# 強迫性障害（OCD）と仕事

鳴り止まない「不安のアラーム」を止め、あなたの「強み」に変える方法

Idend
NotebookLM

# 「自分でも、やりすぎだと分かっている」



「鍵をかけたか不安で、
家に戻ってしまい遅刻する」

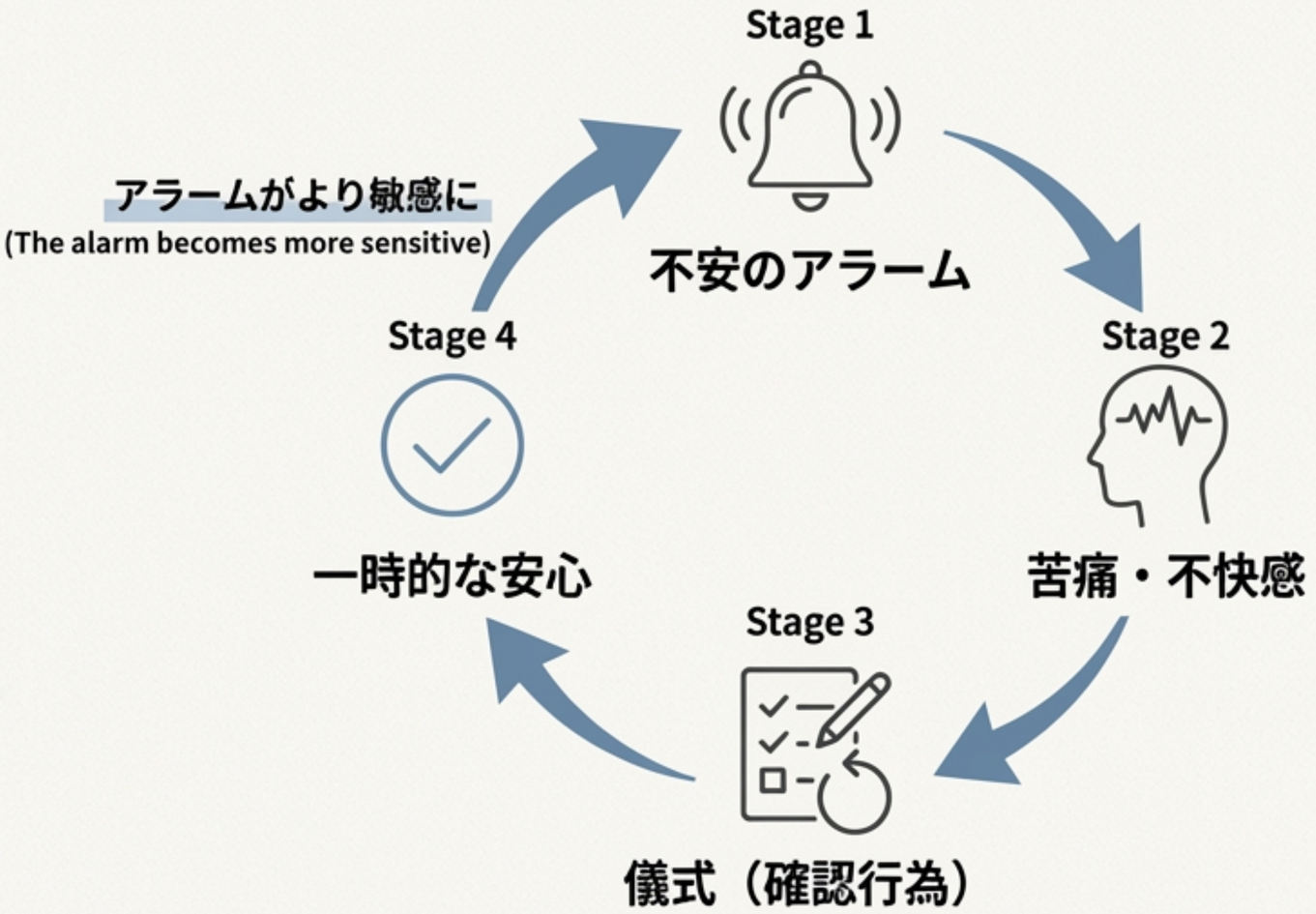
「メールの送信ボタンを押すのが
怖くて、手が震える」

「手が汚れている気がして、
業務中に何度も席を立ってしまう」

**誰にも言えず、
一人で苦しんでいませんか？**

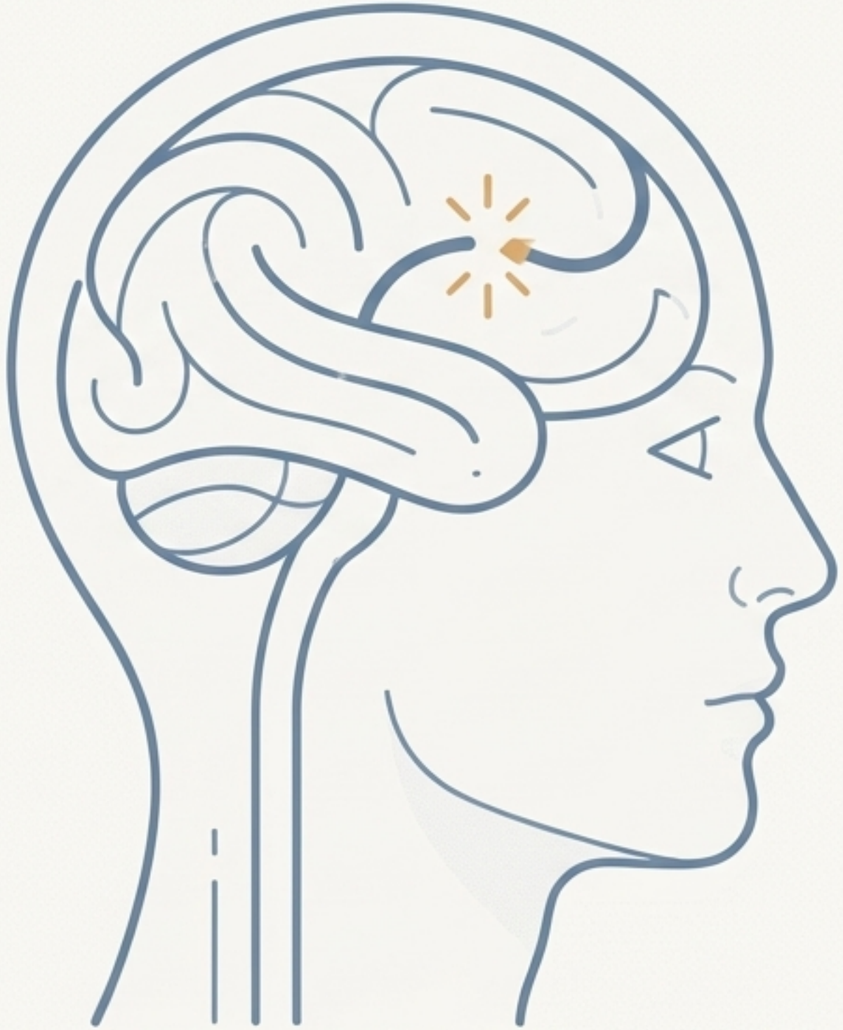
NotebookLM

# なぜ、止められないのか？OCDの悪循環




強迫性障害の辛さは、この「アラーム」と「儀式」に、
生活の全てを支配されてしまうことです。

NotebookLM



# これは、あなたの意志の弱さではありません。

**強迫行為は「気合い」や「根性」では止められない、脳の「誤作動」です。**

自分を責めないでください。
「分かっているのに止められない」
その辛さは、経験した人にしか分かりません。

これからご紹介するのは精神論ではなく、**物理的なアクション**で脳の回路に対抗するテクニックです。

NotebookLM

# 結論：脳の不安アラームを静める2つのアプローチ



## ① 確認の「ルール化」

「確認は2回まで」「一箇所につき3秒まで」など、自分だけの行動に具体的な制限（ルール）を設けます。



## ② 確認の「外在化」

チェックリストや写真撮影など、記憶に頼らない「外部の記録」を活用して、安心感を得ます。

これから、これらのアプローチを実践するための具体的なアクションをご紹介します。

NotebookLM

# アクション①：「指差し確認」で脳に証拠を残す

頭の中だけで確認するから、記憶が曖昧になり不安になる。
動作・音・視覚の3点セットで、脳に「確認した」という強い記憶を刻み込みます。



**1. 指で差す**

確認対象を指差す



**2. 声に出す**

「宛先、ヨシ！」と
声に出す（小声でOK）



**3. 頷く**

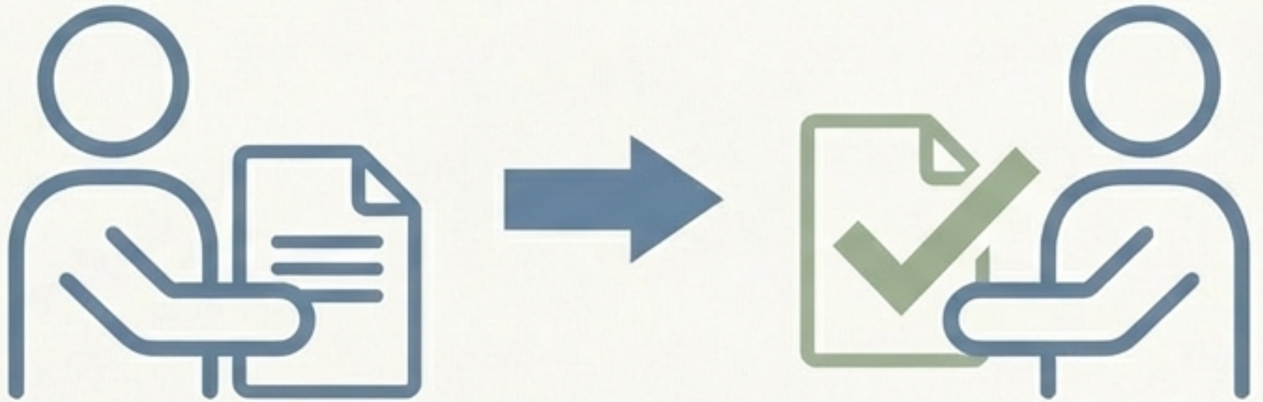
同時に頷く

これは、実際に鉄道員が使っている安全確認の方法であり、科学的にも効果が証明されています。

NotebookLM

# アクション②：「ダブルチェック」という仕組みを導入する

自分一人の確認に自信が持てないなら、
最初から「自分＋他人」のセットで業務を完結させるフローを構築します。



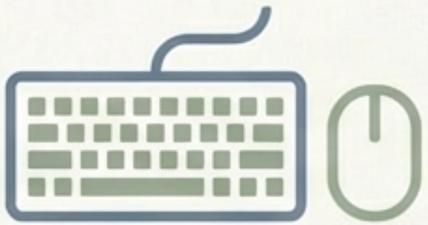
これは、あなたが弱いから頼むのではありません。
**業務効率化の観点からも正当な依頼**であり、ミスを防ぐためのプロの判断です。

「私が確認すると止らなくなることがあるので、最終チェックをお願いできますか？」

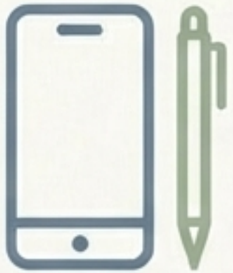
NotebookLM

# アクション③： 不潔恐怖には「マイツール」で対抗する

共用の物に触れるのが辛いなら、
戦わずに「避ける」戦略を取りましょう。



マイキーボード・
マイマウス



マイスマホ・
マイペン



使い捨て手袋・
除菌シート

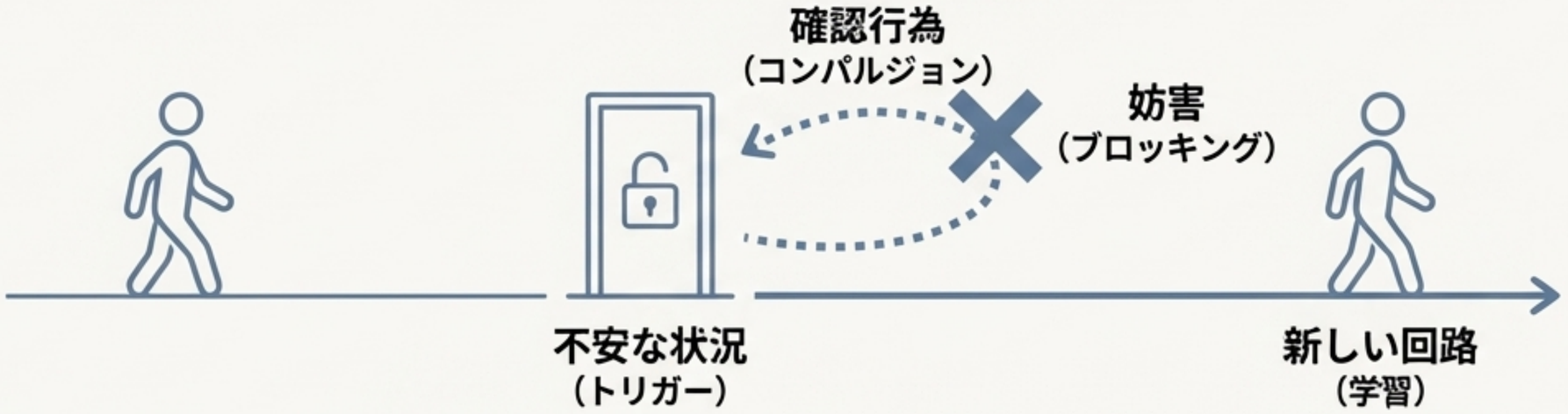
「普通でいなきゃ」
という縛りから
自分を解放して
あげましょう。

「感染症対策に気を使っている人」
というキャラクターで通せば、
不自然ではありません。

NotebookLM

# 専門的な治療法：曝露反応妨害法（ERP）の考え方

曝露反応妨害法（ばくろはんのうぼうがいほう）とは、あえて不安を感じる状況に身を置き、確認行為をしない練習を繰り返すことで、脳の回路を書き換えていく専門的な治療法です。




自分一人で取り組むのは難しいため、カウンセラーや医師などの専門家と相談しながら、少しずつ進めることが重要です。

アイデンドでも、日々の作業の中でこの練習をサポートしています。

NotebookLM

# あなたの「こだわり」は、仕事の「武器」になる

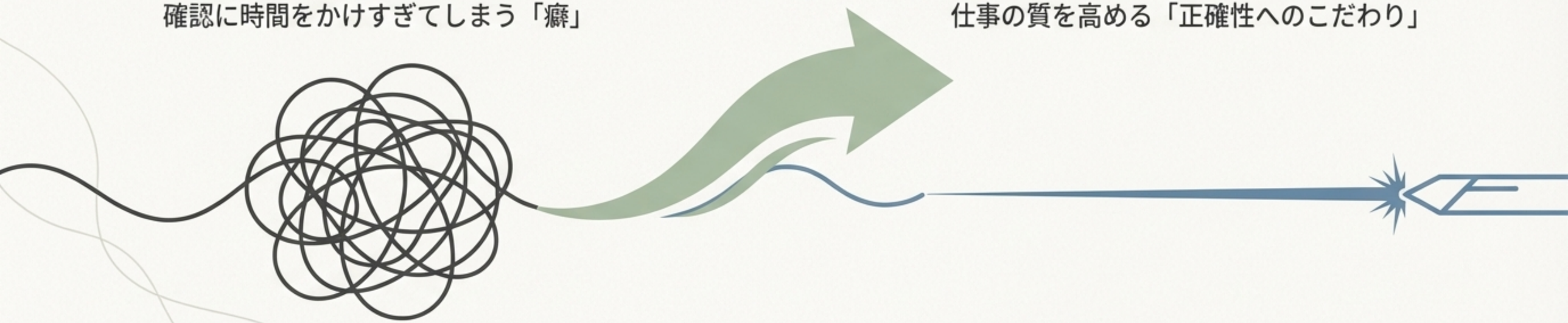
**強迫性障害の根底にある真面目さや責任感の強さは、**
**コントロールさえできれば、仕事の「正確性」という強力な武器に変わります。**

### 👎 ネガティブ

確認に時間をかけすぎてしまう「癖」

### 👍 ポジティブ

仕事の質を高める「正確性へのこだわり」



NotebookLM

# 職場への伝え方：「病気」ではなく「特性」として

強迫性障害をカミングアウトするのではなく、「特性」として伝えることで、必要な配慮（リミットの設定など）を引き出すことができます。

## 伝え方の例

「私は細かい部分が気になりすぎて、確認に時間をかけすぎてしまう癖があります（正確性へのこだわり）。期限を守るために、誤字脱字のチェックは『ここまで』という基準を指示していただけると助かります」



NotebookLM

# まとめ：あなたのパフォーマンスを取り戻すための3つのステップ

1.



## 1. 確認の「上限」を決める

ルールを設定し、それを守る練習をする。

2.



## 2. 「不安なままでも大丈夫」を体験する

確認しなくても何も起こらない、という感覚を少しずつ養う。

3.



## 3. 周囲の助けを借りる

確認の負担を一人で抱え込まず、仕組みで分担する。

**あなたが本来持つ力を、新しい価値を生み出すために使っていきましょう。**

NotebookLM

# 一人では難しい、と感じたら。アイデンドのサポート

アイデンドでは、強迫性障害のある方が、無理のない範囲で業務トレーニングに取り組めるよう、専門的なサポートを提供しています。



Point 1

## 認知行動療法のサポート

専門機関と連携し、日々の活動の中で「不安と付き合う」ための実践的なサポートを行います。



Point 2

## 疑似業務での確認抑制練習

実際の事務作業を通じて、「確認を終えて次へ進む」ためのハードルを少しずつ下げる練習を、安全な環境で実施します。



# スタッフからのメッセージ

「『もう一回見たい』という衝動は非常に強いものですが、
そこを一回こらえることが、脳の回路を書き換える第一歩に
になります。
私たちが横にいて『大丈夫だよ』と声をかけますので、
一緒に『確認なし』の小さな冒険をしてみましょう。」

— アイデンド スタッフより

NotebookLM

# 「こんなことを聞いてもいいのかな？」

どんな小さなことでも構いません。私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、
一緒に解決していきたいと考えています。
すべて無料です。まずは一歩、踏出してみませんか？

## お電話でのお問い合わせ

アイデンド八戸：0178-32-0617（平日9-17時）
アイデンド十和田：0176-58-6257（平日9-17時）
manaby CREATORS 八戸：0178-51-8951（平日9-17時）

[ お問い合わせフォーム ]

idend

NotebookLM