

論文紹介

Exposure therapy for OCD from an acceptance and commitment therapy (ACT) framework. Michael P. Twohig, Jonathan S. Abramowitz, Ellen J . Bluett, Laura E. Fabricant, Ryan J . Jacoby, Kate L. Morrison, Lillian Reuman, Brooke M. Smith(2015). *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 6 , 167 - 173.

解説 | 谷 晋二



通常のERPとACTの考え方からのERPはどう違うのか

ACTのコンセプトでERPをするとどの ようになるか

- ✓ エクスポーザーの目的
- ✓ 強迫的な思考や感情, 感覚に対する対応
- ✓ 不合理な思考や感覚に対する捉え方
- ✓ 価値とエクスポーザー

ACTの観点からのERP1

ACTのエクスポージャーの目的

クライアントが、価値づけられた方向へ向かうことができるような方法で恐怖刺激と関係する方法を学ぶこと

従来のエクスポージャーの目的

不合理な信念、不安などのような体験の頻度、強度、持続時間を低減すること

ACTの観点からのERPでは、強迫行動は直接のターゲットとされない。むしろ、強迫的な不安や衝動があっても価値に基づく生活をどのように追及していくかをクライアントが学ぶ手助けをすること

ACTの観点からのERP2

ACTのエクスポージャー

強迫的な思考、イメージ、疑い、不安などをクライアントが「歓迎する(welcome)」
手助けをする

従来のエクスポージャー

それらの内的体験の慣れが生じるまで、「我慢し」「耐え忍ぶ」

不安への慣れはACT-basedのエクスポージャーでは重要ではない。エクスポージャーの間、SUDをモニターする代わりに、不安や強迫の体験を進んで受け入れられる程度を尋ねる

ACTの観点からのERP3

ACTのエクスポージャー

認知に対して、そこにあるものとしてみなす、単なる単語の流れていくさま、身体感覚が通り過ぎていくようす、考えをコントロールしたり、変容したりすることを試みようとしなない（ソクラテ斯的質問をしない）

従来のエクスポージャー

認知の内容、内的な体験をどのようにクライアントが関係づけるかを変化させる

ACTの観点からのERP4

エクスポージャーは2つの方法で価値と接触する

- ✓ エクスポージャーのタスクをする理由は、価値づけられた方向へ向かうため
- ✓ 強迫的な思考や不安，身体感覚があったとしても有意義な活動に取り組むことができるということを練習し，学習する手助けをするためにエクスポージャーを使用

セラピーが終わった後でも， 自己強化として機能する

ACTのエクスポージャーの準備

- ✓ ACTのOCDモデル，ERPについての考え方に触れておくべき
 - ー Monicaの例 | 「考えをコントロールできるようになる必要がある」「不安や衝動を持ったままだと，うまくいくことはできない。だから取り除く必要がある」
- ✓ エクスポージャーを導入する前に，最初の何回かのセッションの目的は，クライアントもセラピストも，強迫が出現しているときにこれまでとは違ったやり方で行動することについて検討し，練習することがセラピーの目的であり，そのためには必ずしも，内的な体験を変容する必要はないことを理解する

Table3

✓ 適切／不適切なセラピストの行動

Table4

✓ 適切／不適切なクライアントの行動

Monicaの例について

Conelea, C, A., Freeman, B. (2015) What do therapists and clients do during exposures for OCD? Introduction to the special issue on theory-based exposure process, *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* 6 144-146.

1. デモグラフィック情報

モニカは17歳の女性で、北米の中規模都市で実の両親と同居している。3年前に他州の大学へ進学するために引っ越した兄姉が1人いる。彼女は高校3年生で、成績は平均的である。発達や認知に遅れがあったり、学業に支障をきたすようなことはない。モニカは、卒業後は地元の大学に進学し、歴史を勉強する予定だと報告している。モニカは、親しい友人がいることを認めており、課外活動としては、学校のバスケットボールチームでプレーしたり、ピアノのレッスンを受けていたりしている。彼女は薬物の使用を否定した。モニカは小児科医から強迫性障害の心理療法を紹介された。モニカには精神療法や向精神薬の服用歴はない。

2. OCD症状

モニカは、食品や洗剤に含まれる化学物質にさらされると、がんや神経症状になるのではという大きな恐怖心を抱いていた。モニカは、2年前の生物の授業で、化学物質とこれらの病気との関連について初めて知ったと回想している。その後、インターネットで調べ始め、次第にこの恐怖にとらわれていった。具体的にどのような化学物質が怖いか尋ねると、モニカは食品製造に使われる農薬や、家庭用・個人用洗剤に含まれる「不自然な」成分（例えば、漂白剤を含む浴室用洗剤、「有機」「天然」と表示されていない洗顔料やハンドローションなど）が気になると答えました。モニカは、これらの化学物質に繰り返しさらされることで、やがて「乳がん、脳腫瘍、パーキンソン病など」深刻な、あるいは致命的な病気になるのではないかと心配している。彼女は特に次のように指摘する。

モニカは、「20代や30代で」そのような病気になり、その後、自立して充実した生活を送れなくな るのではないかという懸念を抱いていた。モニカは、それに関連する強迫観念をいくつか挙げている。

農薬を食べないようにするために、モニカは有機食品か「オールナチュラル」と表示された食品しか食べない。農薬が広がることを恐れて、有機食品でない食品に触れたり、同じ調理器具で調理したりすると、有機食品を食べるのを拒否する。モニカは、洗剤、石鹸、ローション、化粧品、歯磨き粉など、「不自然な」家庭用品や個人の洗浄・身だしなみ用品との接触を避けている。自分も家族も、「天然」成分を含むと表示された製品だけを使うよう主張している。また、「有毒」「皮膚刺激性」などの警告表示がある製品は使用せず、好みの製品を持ち歩く（たとえば、学校には自分の石鹸を持っていく）。また、化学物質を吸い込んだり、皮膚から吸収されることを恐れて、そのような製品に触れたことのある人や物には触れないようにしている。モニカは、インターネット上で製品の毒性についてかなりの時間をかけて読み続けていることを指摘した。モニカは、自分の症状について、ある程度の洞察を示していた。

彼女は「化学物質にさらされても深刻な病気にならない人はたくさんいる」と、自分のこだわりが完全に正しいとは言えないことを認めた。モニカは、強迫観念があっても「安全策をとりたい」と言った。

強迫観念は時間と労力を要するが、「安全な行動をとりたい」と述べた。モニカの両親は、時間的・経済的に負担がかかっても、モニカの好みに合わせた製品を購入したり、料理を作ったりしていると、OCDに関する配慮を支持している。また、過去にこのような対応を控えた場合、モニカは非常に苦しみ、口論になり、食べることを拒否するようになった。彼らは、モニカのニーズを管理することはできるが、彼女が大学に移行したときに健康で自立した生活を送れるかどうか心配であると述べている。

診断の結果、OCDと診断された。モニカは他の精神科の診断基準を満たさないが、OCDのために二次的な社会的、学問的困難があることを報告した。例えば、モニカは汚染される可能性のある活動（例：外食、お泊まり会）をする場合、友人と過ごすことが困難であると報告した。モニカは、汚染への恐怖と、「奇妙である」という理由で拒絶されるのではないかという懸念のために、交際に苦労していると述べている。学業面では、モニカは儀式、特にインターネットでの調べものに時間をとられ、課題をこなすのに苦労することがあるそうです。彼女は、来年は大学の寮に住みたいと願っていますが、OCDのために住めるかどうか分からないと述べている。

最初の評価で、モニカは、彼女のOCDの症状からして、困難であると思われる具体的なタスクを特定するよう求められました。軽度の不安を引き起こすと評価された課題には、(a)有機食品に触れる、(b)有機食品を食べた後に非有機食品に触れる、(c)「不自然な洗剤」で洗浄されたものに触れる、がありました。中程度の不安を引き起こす課題としては、(a)ラベルのないパッケージ食品を食べる、(b)ラベルのない新鮮な果物/野菜を食べる、(c)「不自然な」洗浄剤やグルーミング製品の匂いを嗅ぐ、(d)「不自然な」石鹸やボディソープを使用する、などが挙げられた。不安を強く引き起こす課題には、(a)有機でないパッケージ食品や農産物を食べる、(b)ファーストフード店で食べ物を食べる、(c)「不自然な」化粧水、歯磨き粉、化粧品を使う、(d)「不自然な」洗剤で掃除をする、があった。

OCDのACTモデル1

クライアントが「不安や強迫を体験しても、大丈夫だ」と理解する手助けをする。むしろ、問題はうまくいかないやり方で（例えば、論理的に、反復的に）内的体験に取り組もうとすることにある。彼女の苦悩を当たり前に化するために、だれもがそういう不快な内的体験をするのだということを説明する。

セラピストが自身の体験を共有することもある

OCDのACTモデル2

クライアントはセラピストに手助けされながら、次の3つのことを考える

- a. 内的な体験について
- b. 内的な体験をコントロールしたり、弱めようとする行動について
 - ー 短期的にはうまくいっても、長期的にはうまくいっていないこと
- c. 生活の質に及ぼすネガティブな影響について
 - ー クライエントは、強迫行為(compulsions)は強迫観念(obsessions)よりもコントロールしやすい
 - ー 生活の質に対する否定的な影響は、一般的に、強迫観念や他の内的な経験をコントロールしようとした結果であり、これらの内的な経験そのものではない

強迫観念と付き合う新しい方法を学ぶことに焦点を当てていく

介入の合理性（rationale）

セラピストは**ACTのOCDモデル**に沿って**ERP**の使用の合理性をクライアントに提供する

セラピーで行われることは、クライアントの**生活の質を改善するために**、クライアントの**価値づけるものに向かって行動することを手助けをする**ことである

- ✓ 新たな方法として、アクセプタンスのコンセプトを紹介する
- ✓ 短期的な効果が、「強迫観念をコントロールすることはうまくいく」という言語的ルールを維持している

自分の人生を振り返って、有意義な強迫観念のコントロールにどれだけ成功したかを教えてください。どの程度成功したかを教えてください。例えば、強迫観念をうまくコントロールできたかどうかで点数をつけるとしたら、あなたは何点ですか？ これは、あなたの努力が足りなかったからだと思いますか？ それとも、このゲームが不正に操作されているため、正しいことを行っていないからでしょうか？ それとも、このゲームが不正で、勝つための良い方法がないからでしょうか？

もし、これが勝つ必要のないゲームだったらどうでしょう？ もし、あなたがこのゲームをやめることができたなら、つまり、執着をコントロールしようとするのをやめて、別のゲームに踏み切ったらどうでしょう。自分の人生を 生きることです。もし、今すぐにでも、あなたを変えることなく、あなたのことを何も変えることなく、ただ内なる体験に反応する方法を学ぶだけで 内なる体験に違う反応をする方法を学ぶだけだとしたら？ 興味はありますか？



介入の合理性 (rationale)-2

強迫的な思考や感情にそれほど囚われなくする方法が次に提案される。それが、ERPを練習する段階を設定する

自分自身を、内的な体験が発生する文脈としてとらえる（その体験の内容によって定義されるのではなく）

- ✓ チェスボードのメタファー
- ✓ passengers on the bus exercise 価値に向かって運転する運転手と乗客
 - ー 価値はERPをすることの個人的な意味を提供し、困難なエクササイズに取り組む動機づけを作る | bullseyes exercise、the metaphor of throwing a party

エクスポージャーについて

- ✓ どのようなエクスポージャーの課題が選ばれるか
 - ー ACTの観点からは、不安や恐怖の感情が強いかわ弱いかは問題ではない。それにどうクライアントが反応しているかが重要
 - ー エクスポージャーを行っているときに、何が現れるか、そして、それにオープンになることが重要

エクスポージャーの課題を選ぶ

クライアントの生活の中で大切なものに向かっていくときに、**困難な内的な体験とオープンに柔軟な方法で取り組む練習をするリスト**を作る

Monicaの課題の例 (Table2)

100	友だちともっと気さくに話せるようになるために、がんやパーキンソン病などの病気について、安心感を与えることなく話したり読んだりする
90	家族との関係をより強くすることができるように、家族に好きな石鹸を使わせる
80	友達と食べ物を共有しやすくするために、オーガニックでないリンゴに触ったリンゴを食べる
70	社交的になれるようにするため、公衆トイレの石鹸で手を洗う
60	自発的に行動できるようになるために、セラピストが選んだラベルのない食品を食べる
50	自分のことを心配するよりも、病気の友人と一緒にいることを学ぶために、がん治療を行っている医療機関を訪問する。
40	毎晩、オーガニックでもナチュラルでもない石鹸で顔を洗っている
30	友達の家で食事ができるようになるために、無農薬のリンゴを食べる
20	料理の中身を確認せずに、友達に料理を作ってもらう
10	友人ともっと柔軟に、自発的に付き合えるように、自分が嫌だと思うレストランで食事をする
0	親密さを受け入れることができるようになるために、デートに行く

注 | エクササイズ中に現れるどんな内的体験でも経験したいというクライアントの意欲の度合い。0は全くできない、100はどんなことが起きてもオープンになれる

エクスポージャーの導入

- ✓ 「クライアントは不安を低減するスキルややり方を求めてセラピーに来ている」 ということをセラピストは認識しておくこと
 - ー ACTの立場からのエクスポージャーについてクライアントが理解する手助けをすること

さらにウィリングネスについて話し合う

次に、どうしてエクスポージャーをするかという点についてお話ししたいと思います。

というのも、あなたが避けてきた考えや状況に意図的に直面することは困難なことであり、直感に反すると思われるかもしれないからです。

強迫観念との闘いが、人生の有意義な部分からあなたを遠ざけてきたことを思い浮かべてみてください。例えば、あなたが触ったり食べたりしたものがひどい病気につながるのではないかという強迫観念はまだ残っていて、それに対するあなたの闘争は一日に何時間もかかっているのです。私は、これらの内なる体験を完全に「なくす」という不可能なことを試みるつもりはありませんし、それらをコントロールするためのより効果的な戦略を与えるつもりもありません。強迫観念や不安、不確実性などはネガティブなものだと考えられているかもしれませんが、それもまた人生の一部なのです... たとえば、雨のように。私たちは別のアプローチで、これらの思考があってもなくても、人生でやりたいことを達成できるように、これらの経験を喜んですする方法を見つけることに取り組みます。これは新しいことで、混乱するかもしれませんが、私たちは、あなたが考えや感情と新しい方法で関係を持ち、長期的にもっと役に立つようにするために、一緒に取り組んでいきます。あなたは、このチャレンジに挑戦する気はありますか？

さらにウィリングネスについて話し合う

不安を何かをするかどうかの尺度として使うのではなく、不安や疑い、強迫観念を変えようとしたり、避けようとしたり、逃げたりせずに、それを経験することにどれだけオープンであるか、という意欲に焦点を当てようと思っています。

意欲は学習できるスキルであり、エクスポージャーは意欲を高め、強迫観念との関係を変えるための練習方法です。エクスポージャーでは、意欲を高く保つことに焦点を当て、不安をゆらぎに任せて、避けていた重要な活動に再び参加する練習をすることができるようになります。

感情の天気に基づいて決断するのではなく、感情という天気が「穏やか」なときと「荒れ模様」なときに、物事を行う練習をします。つまり、強迫観念と格闘し、それをコントロールしようと儀式や回避を行っている状態

(0) ～100（完全に強迫観念と格闘せず、強迫観念を心の外に押し出すことなく、それを受け入れている状態）の尺度で、OCD関連の内的経験どの程度“喜んで”経験するかを質問していきます。エクスポージャーの間、不安を取り除くためにするあらゆることに注意を払い、不要な考え、不安、不確実性と闘わずにただ「そこにある」ままにする練習をしてください。

その不安に対する闘いは、あなたが取り組む必要のある闘いではないかもしれません。

繰り返し、この立場について話し合うことが必要
なぜなら、直ぐにこれまでの不快な体験を低減しようとするやり方に戻っていくので

さらにウィリングネスについて話し合う

もう一つ強調したいのは、あなたにとって大切なことを取り戻すために、こうしたエクスポージャーを行うのだということです。このことを説明するために、あなたの目の前に沼があると想像していただきたいと思います。この沼には、あなたが治療中に直面することになるOCDに関連した内的な経験（とそれを引き起こす状況）が全て入っています。毒物や化学物質に対する懸念、いつか深刻な、あるいは致命的な病気になるのではないかという疑念、自立して充実した生活を送れなくなるのではという恐れなどが含まれています。私たちは、抵抗したり強迫的な儀式を行ったりすることなく、その沼に進んで入っていく練習をするつもりです。強調したいのは、私たちはただ「沼にもぐる」ためにエクスポージャーをやっているのではないということです。なぜなら、この沼を歩くことは、あなたにとって大切なもののためになることだからです。あなたは、OCDが友人関係や恋愛関係、学業に支障をきたしていると述べています。あなたは、この治療を行う大きな動機の1つが、来年大学の寮で暮らしたいということであることを強調しました。沼地を移動するのは確かに大変なことです。汚れるということは、あなたにとって人生で大切なことなのかもしれません。私たちは、何が起きても対処しながら、沼の中を前進することを学んでいます。オーガニック食品を食べることで、オーガニックでない食品に触れたことが、どのように自分の大切なものに近づくのでしょうか？

価値について

- ✓ セラピーの最初には価値について具体的で短期的な、あるいは小さなものが話し合われる。例えば、友達と過ごす、家族と食事をするなど
- ✓ セラピーが進んで、心理的柔軟性が育ってきたら、もっと抽象的で、大きな概念として、価値は話し合われる。例えば、教育、関係性、働くこと、スピリチュアリティ

セラピストは、エクスポージャーをする時の自分の役割について明確にする

- ✓ 治療が、二人がチームとして作業する協同的プロセスだと伝える
- ✓ セラピストは決してエクスポージャーを強制しない
- ✓ クライアントが「するか、しないか」を選択の機会を提供する
- ✓ しかし、クライアントが不快な刺激に直面することをはげます

エクスポージャーの際、もう無理、できないという反応が出現したら？

モニカが、ファーストフード店でフライドポテトを食べるという
エクスポージャー

**ACTのセラピストとして、どのように応答しますか？
どう対応しますか？**

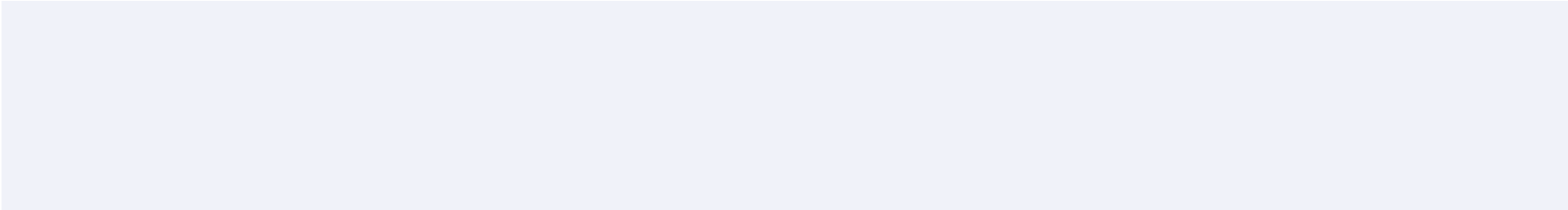
“今、あなたの体に何が起きているのか”に、ちょっとだけ気づいてみましょう。あなたは思考を経験し、心臓の鼓動が速くなり、心配の感情を持っています。そのうちのどれかが、フライドポテトを一口食べるのを物理的に止めるのでしょうか？... そう、フライドポテトを避ける方が簡単かもしれませんね。フライドポテトを食べないようにすると、普段はどうなるのでしょうか？悩みは消えますか...ああ、悩みはちょっとだけ消えるけど、また戻ってくる。このように心配事が現れ続けるので、フライドポテトを食べるのを避けること、そして本当に、あなたが気にかけていることを避けることは、それだけの価値があることなのでしょうか？私たちはここで、もっと大きなことを実践しているのです。このフライドポテトから離れることは、今は心配事から一時的に解放されるかもしれませんが、それは同時に、友達との時間や、大学での体験から離れることを意味します。友達と外食して新しい人間関係を築くため、あるいは大学に行っても寮に住めるようにするため、そんな心配をしながら、そのフライドポテトを一口食べる気はありますか？”

やりとり

フライドポテトを食べて

Cl : 「体がちくちくする」

Th



クライアントの進歩の兆し

- ✓ 内的体験を軽く捉えて、ただ単にそこで生じている体験としてユーモラスに話す
 - ー わお！思いついたわ。私のマインドがことをするなんておかしいでしょ？」
- ✓ 苦痛を引き起こす可能性が高い行動を選択する
- ✓ その行動がなぜ大切かの理由を述べる
- ✓ 自分の思考の信憑性の変化を述べる
 - ー 「マインドはよく、それで死ぬよと言っていたけど、今はよくそんなこと何度も言っているなあと思います」

エクスポージャーセッションの終わりに1

強迫思考が出ている時にこれまで回避していた状況と、これまでと異なる形に関わる
ことができた時に、そのセッションを終了する

- ✓ モニカがファーストフード店で食事を、回避行動をしないで終えることができ、強迫的な思考や不安を体験することに前向きであるという報告ができる

従来のERPと違う点は、クライアントの主観的な不快のレベルには、ACT- basedのエクスポージャーは関心がない

エクスポージャーセッションの終わりに2

クライアントと不安や強迫的な思考を歓迎できたかを話し合う

- ✓ 内的なOCD体験と争ったり、押しのけたりするのと比べて、簡単でしたか？ 難しかったですか？
- ✓ あなたの人生で何か似たようなことはありましたか？
- ✓ どこで身動きが取れなくなりましたか？ 何が邪魔しましたか？

ホームワーク

クライアントと不安や強迫的な思考を歓迎できたかを話し合う

- ✓ セッション内で行っていたことを日常生活の中で練習する課題を設定する

まとめ

- ✓ OCD関連障害の治療にACTは有益である（セッション内でエクスポージャーをしなくても） [Twohig et al., 2014]
- ✓ 色々な不安関連障害にACTは有効である
- ✓ ACTのコンセプトに基づいてERPを行う。アクセプタンスや他のACTのプロセスを体験的な形で提供すること