

#9. 過食と排出の手がかり曝露

目標：過食衝動を制御する

理論背景

- ・神経性過食症では、過食中にコントロール不全を感じるものがしばしばある。
- ・過食と排出のきっかけとなる刺激に曝露することで、過食と排出が減少する (McIntosh et al., 2011)。
- ・きっかけに曝露している最中に、過食の衝動が強い場合には、衝動の性質についての心理教育とリラクゼーションやマインドフルネス瞑想が、衝動制御に役立つだろう。

手順

1. 過食と排出の手がかりーきっかけとなる刺激を同定する

- 1) 過食のトリガーを同定する。
- 2) 排出（嘔吐・下剤/利尿剤の使用・過剰な運動）のトリガーを同定する。
- 3) 最近1週間での、過食と排出の回数を尋ねる。

2. 衝動の性質について、以下の内容を心理教育する

- 1) 衝動はとても強い感情状態で、何かをするように強く駆り立てられる。
- 2) 衝動のトリガーとなった刺激が存在する（例：食品CM, コンビニで陳列している菓子パン等）。
- 3) 低栄養状態, カフェインや砂糖の摂取直後, 睡眠不足状態では、衝動制御が困難になる。
- 4) 衝動は、30分程度で減弱する。強い衝動であっても同様である。
- 5) 計画にない行動を駆り立てる衝動に対処するには、ただ実行を「先延ばし」すると良い。
- 6) 衝動を引き起こす手がかりに繰り返し曝露することで、衝動制御力（自制心）を培う事ができる。

3. 過食の手がかりに曝露を実施する

- 1) 過食の手がかりを用意する（ドーナッツ, クッキー, 菓子パン, 食品のCM等）。
- 2) 衝動の強さを評定する（0：全くなし～100：極めて高い）。
- 3) 手がかりとなる刺激に直面化する。
* 衝動が強い場合には、リラクゼーションやマインドフル瞑想の技法を活用すると良い。
- 4) 摂食は先延ばしにして、手がかりに曝露してから最低でも30分後にする。
- 5) 30分後に、食べる衝動を評定する（0：全くなし～100：極めて高い）。

4. 排出の手がかりに曝露する

- 1) 3.で用意した食品を食べる。
- 2) 排出したい衝動を評定する（0. 全くない～100. 極めて高い）。
- 3) 排出を先延ばしにして、最低でも30分間そのままにする。
* 衝動が強い場合には、リラクゼーションやマインドフル瞑想の技法を活用すると良い。
- 4) 30分後に、排出したい衝動を評定する（0：全くなし～100：極めて高い）。

5. 衝動制御について理解したことを話し合う

- 1) 手がかり曝露の感想を尋ねる。
- 2) 過食の手がかり曝露が役に立つのはどのような場面か話し合う。
- 3) 排出の手がかり曝露が役に立つのはどのような場面か話し合う。
- 4) 手がかり曝露を日常生活で実践するための計画を立てる（5W1Hの質問が便利）。

宿題（P.152, 153参照）

- ・日常生活で手がかり曝露を毎日実施して、次の1週間での過食回数と排出回数を記録する。

添付資料⑨ 手がかり曝露記録シート

衝動にまかせて過食や排出行動をしてしまう場合には、「手がかり曝露」という技法が役に立ちます。過食や代償行為のきっかけとなる物・状況（手がかり）を、あえて体験してみることが手がかり曝露です。

過食や代償行為への衝動は、20～30分で小さくなっていくことを実感できますよ！

また、繰り返し手がかり曝露をしていると、しだいに発生する衝動が小さくなっていきます。

5つのステップで、手がかり曝露をしていきましょう！

ステップ1. 過食と代償行為の手がかりを見つける

質問：あなたは衝動的に過食や代償行為をしたくなる時がありますか？

もしあるなら、何をしている時、どのような状況ですか？

例) 痩せている人を見たときに痩せなきゃと思って下剤を使用したくなる、「太っている」と言われた記憶を思い出したとき、など。

ステップ2. 衝動の性質を知ろう！

- ・衝動は、とても強い感情なので、「早く〇〇をしなくては！」と強く駆り立てられるのは自然なことですよ。
- ・衝動的な行動をしてしまうときには、たいてい何か「きっかけ」となる刺激があります。
(例：食品CM、会話、SNSなど)
- ・栄養不足でフラフラしている時、カフェインや砂糖をとりすぎている時、睡眠不測の時には、衝動をコントロールするのが難しくなります。
- ・衝動は、30分程度で弱くなっていきます。強い衝動でも、30分くらいで気にならなくなりますよ！
- ・衝動的に行動しないためには、ただ単に実行を「さきのぼし」とすると良いです。
- ・衝動的な行動への「きっかけ」に繰り返し曝露（さらされる）ことで、衝動コントロール力（自制心）を育てることができます。

ステップ3. 過食の手がかり曝露を試みましょう！

ステップ4. 代償行為の手がかり曝露を試みましょう！

ステップ5. 衝動をコントロールする力を育てる技法「手がかり曝露」で、
分かったことを記録しましょう！

日常生活の中で練習し、過食と代償行為の時間を徐々に伸ばせるようにしていきましょう。①実行した手がかり曝露の記録と②過食と代償行為の回数を記録しましょう。

①手がかり曝露の記録
手がかり曝露の内容（例：ドーナッツを2つ買ってきて食卓に並べる）
衝撃の強さはどれくらいですか？〈衝撃の強さ：0（全くなし）～100（極めて高い）〉
どのように30分間の手がかり曝露をするか計画しましょう （例：ドーナッツを食べずに30分間、じっとしている。衝動が強すぎると感じた場合には、深呼吸して落ち着かせる）
手がかり曝露をしてみてどうなったか記録しましょう。
手がかり曝露後の衝撃の強さはどれくらいですか？変化はありましたか？ 〈衝撃の強さ：0（全くなし）～100（極めて高い）〉
②過食と代償行為の記録
1日の過食の回数
1日の代償行為の回数