

## 「セルフケアのためのストレスコーピングと認知行動療法」

「ストレスコーピング」とは、ストレスに適切に対処するという意味です。うつ病などの精神疾患の予防には、ストレスとうまく付き合うことが大切です。今回の講演では、認知行動療法と職場のメンタルヘルスが専門にご活躍されている講師を迎え、ストレスが健康に及ぼす影響と日常場面でのセルフケアに役立つ認知行動療法について学びます。

講師：伊藤 絵美 氏(洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長)

日時：平成27年2月12日(木) 13:30～15:30(受付13:00～)

会場：あいれふ10階 ホール(福岡市中央区舞鶴2-5-1)

対象：福岡市内にお住まいの方、関係者の方(先着250名)

申込方法：①氏名、②連絡先電話番号をご記入の上、FAX、メール(件名：うつ病市民講演会申込)、ハガキでお申込みください。

締切：平成27年1月末日 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。

## 各種相談のご案内

### 福岡市精神保健福祉センター

#### ☆ここ3の健康相談

「最近、気分が落ち込む」「心の病気ではないか？」など、ここ3の問題について、本人はもちろん家族や周りの方の相談を受けています。相談内容により、専門的な対応が必要な場合、予約制で面接相談(1時間程度)を行っています。まずは相談専用ダイヤルにお問い合わせ下さい。

**相談専用ダイヤル：(092)737-8826**

受付時間：10:00～16:00(月・水・金曜日) ※祝日・年末年始を除く

#### ☆自殺予防相談

自殺を考えるほど悩んでいるご本人やご家族、ゲートキーパーの方などからのご相談に応じます。

**相談専用ダイヤル：(092)737-1275(いのちつなごー)**

受付時間：10:00～16:00(月～金曜日) ※祝日・年末年始を除く

### 福岡市ひきこもり成年地域支援センター

#### ☆ひきこもりに関する相談窓口

心理士などの専門職が、福岡市在住の概ね20歳以上のひきこもり本人やそのご家族などの相談に応じています。電話や面接(予約制)、必要に応じ訪問相談(ご本人の了解必要)を行います。

又、ひきこもり成人のサポートグループ「ステュディオス」も開催しています。まずはお電話下さい。

**相談専用ダイヤル：(092)716-3344**

相談日時：10:00～17:00(月～金曜日)

※最終火曜日・祝日・年末年始を除く

場所：あいれふ3階



#### 交通案内

- 西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約3分(那の津通り)
- 西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約5分(昭和通り)
- 西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約7分(明治通り)
- 地下鉄「赤坂」駅3番出口より徒歩約7分

平成27年1月発行 福岡市精神保健福祉センター  
催し物につきましては「**市政だより**」でご案内しています。  
「ここ3の健康だより」についてのご意見等がありましたら、是非お知らせ下さい。



## ここ3の健康だより



ハートメディア2014 出展作品

### 福岡市精神保健福祉センター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3F

代表電話：(092)737-8825

FAX：(092)737-8827

福岡市HP：http://www.city.fukuoka.lg.jp

### CONTENTS

- ①ためこみ症……………1～2
- ②報告及び取り組み……………3
- ③相談のご案内……………4

## 「ためこみ症」をご存じですか？

九州大学病院精神科神経科講師 中尾 智博氏

皆さんは、「ためこみ症」という言葉を聞かれたことがあるでしょうか？これは、昨年アメリカ精神医学会(APA)が刊行した「精神障害の診断と統計マニュアル第5版(DSM-5)」に新たに収載された疾患の名称です。

ためこみ症は、本来必要ではないものを捨てられずためこみ、それらのものが部屋中にあふれることによって日常生活に大きな支障が出ている状態を指します。

人は生来、ものを収集・保存する行動特性を持っています。これは食料や日用品の備蓄のように、生活上の必要から行われることもあります。必ずしもそうではない場合もあり、例えば、取り出すことのない幼少期の品々、古い雑誌やカタログ、着ることのない洋服などをためこんでいる覚えは皆さんにもあるのではないのでしょうか。

人がものをためる理由は必要性に駆られて、というだけではなく、ものに対する愛着が影響している可能性が考えられています。

ためこみ症という言葉は耳慣れなくても、「ごみ屋敷」「片付けられない女たち」「断捨離(だんしゃり)」といった言葉は日常的に耳にしていると思います。

「ものをためる・捨てる」、あるいは「整理する・ちらかす」、といったテーマは私たちにとって日常的な関心事なのだと思います。特にごみ屋敷については大きな社会的問題になっており、ネット検索すると有償のお片付けサービスを行う業者のサイトが大量にヒットします。このごみ屋敷と今回ご説明するためこみ症の関連はまだわかっていませんが、ごみ屋敷問題について精神医学的な検証を行う必要があることは確かなことだと思います。



## ためこみ症の歴史と診断基準

ためこみ症の原型は、「ためこみ強迫」といわれるもので、これは強迫性障害(DSM-5では強迫症と呼称変更)といわれる疾患のサブタイプの一つでした。不潔恐怖に伴う過剰な手洗い(洗浄強迫)や、火事や泥棒を心配して行われる過剰な火の元や鍵の確認(確認強迫)などと同じカテゴリーに属していたのです。しかし、研究者の間ではかなり以前からためこみ強迫と強迫性障害の間の相違点が注目されていました。

一番大きな違いは、洗浄や確認といった強迫行為は汚染や過失が生じることへの不安を鎮めるためにやむなく繰り返されているのに対し、ためこみ行動は、ほとんどの例においてむしろ快な気持ちに伴う行動であるという点にあります。そのためこの症状を有する患者さんは相当に症状が重たくなるまでは病気であるという認識もなく、よって病院に受診することもなく経過していたのです。これは先ほどのごみ屋敷問題とも関係することかもしれません。

さらに、ためこみ強迫は、別の疾患との関連性が考えられるようになりました。最近もっとも議論されているのは、ADHD(注意欠陥多動性障害)との関連で



す。強迫性障害におけるためこみ強迫は、物を強迫的に集め、さまざまな理由で捨てられないことに主体がありますが、ADHDによって引き起こされるためこみは、整理整頓ができないことに大きな原因があると考えられます。

このような背景のもと作成されたDSM-5のためこみ症の診断基準は、1)他者からみて不要または価値の少ないものを獲得し放棄できない、2)生活空間が本来の用途を行えないほど散らかっている、3)ためこみ・散らかしにより著しい苦痛や機能障害が生じている、4)ためこみ症状は脳外傷や脳血管障害などの器質的異常によるものではない、5)ためこみ症状は強迫性障害をはじめとする他の精神疾患による症状に限定されない、となっています。

## ためこみ症への対応・治療について

ためこみ症の治療については、まだわからない点が多いのが現状です。元になった強迫性障害も行動療法などの専門的治療が必要になる疾患でしたが、ためこみ症はより高度な治療が必要になる可能性が指摘されています。

ここで重要なことは、ためこみ症状を呈する人すべてがこの疾患とは限らないということです。ためこみ症状は、発達障害、うつ病、統合失調症、認知症といった他の精神疾患に併発する可能性も少なくありません。つまり適切な診断がされ、適切な治療が行われれば改善する可能性はより高まるということです。

以上のことをふまえ、私たち九州大学病院精神科行動療法グループでは、ためこみ症の研究と治療に取り組んでいます。くわしい問診、検査による正確な診断を行った後、ご希望があれば対応・治療についてもアドバイスをしています。本疾患についてご関心を持たれた方は、お気軽にご相談ください。

今回の特集は、中尾先生のご厚意により「こころの健康だより」の原稿を提供していただきました。

もっと詳しく知りたい方、相談をご希望の方は、下記の連絡先までお願いします。

### 九州大学病院精神科神経科 行動療法研究室

◇お問い合わせ先:092-642-5640(九州大学病院精神科外来窓口)

※「ためこみ癖についての相談」とお伝え下さい

※平日9:00~17:00

◇メールでのお問い合わせ先:bt@npsych.med.kyushu-u.ac.jp

## センター事業の報告及び取り組み

### 報告

### ハートメディア2014 ～ありのままでよからうもん～

市民の方へ“こころの病”についての理解を促し、当事者の表現の機会をつくることを目的とした事業です。市民講演会やこころで創る作品展、福祉施設バザーなどの催しを10/15より3日間実施されました。また、今年度は毎年ホールで行っていたコンサートを会場1Fロビーで行ったことで、発表者と観客が一体となり盛り上がりを見せました。ハートメディアに出展された作品は“こころの健康だより”に毎号掲載しています。



当事者によるアート作品展・パネル展示



福祉施設で作った授産品バザー



ふれあいコンサート

### 取り組み

### ひきこもり家族勉強会

現在、ひきこもりの問題を抱える家族のための交流会を開催しています。

来年度より、リニューアルして、CRAFT(Community Reinforcement and Family Training)プログラムの家族勉強会を計画しています。ひきこもり本人の身近な存在である家族が、本人のよいところに目を向けて、対応方法を学び、実践することで、家族内でのよい変化を生み、本人が一步を踏み出すきっかけを作るプログラムです。家族の負担の軽減、家族関係の改善、ひきこもり本人が相談機関に行くようになったなどの効果が報告されています。日程、時間などは、市政だよりをご覧ください。

### 取り組み

### 薬物依存症対策について

近年、薬物乱用・依存による事故や事件が多く報道され、私たちの身近な問題になっています。この問題は薬物を使用した本人だけでなく、家族にも大きな影響を与え、不安な気持ちや本人への対応など様々な悩みを抱えている家族も少なくありません。そこで、今年度は市民への普及啓発として12月9日に臨床心理士の中島薫先生(カウンセリングスペースひなた猫)を講師にお招きして市民講演会を開催し、1月より薬物依存問題で悩む家族を対象に全3回の家族教室を開催します。

平成27年度は、関係機関にご協力をいただきながら認知行動療法的アプローチに基づいたプログラムでの教室を開催し、当事者支援も含めて薬物依存症対策に取り組んでいきたいと考えています。