

行動療法の宿題の工夫 —課題達成リストの作り方—

○岡嶋美代^{1), 2), 3)}

1) 千代田心療クリニック、2) 医療法人和楽会なごやメンタルクリニック、3) 独立行政法人国立病院機構菊池病院臨床研究部
院外共同研究員

【臨床家としての姿勢】

現在、二か所のクリニックにて毎月 130-180 人のカウンセリングを行っている。その 9 割は強迫症でその半数以上は地元以外の患者である。信じてもらえるかわからないが、自費カウンセリングでこれだけの方々に来ていただいているということに、発表者自身は畏敬の念を抱きながら迎えている。そのことが、臨床上の工夫をしなければいけない動機づけにもなっている。それゆえに、自費で行うことの責任感は大い。それを感じないでできる人はうらやましいとさえ思う。

新しいブラウザや趣味のコレクションに使えるような金額を、カウンセリングという消えてなくなる時間に費やしていただいているのだから、何かそれだけの価値に相当する「おみやげ」を差し上げたいというおもてなしの心で接している。数いるカウンセラーの中から私を選んでくださってありがとうという感謝を工夫に込めてみたり、たまたまここでこの時間に出会ってしまったのだから、何らかのよい刺激となつてみたいという感じである。「患者が自ら変化する道を妨げてはいけない、治療者が治したと思わせないように」という考え方のセラピーがあるが、何の影響も及ぼさないコミュニケーションはあり得ないので、できる限りのよい刺激となりうる努力をすることが臨床家に不可欠な態度だろうと考える。

もともと工夫の始まりは、患者数の増加に伴い一人の持ち時間を短縮して数をこなしながら、顧客満足度を下げないという当然の市場ルールにのっとって仕事をしようとするところから生まれてきた。

【工夫の例】

たとえば、8 年前に開発した課題達成リストは、高額なカウンセリング料金を毎週受けなくてもいいように、月 1 回でもカウンセリングの効果を持続できるようにするために考案した。主目的は課題遂行のリマインダーで、行動変化を記録することができる 28 日分の課題表とした。横に日付とその日の行事を書く欄と縦に 15 項目ほどの空欄があり、具体的な課題をカウンセリング中に患者と協働作業で考え埋めていき、印刷して「おみやげ」にする。次回のカウンセリングの中で一か月の成績表を振り返るようにする。

作成するときの聞き方は、「日常生活で避けていることや、普通の人にはしないなと気づいているのはどんなことがありますか」と聞きながら課題づくりを行う。朝起きてから寝

るまでの一日を思い出してもらいながら会話をする。まだすぐにはできそうもない課題も長期目標として含める。

課題表に×は要らないというルールがある。課題は不安階層表にのっとっていないので、どこからでも気が向いたときにできそうなことをすればいとしている。記録するというきちんとしたことが好きな患者に「ちょっと汚れを残す」「わざとずらして置く」などのゆるく達成することを教えていくこともできるし、記録することが苦手な患者には、冷蔵庫に貼って毎日眺めるだけでも良しとしている。課題欄には空欄も設けて、自分で思いついた「減らしたいこと、増やしたいこと課題」を書き込んで実施するとお良好いと伝えている。行動変容の課題を自ら作るができるようになれば、治ったも同然である。

褒められることが少なくなっている特に成人の患者には、小さな○によって努力を称賛されるのは格別な体験であるが、課題は面白おかしく設定して楽しみながら継続できるようにと考えている。また、初期の段階では「やめようと気づいたら○」とか「洗おうと思っても 30 分以上放置できたら○」のような患者自身の努力や変化を家族や治療者に届ける課題も設定し、ほめどころを増やす工夫をしている。もしも、○が全くつかなかったりしたら、課題を出した治療者側のミスであると述べるようにしているし、また実際にそうである。

こなせるようになった課題を外し、新しい課題を加えるバージョンアップを繰り返し、第 5 版まで行った例もある。○だけではなく、手洗いの回数や入浴時間の変化を追う欄もあり、ケース発表をするときは患者の生データとして過去の記録を集計することもできる。一粒で何度でもおいしい課題達成リストである。

他にも、本大会のポスター発表で「メンタルチェックングを妨害する作業療法の工夫」として 4 つの取組みを紹介している。興味をもっていただければありがたい。

【終わりに】

ある時、ACTの本の中のエクササイズを朗読してみたら、翻訳だからかしくりいかない。自分の手になじむ道具とならなければ、患者に振舞えないが、なじませるまでどこで練習を積めばいいのだろうか。やはりそれは臨床である。患者や家族に教えられながら、自分の技としてなじませるしかない。課題達成リストはテーラーメイドの行動療法によくなじむ。使いながらマイナーチェンジを繰り返して欲しい。