

8. 不安階層表の作成と段階的曝露

目標：不安階層表を作成し、段階的に恐れている食べ物を摂取していく

理論背景

- ・嘔吐や下剤の使用などの代償行動に従事することで、過食後の体重増加についての脅威を取り除こうとする取り組みは、多くのBN患者さんに頻繁にみられる。
- ・しかしながら、代償行為により過食エピソードは維持されてしまう。吐き気を抑えることで嘔吐がもたらす不安から解放される短期的なメリットを放棄して、過食に伴う恐怖に向き合うこと（曝露）で、BN患者さんの過食を減少、もしくは完全に排除できる（Rosen & Leitenberg, 1982）。
- ・食べ物と食事に対する曝露反応妨害法は、BN患者さんの過食行動に改善をもたらす（Cooper & Steere, 1995）、長期的なフォローアップで他の介入（リラクゼーション）の効果を上回る（McIntosh et al., 2011）

手順

1. 図を見せながら、不安及び曝露療法の原理を説明する

A：不安は、時間とともに、下がる。

B：不安は、練習により、下がる。

2. 不安階層表を作成する

避けている食べ物、恐怖対象の食べ物の不安を点数化する。

*不安の点数化：100点満点で、大きいほど不安が強い

*実際に食べていなくても想像も含まれる。また、嘔吐をしている場合、嘔吐をせずに食事をした際の不安について点数化する。

3. 具体的な練習課題を作る

不安階層表から、50点ぐらいの食行動を選ぶ。

4. 課題に取り組む

曝露反応妨害法を実施する時も安全行動は行わないようにする。

曝露前と後で不安の点数の減少を確認する。

5. 結果を評価（プラスに）

課題がうまく達成できれば、自分をほめる。

2回連続で、課題が達成でき、曝露後の不安が30点以下になっていたら、次のより難しい課題へ向かう。

うまく達成できなくとも、チャレンジしたことを褒める。恐怖が強すぎて、なかなか取り組めない時は、課題の設定を再評価し、不安のより低いもの（30点や40点のもの）に取り組んでみる。

宿題（P.149-151参照）

不安の低い食べ物から、段階的曝露反応妨害法に毎日取り組む。#9以降も継続して毎日取り組む。

添付資料⑧-1 不安階層表の雛型

不安階層表を作りましょう

不安を感じる、怖いと思う食べ物があるなら、それを不安階層表に恐怖の強さ順に並べてみましょう。そして、下の階層の食べ物から食べていきましょう。もちろん、食べた後に代償行為はしないで！過食に限らず食事をした後に代償行為をしないことで、食事に対する恐怖を克服することができますよ。

〈不安階層表の見本〉

恐怖	曝露（立ち向かう恐怖刺激）の内容
100	自分で決めたカロリー（例: 1600 キロカロリー）を越えて、2000 キロカロリー食べる
90	一人前の定食を食べる
80	白米を一膳食べる
70	蕎麦を一人前食べる
60	バナナを一本食べる
50	チョコレートを一欠片食べる
40	みかんを一つ食べる
30	砂糖入りのヨーグルトを一つ食べる
20	ジュースを飲む
10	サラダ類の野菜を食べる
0	無糖のヨーグルトを一つ食べる

添付資料⑧-2 曝露反応妨害法記録シート

段階的に恐怖を感じる食べ物を食べていきましょう

不安階層表の下の階層に書いてある、食べ物からトライしましょう。

もちろん、食べた後に代償行為はなしで！

一般的には、最初の10分間が恐怖のピークで、30分くらいで恐怖が小さくなるのを感じて、60分くらいでかなり楽になりますよ！

毎日、不安解消表に記載した食べ物を1つ選んで、恐怖を感じる食べ物を食べていきましょう 🍀

食べる物
食べる前の不安/恐怖の強さ（0～100）
食べてから1時間後の不安/恐怖の強さ（0～100）
わかったことや、過食や食べ物への恐怖心を小さくするために、すると良いと思うことをメモしておきましょう！

恐怖心や不安を感じなくなってきたら、不安階層表で1つ上の食べ物にも、同じやり方で食べてみてくださいね。