

京都市こころの健康増進センターだより



KOKO ROKOROKO

P2 ~ 3

**特集** 強迫性障害について



「ひと休み」… 正井 ゆきえさんの作品です。

No.34  
2013.3

# 特集

## 強迫性障害について

### ① 強迫性障害とはどういう病気でしょうか?

強迫性障害は、簡単に言うと、「こだわりが強すぎて、生活が成り立たなくなってしまう」病気です。

たとえば、「手が汚れたと思ったら、手を洗う」というのは普通の行為ですが、これが、「手が汚れたと思ったら、20回は手を洗わないといられない」とか、「2時間は手を洗わないといられない」などの行為は、汚れた手を洗うという行為に対してこだわりが強すぎる状態です。これがさらにひどくなると、何か触った後は、一日中手を洗っていないといられないほどになり、他の用事ができなくなってしまいます。

手を洗う本人は、「自分で手を洗うことにこだわりすぎ」「ほかに何もできなくなるのでやめないといけない」と思ってはいるのですが、それでも洗わないといられない、というのが強迫性障害という病気なのです。

上記の例は、手を洗うことへのこだわりですが、他にも、

- ・外出するとき、家の鍵をかけたかどうか不安に襲われ、何回も確認してしまう。
- ・何をするにしても、3とか5とか特定の数字にこだわって行動してしまう。
- ・入浴しようとするとき、いくつかの儀式行為を必ず済ませないと入浴できない。もし途中で儀式を失敗すれば、最初からやり直さないといけなくて、1回の入浴に何時間もかかるてしまう。

などという例も考えられます。



### ② 強迫観念と強迫行為

一般的に「手を洗う」という行為をするとき、その人は「手が汚れているので、きれいにするために手を洗おう」と考え、手を洗ってきてなければ、「手を洗う」という考えはなくなるでしょう。しかし強迫性障害の場合、その考えが繰り返し繰り返し強く頭に浮かんできてしまします。このような考えを強迫観念と呼び、繰り返す行為を強迫行為と呼びます。強迫性障害では、強迫観念が強く浮かんできて、不安になり、その不安を抑えようとして強迫行為を繰り返してしまうのです。また、このような考え方や行為が無意味なものであると自ら理解しながらも、繰り返さざるをえないという人もいます。



### ③ 巻き込み型の強迫性障害

強迫性障害の程度がさらにひどくなってくると、自分だけでおさまらず、家族など周りの人たちも巻き込んで、こだわりを押し付けようとすることがあります。こうなると、周りの人の生活にも支障が出てきてしまいます。

### ④ 強迫性障害の治療

自分の生活、家族の生活に支障が出てしまうときには、強迫性障害の治療が必要となります。治療を行っているのは、おもに精神科、精神神経科、心療内科などです。治療の方法は、薬物療法と、認知行動療法が主になります。

#### ④ - 1 薬物療法

薬物療法を行うことによって、強迫観念や強迫行為を繰り返す原因となる不安が軽減して、こだわりの程度が少なくなることが期待できます。使われる主な薬は、SSRIと呼ばれる種類の薬です。

※強迫性障害に対して健康保険が適用されるSSRI  
デプロメール（ルボックス）、パキシリ



#### ④ - 2 認知行動療法

認知行動療法では、暴露・反応妨害法という方法がよく用いられます。これは、たとえば、何に触ったとしてもそのあと何十回も手を洗っている人に対して「椅子に触った場合に限って、その後手を洗うことを我慢する」その次は、「テーブルに触った時も手を洗うことを我慢する」という風に段階を踏んで、こだわりを少なくしていく方法です。不安に対して我慢を続けることによって、だんだんと不安が小さくなっていくのです。

### ⑤ みんなの協力で治療します

上記のような治療は効果があると言われていますが、薬を飲み続けるにしても、不安を我慢するにしても、治療を受けるご本人の病気や治療についての理解と努力が期待されています。しかし、ご本人一人だけでがんばるのはなかなか困難なことで、ご家族や医療機関の治療者もご本人の治療や努力を支えていく、という姿勢がとても大切です。みんなの協力が必要なのです。

#### 強迫性障害等でお悩みのとき

こころの健康増進センターではこころの健康に関するさまざまな相談をお受けしています。  
まずはお電話ください。

相談専用電話

おはなし  
075-314-0874

受付時間 平日 午前9時～12時、午後1時～4時(祝日及び年末年始除く)

また、来所による相談として、面接相談・精神科医による診察<完全予約制>もあります。  
まずは、相談専用電話にお電話ください。

各区保健センターには精神保健福祉相談日があります。  
相談日の詳細は、お住まいの区・支所の保健部(保健センター)にお問合せ下さい。

## 若者の薬物問題について考える講演会

平成21年度から、京都市内の大学と共に開催してきました「若者の薬物問題について考える講演会」を、今年度は京都外国語大学・京都外国語短期大学学生部及び薬物乱用防止学生委員会との共催で、平成24年11月3日に、学園祭の一企画として開催しました。

講師として、自らも薬物を使用し、家族の薬物依存症に苦しんだ経験のある内谷正文さん（俳優）をお招きして「ADDICTION～今日一日を生きる君～」というタイトルで一人芝居と体験談を発表していただきました。

その後は薬物乱用防止学生委員会の会長である西村宗生さんより、京都外国語大学・京都外国語短期大学における様々な取り組みについて発表いただきました。

西村さんからメッセージが届いておりましたので、ここで紹介させていただきます。



当日は若い方の参加も多く、全員で85名の参加がありました。アンケートによせられた感想をいくつかご紹介いたします。

### アンケートの感想

学園祭の企画として開催したのは初めてと聞きましたが、とても良いことだと思いました。

お芝居のリアル感が恐かったですが、現実を知ったというか、実験だからこそ伝わりました。

学生さんが薬物問題について自ら取組んでおられるのには感心しました。

最後になりましたが、一人芝居を演じていただいた内谷さん、企画段階から当日の運営まで惜しみのないご協力をくださいました京都外国語大学・京都外国語短期大学学生部と薬物乱用防止学生委員会の皆様に心から感謝いたします。

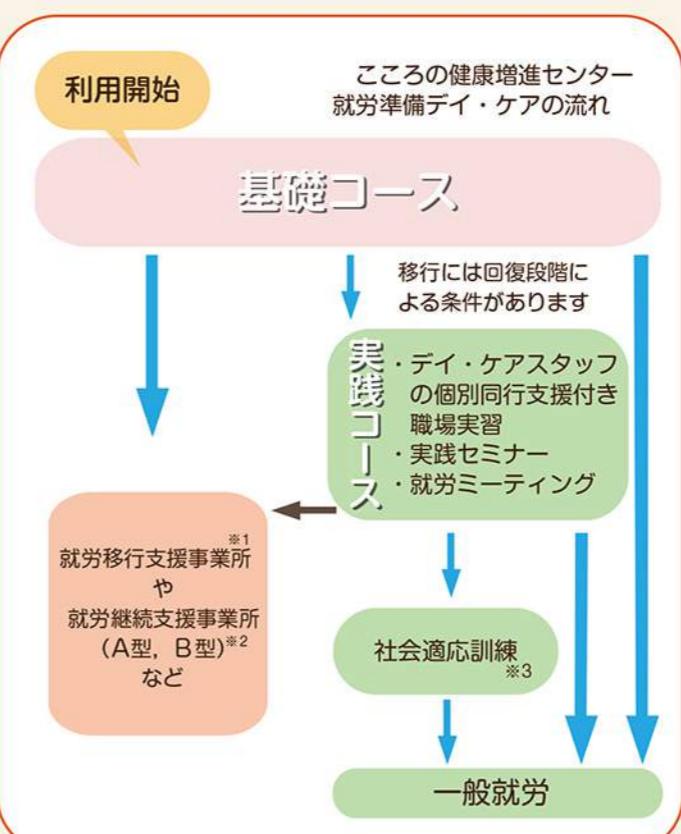
(前略) 内谷さんは自らも薬物の恐ろしさを知っている依存症者でおられたので、実験に基づいた一人芝居は内容も生々しかった。今回の公演で、薬物についての冊子や映像資料等と比べ物にならないほどリアルな薬物乱用の現状を知ることができました。薬物は一度使用してしまうと止める事が本当に困難なのだという事を改めて思い知らされました。薬物を実際に使用し、それを実験として一人芝居で伝えるのは大変な事だと思います。とても貴重な時間で、良い勉強になりました。

本委員会は、京都薬物乱用防止行動府民会議や京都府警察本部、ライオンズクラブ等の団体と連携しながら学生向けに薬物乱用防止啓発運動をしています。学内における年数回にわたる講演会開催や京都市内の各所で防止啓発のビラやティッシュ配りを行うなど、薬物乱用防止の啓発イベントに学生代表として積極的に参加しています。内谷さんのお芝居のようなインパクトはないですが、たくさんの人に薬物の恐ろしさを知ってもらえるよう、我々薬物乱用防止学生委員会も頑張って啓発活動や講演を行っていきたいと思っております。これからもご理解とご協力をお願い致します。

## 「就労準備デイ・ケア」へようこそ

京都市こころの健康増進センター「就労準備デイ・ケア」では、統合失調症を対象とした「就労準備デイ・ケア」を実施しています。統合失調症の方で、ある程度生活リズムが整い、就労に向けて準備したい方が対象です。

現在通院されている医療機関で引き続き主治医の治療を受けながら、就労準備のリハビリテーションとして当デイ・ケアを利用いただけます。ご利用には精神科デイケア料などの医療費がかかります。（健康保険適用、自立支援医療制度がご利用いただけます。）



### 語句説明

\*1 就労移行支援事業所：一般企業への就労を希望する方に、就労に必要な知識及び能力向上のために必要な訓練を行う。（利用期間2年間）

\*2 就労継続支援 A型事業所（雇用型）、就労継続支援 B型事業所（非雇用型）：一般企業での就労が困難な方に、働く場を提供するとともに、必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練を行う。

\*3 社会適応訓練：障害のある方に対して理解のある事業所で仕事の練習をすることにより、作業能力や対人関係など社会生活への適応力を身につけていくことを目的とした訓練。



職場実習で、スタッフがマンツーマンで支援してくれるのは役立ちそうですね！

スタッフは、精神科医師、精神保健福祉相談員、作業療法士、看護師、臨床心理技術者、精神保健福祉士で、専門職がチームを組んで支援にあたります。

### 基礎コース

#### (プログラムの一例)

	月	火	木	金
午前	作業活動	パソコン	セミナー	作業活動
午後	コーラス	セミナー	スポーツ	セミナー

まず基礎コースから始めます。「基礎コース」では、体調を整えながら参加します。

- パソコン、スポーツ、コーラス、園芸などの活動
- 病気とうまくつきあう技能を付ける～働くための心理教育～
- 働き暮らすための情報を得る（職場見学、就労体験談、働き方や仕事の探し方の学習会等）
- 対人技能の向上～働くためのSST～（職場コミュニケーション実習、職場マナー講座）

### 実践コース

#### (プログラムの一例)

	月	火	木	金
午前	セミナー	職場実習	セミナー	職場実習
午後	職場実習	セミナー	スポーツ	セミナー

「実践コース」では、仕事に役立つプログラムを増やしています。

- 協力事業所での個別職場実習（スタッフの同行支援を受けながらイメージをつかみ自信を付けます。）
- スタッフによるマンツーマンの職場同行や、ハローワーク、就業・生活支援センター等と連携しながら、求職活動の支援を行います。就労後もスタッフが職場定着支援をめざし支援を一定期間続けます。
- デイ・ケアでは、就職の斡旋はいたしません。

デイ・ケア利用をご希望の方は、まず見学にお越しください。（要電話予約：314-0510）

# 就労継続支援A型事業所

## ワークステーションかれん工房

### 施設の概要

「支援を受けながら安定して働きたい！」という願いを受けて、ワークステーションかれん工房は就労継続支援A型事業所として平成19年7月1日に開所しました。個別支援計画に基づき、一人一人の課題が達成できるように支援していきます。企業への就職を目指す方にも就職活動と共に考え、実現できるように支援していきます。

### 事業内容

- ① 老人配食（昼食）・一般配食（昼食・夕食）
- ② 日常清掃業務
- ③ 京菓子の袋詰め・土壌改良材のサンプル作り等
- ④ その他（簡単なパソコンを使った事務処理等）

※①が全体の収益の8～9割を占める。



### 事業所の特徴

- ・精神障害の利用者が勤務されています。
- ・地域の方へ配食事業を行っています。利用者が食材の買い出し・調理・配達・食器洗いなど、すべて行っています。
- ・勤務は週5日です。（土）（日）（祝）は、お休みです。
- ・定員は20名で、現在の在籍者は12名です。最近は毎年1人が一般企業に就職されています。

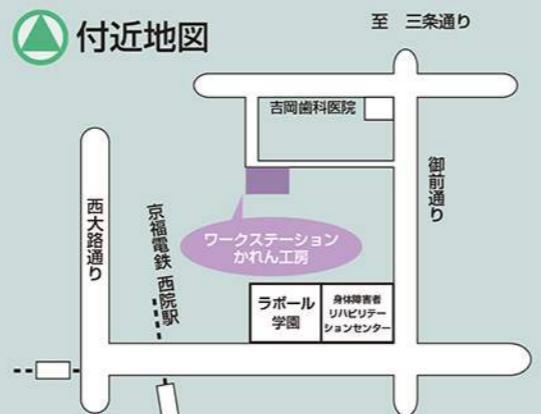
見学には、まずは下記の連絡先へお電話をお願いします。働く意欲のある方をお待ちしています。

### 所在地

〒604-8853  
京都市中京区壬生東淵田町12番地4  
TEL 075-821-7346

阪急西院駅から徒歩10分  
J.R.二条駅から徒歩15分  
市バス四条御前停留所から徒歩5分

### 付近地図



### 「ウエノ診療所フットサルクラブ（ウエノFC）の活動紹介」

ウエノFCはウエノ診療所デイケア内で2010年1月に発足しました。初めはただのスポーツプログラムとして少人数で始まりました。最初はなんとなく楽しんでいるだけのプログラムだったので、京都精神障害者フットサルクラブの存在を聞き、練習に参加させて頂くことになりました。そこでガンバ大阪が主催する精神障害者のフットサル大会「スカンビオカップ」という大会があることを知り、その第3回大会に参加させて頂く事になりました。結果は一回戦敗退。しかし、そこからの皆の頑張りが凄く、週一回の練習、それぞれの個人練習など、自主的に行うようになってきました。また、大会に参加させて頂いたことで、全国から参加チームが来ていたことや全国的に精神障害者フットサルが広まっていることなどを知り、メンバー、スタッフ共に良い刺激を受けました。

参加者も徐々に増え、地道な練習と、なじみの他診療所との対戦を積み重ね、2012年6月に開催された、第1回ガンバ大阪スカンビオカップ関西交流大会では見事優勝することができました。

最初はなんとなく始まったフットサルクラブでしたが、目標が出来、皆が自主的に動き出し、メンバー間の連帯感も強まり、みるみる内に予想を超えて成長している姿が印象的でした。大会の主催者は国体やワールドカップの開催も目指していると聞き、皆ますます練習に熱が入っています。

また、練習試合の対戦相手も隨時募集しておりますので、対戦していただけるチームがあれば、ぜひご連絡下さい！



連絡先 医療法人社団ウエノ診療所 デイケア 精神保健福祉士 竹中 崇二  
京都市左京区田中上柳町2の1 TEL075-722-6608  
E-mail:unei2003@yahoo.co.jp



### バレーボールチーム Le Coeur（ル・クール）からの活動紹介

2012年10月13・14日と「第12回全国障害者スポーツ大会（ぎふ清流大会）」に近畿ブロック代表として、精神障害者（バレーボールの競技）の部に初出場しました。監督の言われる「愛と感謝と謙虚」の気持ちを胸に、まずは一勝を目指し、準優勝という結果を残すことができました。

初めての全国の舞台で感動的な開会式、強豪チームとの試合など貴重な体験をさせて頂きました。



京都市大会、近畿大会で戦った各チームの皆さんには全国大会に向けて、練習試合を組んで頂き、また、たくさんのエールを送って頂きありがとうございました。

Le Coeur（ル・クール）は3～4年前に精神に疾患のある当事者が「身体を動かせる場」としてバレーボールを始めました。チームの状況、輪を大切にする為、「人に迷惑をかけない」「状態の安定している方」が対象です。

生活を活性化することのできるバレーボールと一緒に楽しみましょう。ボールはソフトボールを使い、試合は女性1名以上含む6人制です。

連絡先 自助グループ 精神障害者バレーボールチーム  
**Le Coeur（ル・クール）**  
E-mail:lecoeur\_osc@yahoo.co.jp(平日夜間、休日のみ返信)



## センター情報

「きょう ほっと あした  
くらしとこころの総合相談会」からのお知らせ

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患等の問題だけではなく、経済や雇用の問題、家庭や学校の問題での悩み等、様々な問題を同時に抱えていると言われています。それらを解決していく為にも、1箇所の相談窓口で複数の相談を行うことができる相談会を毎月定期的に開催しております。

事前予約は各実施日の2週間前から、2日前まで予約可能です。当日のお申込みも受け付けていますが、予約の方が優先になります。  
お問合せ：こころの健康増進センター 相談援助課

075-314-0355

「ひきこもり」について考える家族教室」から  
のお知らせ

(平成25年7月～平成25年12月)

参加者募集中

家族の中には、「ひきこもり」を解決しようと試行錯誤を繰り返した末に、疲労困ぱいでしまったり、ご本人との関係に行き詰まつたりしている場合があります。

この教室では、ご家族の思いや体験を話し合う中で、不安や焦り、孤立感を和らげ、これまでとは少し違ったものの見方や対応の方法を見出すことなどを目的としています。

お問合せ：相談専用電話 075-314-0874

相談受付日：毎週（月）から（金）

午前9時～12時 午後1時～4時  
(ただし、祝日及び年末年始を除く)

☆申込制ですので、参加を希望される方は、平成25年6月末までに必ず相談専用電話へお申し込みください。

『統合失調症の市民のための  
就労支援講座』からのお知らせ

当センターでは、統合失調症の方を対象とした「就労準備デイ・ケア」をはじめ、精神障害者の就労支援に関する各種事業を実施しています。

その一環として、『統合失調症の市民のための就労支援講座』を下記のとおり開催しています。

開催時期：年2回（2月、9月頃）

開催場所：こころの健康増進センター

対象：京都市民で統合失調症等の方及びそのご家族

内容：病気との付き合い方、就労にむけて利用できる施設・制度についてなどのお話をします。（講師は、精神科医師やデイ・ケア職員、ハローワーク職員、就労支援施設職員など）

お問合せ：こころの健康増進センター デイ・ケア課

075-314-0510

Fax 075-314-0542

自死遺族・自殺予防こころの相談電話  
「きょう・こころ・ほっとでんわ」

自死遺族の孤立を防ぎ、悩みを抱えている人の思いに耳を傾け、相談者の不安を軽減するための相談専用電話です。

相談受付日：毎週（火）午前9時～12時

毎週（木）午後1時～4時

（ただし、祝日及び年末年始を除く）

こころまる

**075-321-5560**

※必要に応じて、来所による相談をご利用できます。

## こころの健康に関する相談を行っています。

相談受付日：毎週（月）から（金）

午前9時～12時

午後1時～4時

（ただし、祝日及び年末年始を除く）

おはなし

**075-314-0874**

※必要に応じて、来所による相談をご利用できます。

## 街の情報

## 第8回「京ふれあいアタック」

## 精神障害者バレーボール京都市大会の結果発表

平成24年12月7日（金）に開催しましたバレーボール大会の結果をお知らせします。合計14チームのエントリーで、熱戦が繰り広げられました。

1位 Le Coeur(ル・クール)

2位 醍醐ペガサス

3位 京都DARC

4位 おこぜ

1位のLe Coeur(ル・クール)は、平成25年度開催の近畿地区予選会に、京都市代表として出場します。

## 編集後記

今回の表紙の絵は、「ひと休み」という題名で、正井ゆきえさんが描かれました。鮮やかな色使いで、ひとつひとつ花が綺麗な色で表されていますね。正井さんありがとうございました。

平成25年度も、精神保健に関するさまざまな講演会等を開催する予定ですので、また、市民しんぶん等でご覧いただき、ぜひご参加下さい。

「こころここ No.34」 2013年3月発行

発行：京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の15

075-314-0355 FAX 075-314-0504

<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/>