

#6. 行動実験で過食発作と体重増加を検証する

目標：食品への曝露や食事をすることで、過食発作や大幅な体重増加が起きるとい信念を修正する

理論背景

- ・患者は、食事を制限するという安全行動や、食品やコンビニなどの商品売り場から回避を続けてきたことにより、「過食発作」という脅威的な結果が実際に起こるのか検証する機会を失ってきた。
- ・行動実験の目的は、場面において患者の持つ特定の予想（認知）を実験することである。
- ・患者の信念を反証するための証拠を収集し、食品に曝露しても、そうそう過食発作が起きないことに気づきを得ることが全体的な目的である。
- ・行動実験により食事をしても、制御不能なほど異常な体重増加が起きる訳ではないと理解することもできる（Waller & Mountrou, 2015）。

手順

1. 実験する食行動・場面を書き出す。
2. 患者が持つ予想（認知）と、それを裏付ける結果とは何かを明らかにする。
3. 患者が持つ予想を検証する方法を明らかにする。
4. 結果を詳細に記述し、予想した結果との違いを比較する。
5. 実験を通して学んだことを書き出し、まとめる。

1. 実験の状況	2. 予想	3. 実験のやり方	4. 現実の結果	5. 実験から学んだこと
なるべく詳細な状況を頭の中で思い描き、それを書き出しましょう。	何が起こると予想しますか？それはどのようにして分かりますか？その確信度は（0-100点）？	その予想を実験するために何をしますか？安全行動を止めることをイメージして考えましょう。	何が起こりましたか？予想は正しかったですか（0-100）？予想と結果には、どんな違いがありますか？	予想したことが今後おこる可能性はありますか？もとの予想をさらに実験するには？納得がいけないことは？
例： 決められたカロリー以外に、職場でもらった予定外のお菓子を食べたくない。	例： 予定外の食べ物を一口食べるとそれをきっかけに食欲が止まらなくなり、過食が始まる（80%の確率）	例： 職場でもらったお菓子を食べる。	例： 職場でもらったお菓子を食べた後、別にアイスの一つ食べた（40%）	例： 予定外の食べ物とさらにアイスを食べってしまったが、そのままずっと過食することはなかった。予定外の食べ物を食べたからといって、毎回必ず過食嘔吐につながるわけではないかも。

宿題（P.52参照）

繰り返し行動実験を計画し実践する「付録資料 2：ホームワーク 行動実験記録シート」。

添付資料⑥ 行動実験記録シート

次回までに、行動実験をやってみましょう。

あなた	
1. 状況	
2. 予想される最悪の事態 確信度 0～100%	
3. 行動実験の計画 いつ どこで だれと どのように	
4. 結果 やってみて、どうなったのか	
5. 行動実験からわかったこと、 さらに良くなるためにできること 確信度の再評価 0～100%	