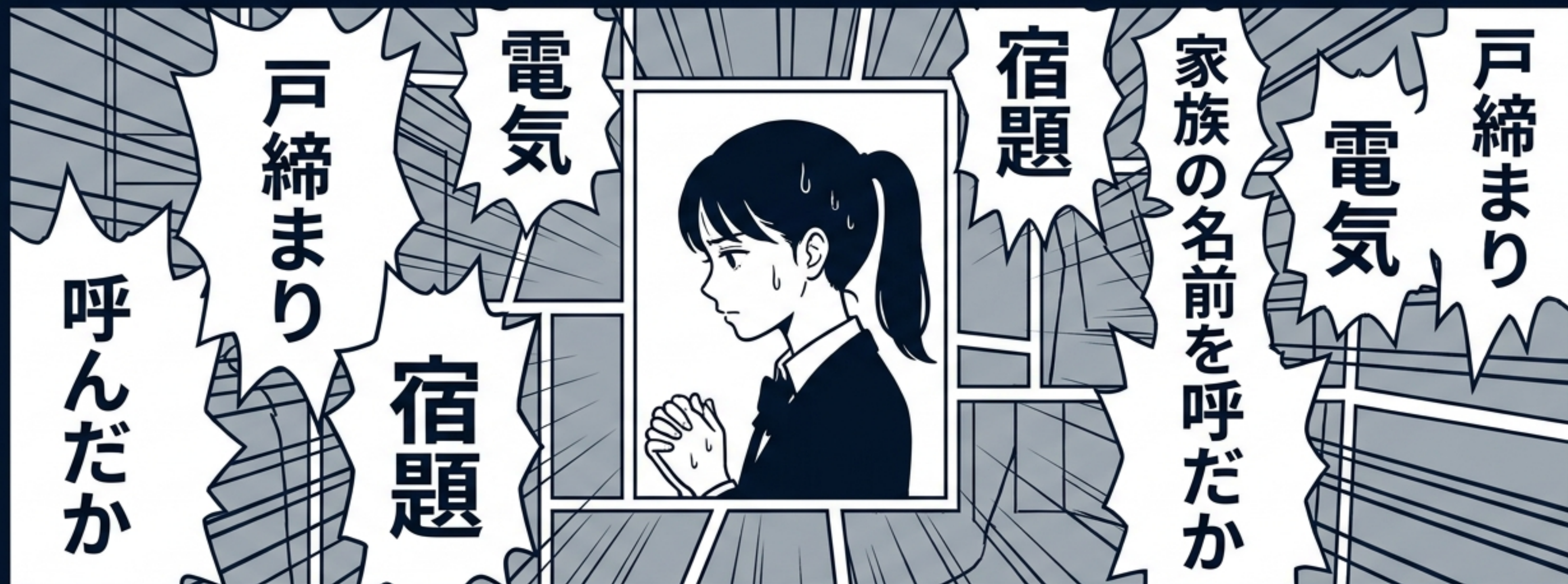


強迫性障害（OCD）を紐解く

ある中学生の治療と、日常を取り戻すまでの記録

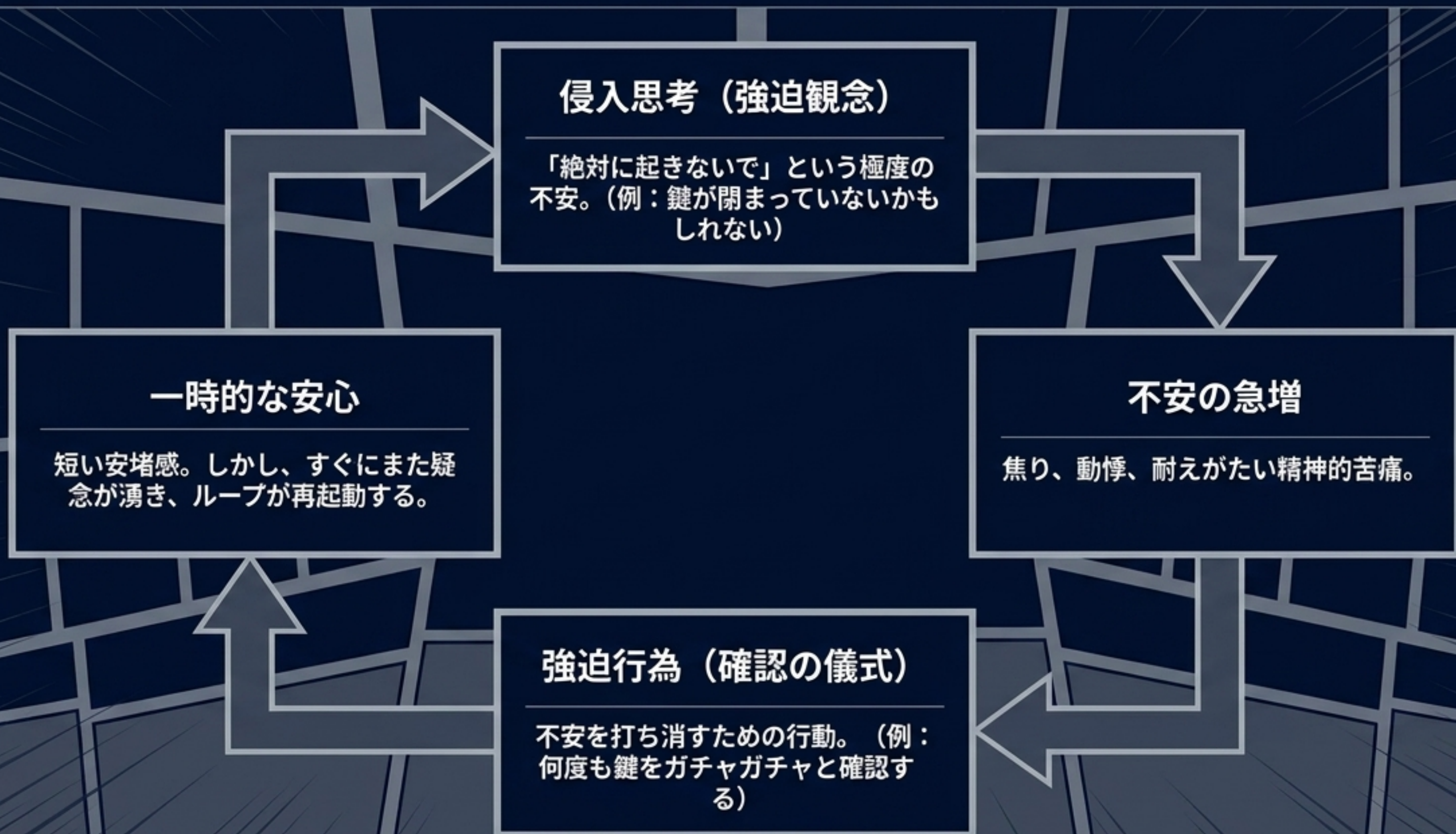
「間違いなく、
今日も」

几帳面な中学生の頭を支配する「確認」の命令



品川心療内科の待合室。手のひらの汗。秒針の音とともに押し寄せる「次は何を確認すべき？」という焦燥感。外見の落ち着きとは裏腹に、彼女の心は終わりのない命令で満たされていた。

終わりのない不安のサイクル



原因は「性格の弱さ」ではない

道子の自己評価

自分が弱いから、不安に負けてしまうのだという自責の念。



医師の診断

「道子さんは間違っているんじゃない。脳が安全確認を過剰に回してしまっているだけです」

強迫性障害は意志の弱さではなく、
脳の誤作動による「構造的な問題」である。

回路を書き換える2つのアプローチ

日常の回復

薬物療法 (SSRI)

役割: 土台を整える

「目的: 巨大な不安の波を、
対処可能な小さな波へと
鎮静化させる。」

暴露反応妨害法 (ERP)

役割: 脳を慣らす

目的: 不安の種に触れ、いつ
もの儀式を我慢することで、
脳の過剰反応を再訓練する。」

薬物療法（SSRI）がもたらす「波の鎮静化」

Before SSRI

不安の波が高すぎて、波に飲まれることしかできない状態。

After SSRI

薬は不安な考えを完全に消す魔法ではない。しかし、「波を小さくする」ことで、立ち止まって考えるための精神的な体力を生み出す。

暴露反応妨害法（ERP）のメカニズム

〔 暴露 〕

不安の種に触れる
(例：玄関を開ける)

+

〔 反応妨害 〕

いつもの確認儀式を我慢する
(例：鍵穴に手を伸ばさない)

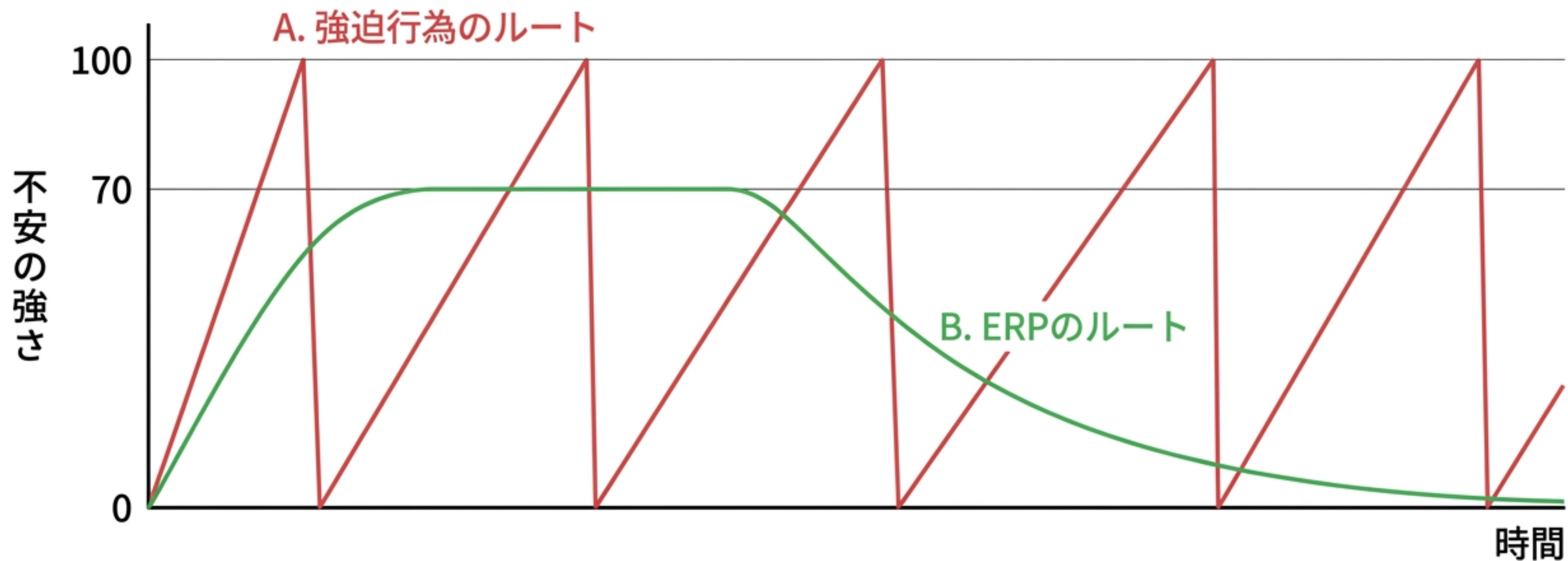
=

〔 慣れ (Habituation) 〕

不安が自然と
下がっていく練習

治療のパラドックス：「何もしない（我慢する）」ことが、最もハードで確実な治療法となる。

「波を乗り越こなす」ための科学



不安は永遠には続かない。確認行為で急激に不安を消そうとせず、そのまま放置すれば、波は必ず自然減衰していく。

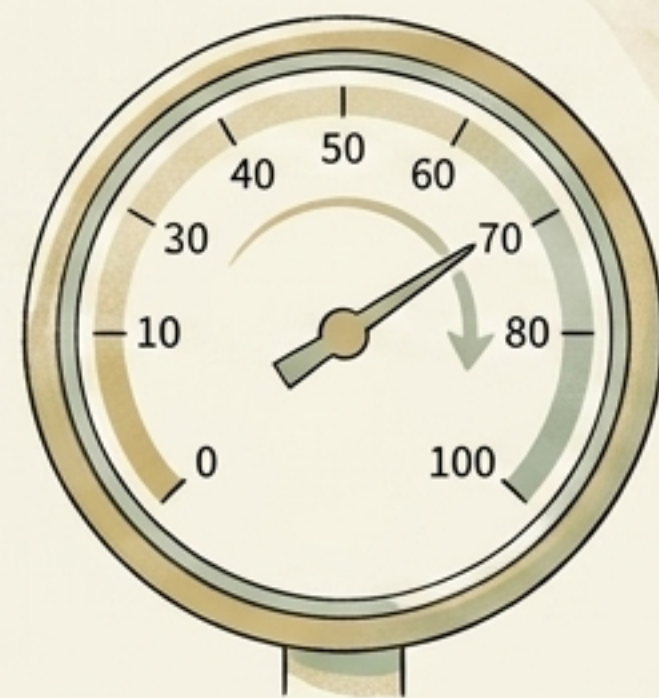
玄関前での葛藤と、心に生まれる「余白」



鍵穴へ伸びそうになる手



ぐっと止める。
心臓のドキドキ。



「不安が100なら、
今は70くらい。
いま、下がり始めるのを待つ」

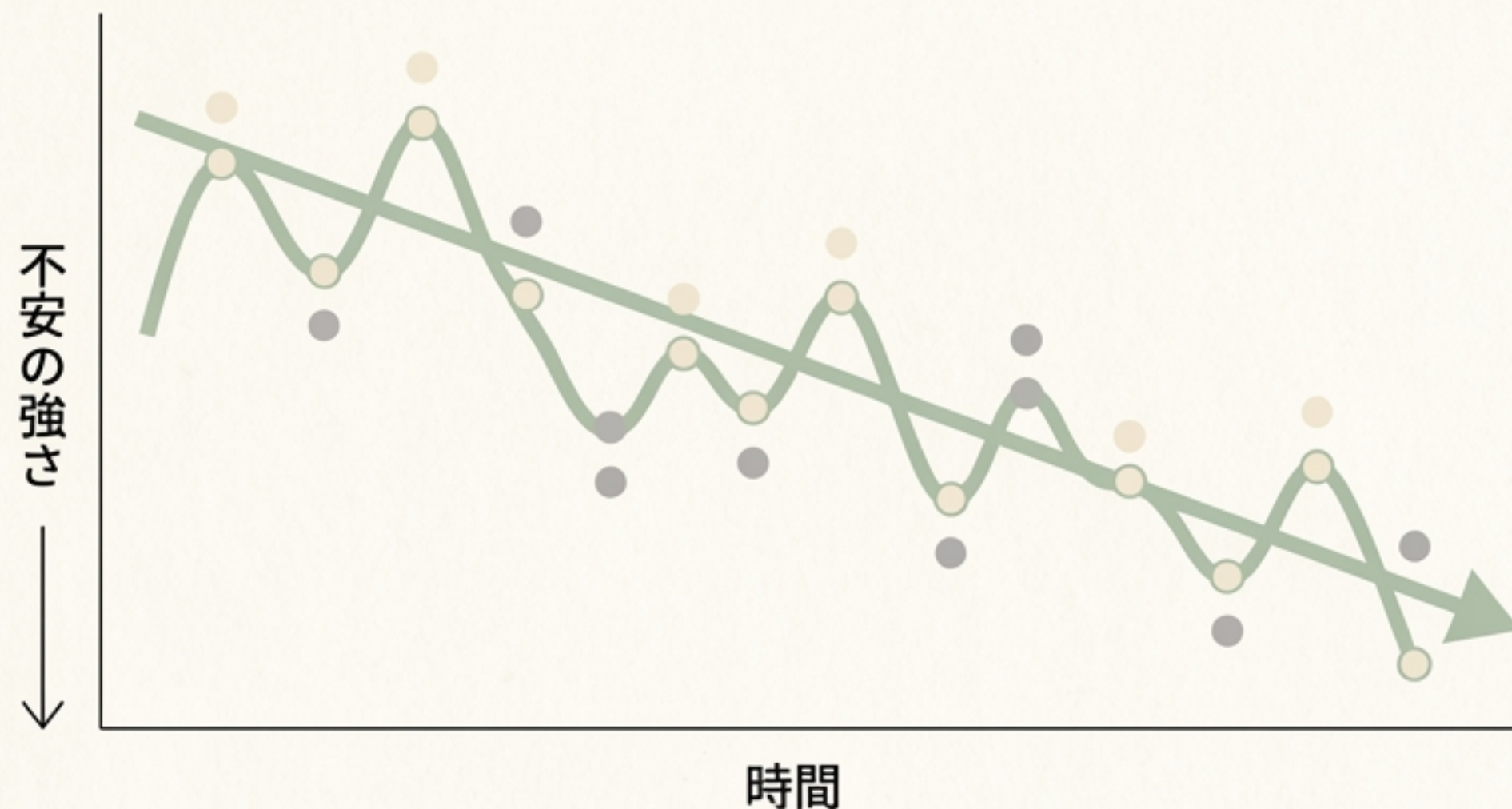
数分後、不安は完全には消えなかったが、波は確実に細くなった。
胸の奥に、少しだけ「余白」が生まれた瞬間。

治療がもたらす日常の「投資対効果」

	治療前	現在
焦点 (休み時間の 過ごし方)	トイレに行き、手が冷たくなるまで何度も洗い直す。	クラスの友達（彩花）と、新作のパンを一緒に食べる。
心境 (頭の中の状態)	「やめたら何か起きる」という確信と恐怖に支配されている。	甘い、しょっぱい、温かいという「今、ここにある味」に集中できる。

治療の成果は、単なる「症状の消失」ではなく、
「現在（いま）を生きる時間」の獲得である。

見えない前進を可視化する



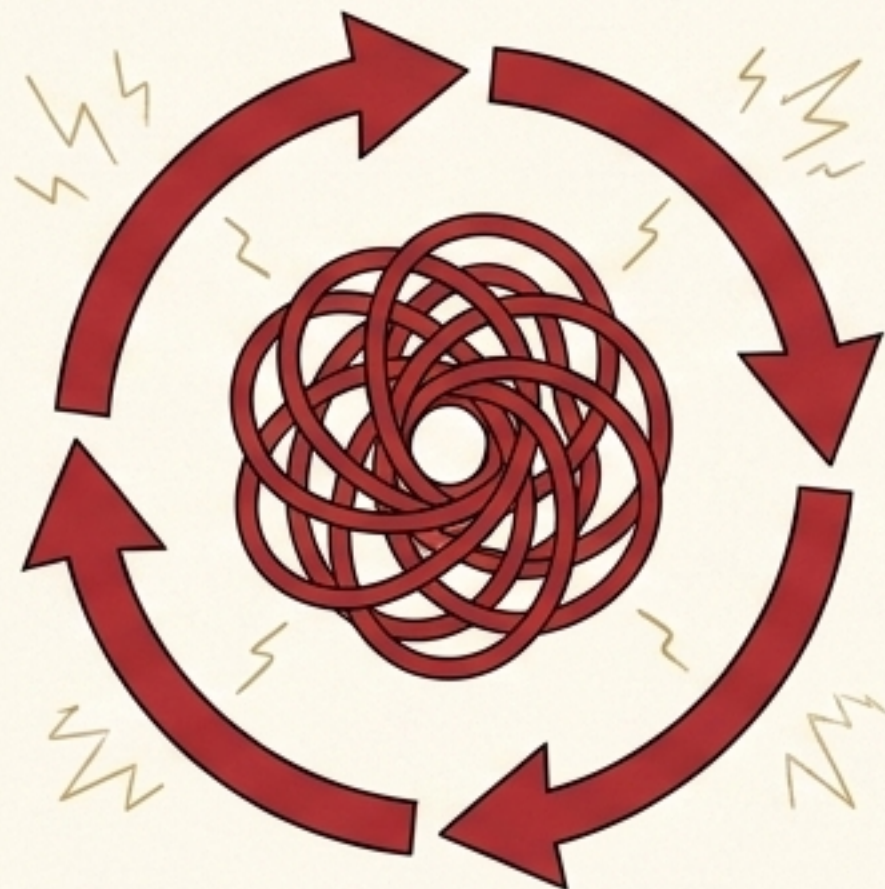
Doctor's Quote

「良くなっていますね。波はありますが、強さが減っています。暴露反応妨害法は“我慢する”だけじゃなくて、“慣れていく”ことが大事。」

努力が数字ではなく、確かな体の感覚として認められる。頭の中の不安が一回も「消えた」わけではないが、暴走するスピードが遅くなり、追いかけていない時間が増加している。

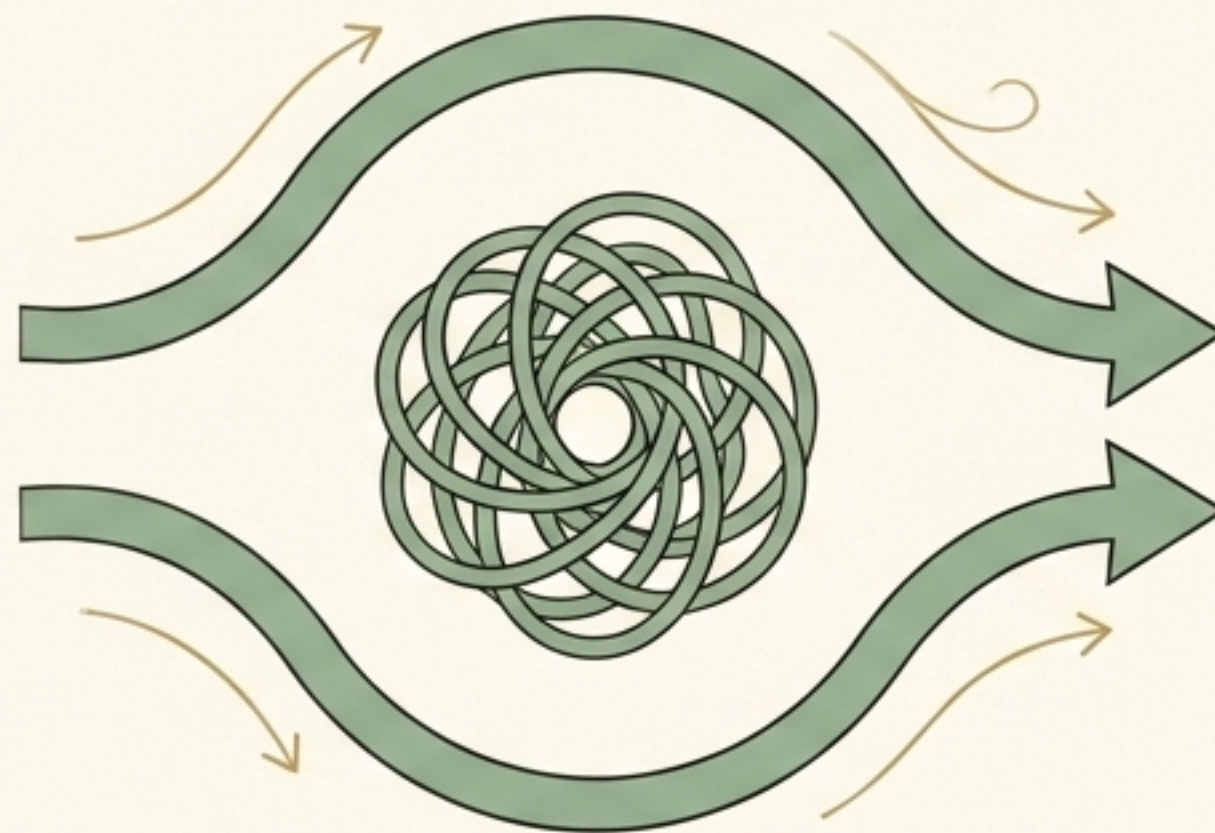
新しい脳の回路を育てる

The Overdrive Loop



不安と強迫の反芻

The New Pathway



新しい適応的反応

SSRIで波を鎮め、ERPで行動を変える。この2つの組み合わせにより、道子は物理的に「新しい脳の動き」を記憶させている。

「不安が来るのは、怖さじゃなくて、
脳の癖。私はそれを育てない。」

削られていた感情の手触りを取り戻す

「普通に楽しかった」

夕方、母親に部活の感想を聞かれた時の何気ない一言。
強迫行為のせいで削られていた「楽しい」という感情の手触りが、確かに胸に戻ってきた。
彩花との他愛のない会話で笑い合える、以前の確かな自分がそこにいる。



明日も、確認しなくてもちゃんと生きられる

夜、ベッドに横になる。ふとした拍子に不安が顔を出しかける日もある。

しかし、道子はもう波に飲まれずに、静かに呼吸を数え、やり過ごす方法を知っている。

「今日は、その証明を積み重ねたんだ。」

睡眠前の静かな確信が、明日への土台となる。

強迫性障害（OCD）を乗り越えるための3つの柱



生物学的な誤作動の理解

性格の弱さではない。脳が安全確認を過剰に回す「構造的エラー」として認識する。



行動による回路の再構築（ERP）

不安から逃げず、儀式を我慢し、「自然に波が下がる」ことを脳に学習させる。



日常の「余白」を取り戻す

完治（不安ゼロ）を目指すのではなく、波を乗り越えながら「今を楽しむ時間」を広げていく。