

## 「強迫性障害」分析シート

「強迫性障害」をなくしていくために、これから一緒に作戦会議をしていきましょう。

あなたの強迫性障害をよく知るために、まずは今困っていることを教えてください！

わからないときは「わからない」って答えても大丈夫。

ちょっと長いから、途中で疲れたら無理をしないでください。

### <強迫観念>

ある考えが一度うかぶと、いくらがんばって消そうとしても、どうしても頭から離れてくれなくて、不安になったり、怖くなったり、いやな気持ちになったりすることはありますか？

たとえば・・・

- 汚れやトイレ、ばいきんに関することがすごく気になる
- ねばねばするものがすごく気になる
- 針のようなものが身体にささっているのではないかと気になる
- 自分がかから汚いものが出て、家族やまわりの人を病気にするのではないかと心配になる
- 自分や他人を傷つけてしまうかもしれないと心配になる
- 恐ろしい考えや場面が頭に浮かんで来て、離れなくなる
- 火事、事故など恐ろしいことが起こると、自分のせいではないかと心配になる
- 病気になっているのではないかとすごく気になる
- 気づかないうちに大切なものを捨ててしまうのではないかと心配になる
- 自分の身体のことや外見が、すごく気になる
- 何が良いことで、何が悪いことなのか、すごく気になる
- 物を置く位置やならべ方が、すごく気になる
- 何でも全部おぼえておかななくてはいけないと思う

きょうはくこうい  
＜強迫行為＞

強迫観念が出てきたときに、不安やいやな気持ちを減らすために何かしますか？

- 長い時間をかけて、1日に何度も手をあらう(手の洗い方に決まりがある)
- 手が赤くなっていたり、切れていたりする
- お風呂、歯みがき、トイレなどにすごく時間をかける(やり方に決まりがある)
- 自分のものに他の人がさわるのは嫌だ
- 外に出たくなかったり、行きたくない場所があったりする
- 家族にもきれいにしていほしいと思う(そのことを家族に伝える)
  
- ドアを閉めたか、スイッチを切ったか、など何回も確かめる
- 忘れ物をしていないかどうか、何回も確かめる
- 出かける準備をするのに、すごく時間がかかる
- 他人にけがをさせていないかどうか、何回も確かめる
- 自分にけがをさせていないかどうか、何回も確かめる
- 恐ろしいことが起こらなかったかどうか、何回も確かめる
- 何かまちがったことをしなかったかどうか、何回も確かめる
- 読書や勉強をするときに、何回もおなじところを読んだり書いたりする
- あることが心配になって、家族に何回もおなじ質問をする
  
- ものを置く位置や置き方が気になって、何回もやり直したり確かめたりする
- 生活のいろいろなことに、自分の決まりがある
- ものを捨てられなくて、持ち物がいっぱいになる
- 家族のすることがすごく気になる

いろいろ教えてくれて、ありがとう！！

この中で、一番困っていることは何ですか？

他にも何か困っていることがあれば、いつでも、何でも教えてね。