

強迫症のための曝露反応妨害法（ERP）

第1回 仕組みを知り、ねらいを決める

「不安を消す」より、「不安があっても選べる」を練習する

氏名：	実施日：
-----	------

このプログラムの安全原則

- ・曝露は「現実の危険を増やすこと」ではありません。火・交通・衛生・対人上の責任など、通常の安全基準や法令を守ります。
- ・自傷他害のおそれ、重うつ、精神病症状、摂食障害・依存などが強いときは、主治医・専門家と連携して個別に計画します。
- ・課題は一人で抱え込まず、合意した範囲で、段階的に、振り返りながら行います。

今日の整理

今日のテーマ	強迫のループを見つけ、取り組む理由を自分の言葉で決めます。
私を困らせる場面・考え	例：汚れが気になる／鍵を閉めたか不安／「悪いことをしたかも」と考え続ける
その直後にしていること	例：洗う、確認する、検索する、人に保証してもらう、打ち消す、考え直す、避ける
その場では得られるもの	不安が少し下がる・「大丈夫かも」と思える・決断を先送りできる
長い目で見ると失うもの	時間、自由、集中、人間関係、安心感、やりたいこと など

一緒に確認すること

ポイント

強迫行為は「不安を下げよう」とする自然な努力です。ただし、すぐ楽になる経験が続くほど、脳は“次もそれをしよう”と学びます。ERPは、きっかけに近づきつつ、いつもの強迫行為を少しずつしない練習です。

今日の合意

完全に不安をなくすことではなく、強迫に奪われていた時間・選択・生活を取り戻すことを目指します。

ホームワーク

今週の練習

1日1回、「きっかけ → 不安/嫌悪 → やりたくなかった反応 → 実際にした反応」を短くメモする。変えようとしなくてよい。

振り返りメモ： _____

強迫症のための曝露反応妨害法（ERP）

第2回 自分用の階段をつくる

無理のない一段から始める

氏名：	実施日：
-----	------

今日の整理

今日のテーマ	トリガーと強迫行為を具体化し、練習する順番を決めます。
SUDs（主観的なつらさ）	0＝平気 100＝耐えがたいほど強い。正確さより「自分の感覚」でつける。
階段のいちばん下	SUDs 30～50程度で、今週くり返せそうな項目を選びます。
曝露すること（きっかけ）	
妨害する反応（しない・減らすこと）	

一緒に確認すること

階段の例

30：一度閉めた引き出しを、すぐには再確認しない

45：家を出たあと、鍵の写真を見返さない

60：不確かさを残したまま10分過ごす

※内容は本人の強迫テーマに合わせて作る。

大事な区別

「合理的な一回の確認」と「不安を消すために繰り返す確認」は別です。普段の安全基準を一緒に決めておきます。

ホームワーク

今週の練習

選んだ一段を、可能なら毎日1回。開始前・最中・終了後のSUDsと、できた反応妨害を記録する。

振り返りメモ：_____

強迫症のための曝露反応妨害法（ERP）

第3回 反応を妨害してみる

「しない」だけでなく、「波が過ぎるのを見送る」

氏名：	実施日：
-----	------

今日の整理

今日のテーマ	不安・嫌悪・疑いが出た後に、強迫行為や安全行動へ進まない練習をします。
開始前：今日の一段	曝露： SUDs： /100
私の“いつもの反応”	行動： 頭の中： 人に求めること：
今日、妨害する反応	☐ しない ☐ 10分遅らせる ☐ 回数を減らす ☐ 他者への保証要求をしない
不安が上がった時の言葉	例：「不安が来ている。答えを出さなくてよい」「たぶん、かもしれない、を残しておく」

一緒に確認すること

反応妨害のコツ

- ・ “考えないようにする”も強迫化しやすい。考えは来てもよい。
- ・ 気をそらして消すのではなく、必要な生活行動に戻る。
- ・ 失敗しても、気づいた時点から再開する。

記録

開始SUDs： 最高SUDs： 終了SUDs： /100
強迫行為をしないでいられた時間： 分
気づいたこと：

ホームワーク

今週の練習

同じ一段を反復する。「不安が下がったか」だけでなく、「強迫なしで何ができたか」を一言で記録する。

振り返りメモ： _____

強迫症のための曝露反応妨害法（ERP）

第4回 不確かさと身体感覚を同席させる

不安は“排除する相手”ではなく、“連れて進めるもの”

氏名：	実施日：
-----	------

今日の整理

今日のテーマ	不安があること自体を問題にせず、体の反応や「もしかして」を抱えたまま行動する練習をします。
今、体で起きやすいこと	☐ 胸が苦しい ☐ 胃が重い ☐ 熱い/冷たい ☐ そわそわ ☐ ぼんやり ☐ その他：
心に出やすい予言	例：「このまま不安は終わらない」「取り返しがつかない」「確かめないと危ない」
答えを出さない返し	例：「そうかもしれないし、違うかもしれない」「不確かさを持ったまま、今の一步をする」
生活へ戻る一歩	不安を消すためでなく、“自分が大事にしたいこと”へ戻る行動：

一緒に確認すること

身体への向き合い方

体の反応をゼロにすることが目標ではありません。30～60秒だけ「胸が締まる感じがある」と実況し、そのまま課題や会話、家事などへ戻ります。

注意

呼吸・ストレッチ・安心グッズが「不安を必ず消す儀式」になっていないか、ときどき点検します。使うなら、消すためでなく“生活に戻る補助”として使います。

ホームワーク

今週の練習

曝露中に一度だけ、「これは不安の波」と言葉にしてから、強迫ではない生活行動を5分続ける。

振り返りメモ：_____

強迫症のための曝露反応妨害法（ERP）

第5回 難しい場面へ広げる

安全行動を見つけ、階段を一段上げる

氏名：	実施日：
-----	------

今日の整理

今日のテーマ	見えにくい安全行動や頭の中の儀式を整理し、練習を日常へ広げます。
最近できるようになったこと	例：確認を一回で終えられた／検索をしない時間が増えた／外出できた
まだ残りやすい安全行動	例：写真を撮る、家族に聞く、ネット検索、気をそらし続ける、頭で反証する、祈る、数える
次の一段（SUDs 45～65目安）	曝露： SUDs： /100
今回の反応妨害 一緒に確認すること	「何を、どの程度、しない／遅らせる／減らすか」を一つに絞る：

行き詰まったとき

- ☐ 課題が大きすぎた → 一段下げる
- ☐ 隠れた儀式があった → 一つだけ見つけて減らす
- ☐ できなかった → “次の5分” からやり直す
- ☐ 不安を消そうとしていた → 目的を「生活を選ぶ」に戻す

成長の見方

成功＝不安ゼロではありません。成功＝不安や疑いがあっても、決めた範囲で強迫行為を減らし、生活を続けられたことです。

ホームワーク

今週の練習

新しい一段を週3回以上。課題後に「強迫に使わず取り戻せた時間」を記録する。

振り返りメモ： _____

強迫症のための曝露反応妨害法（ERP）

第6回 続け方と再発予防をつくる

ぶり返しは失敗ではなく、練習を再開する合図

氏名：	実施日：
-----	------

今日の整理

今日のテーマ	これまでの学びを整理し、症状が強まる時期にも使える“自分用の再開計画”を作ります。
私に効いたERPの要素	☐ 小さく始める ☐ 反復する ☐ 保証を求めない ☐ 不確かさを残す ☐ 生活へ戻る
早めのサイン	例：確認回数が増える／検索が長くなる／人に聞きたくなる／避けることが増える
サインが出た時の最初の一手	例：「小さい曝露を再開する」「保証を一回だけ我慢する」「支援者に共有する」
助けを求める目安 一緒に確認すること	日常生活が大きく狭まる、強迫に長時間取られる、気分の落ち込みや安全面の心配が強い時は、早めに主治医・支援者へ連絡する。

私の1週間メンテナンス

曜日： / 曝露すること：
妨害する反応： / 終えた後に戻る生活行動：

自分へのメッセージ

「不安がある＝危険、ではない。私は不安を連れたまま、_____。」

ホームワーク

今週の練習

強迫が強まったら、①気づく ②階段を一段下げて再開する ③一人で抱えず共有する。完璧にできることより、戻ってくることを大切にする。

振り返りメモ：_____