

## 強迫性障害克服プログラム

### 強迫症状からの脱出作戦！

- 「こんなにする必要ない！」と、どこかでは思っているのに、いつまでも手洗いをやめることができない
- 「もう何度も確認したのに…」どうしても戸締りやガスの元栓を見直さずにいられない
- 場所を移動するときに「忘れ物をしていないか」しつこく確認して、なかなか次の行動に移せない

そんな自分自身の考えや行動を、落胆したり、面倒くさいと感じたりしながら、でもやめられないという、苦しい悪循環にはまっている方は、あなただけではありません。具体的な目標、今の自分に合った実践を重ねることによって、症状を変えていくことが、充分「可能」です。

不安や苦しさを感じている生活にピリオドをうち、  
自分をコントロールする方法を身に着けた、  
生活を送ってみませんか？



実施日： 毎月 第3土曜日 9：30～12：30（3時間）  
（次回は、 月 日）

場所： デイケアルーム2

参加対象： 上記のような「強迫症状」があり、改善したいと思っている方

費用： 保険診療適応 ※詳細は、スタッフまでお問合せ下さい

内容： ご自身の強迫行為の強さや、不安や気持ち悪さについて点数化してみよう  
強迫の仕組みなどについての疾病教育で、症状を理解しよう

上記プログラムを1回参加していただいた後は、診察前後に

「課題の練り直しやホームワークの確認」を、スタッフと一緒にしていただきます。

その際は、診察料とは別に、フォローアップ代として500円を徴収いたします。

なお、予約制となっておりますので、ご希望の方は、院長、またはスタッフにお声掛けください。