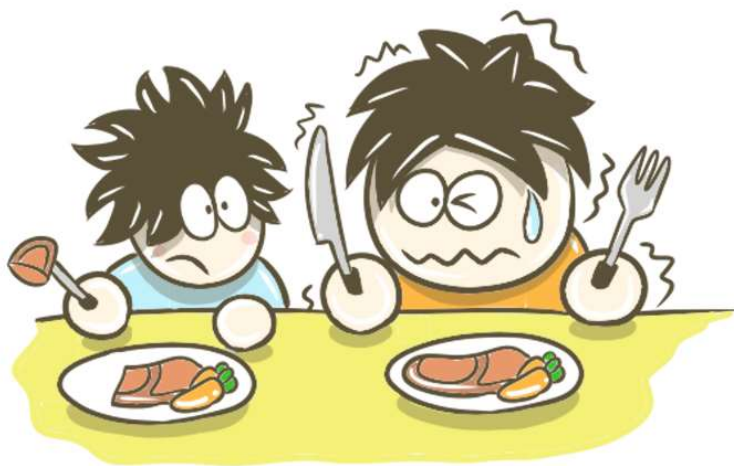


# 「吐くのがこわい」

に



さ  
し  
よ  
な  
ら

嘔吐恐怖症を  
克服する人が

する本

知るべき  
3つのこと

吐くのが  
こわくて  
会食できない

いつも  
なんだか  
気持ち悪い

吐くのが  
こわくて  
外出できない

つらい嘔吐恐怖症を  
知る・わかる・なおせる!

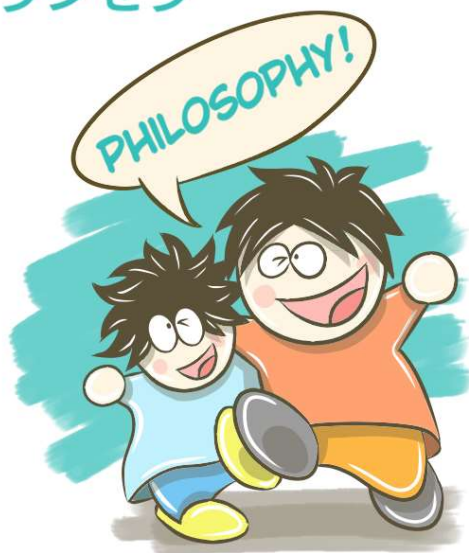
今日からはじめる  
正しい認知行動療法!

嘔吐恐怖症克服支援カウンセラー  
かずおかず

会食恐怖症・嘔吐恐怖症カウンセラー

## かずおかず

1. あいのままのあなたで良くなる
2. 克服のその先へ
3. You'll Never Walk Alone
4. マインドフルな人生をあなたに
5. 支援の輪をつなげよう



# 目次



まえがき .....	7
ごあいさつ .....	7
著者プロフィール .....	9
<b>「吐くのが怖い！」これって病気？ .....</b>	<b>11</b>
不安障害「嘔吐恐怖症」 .....	11
嘔吐恐怖症の3つのタイプ .....	13
「吐くのが怖くて外食・会食ができない」 .....	14
「吐くのが怖くて外出できない、電車に乗 れない」 .....	15
人が吐くのをや吐しゃ物を見ることが怖い	16
嘔吐恐怖症の基礎知識 .....	17
嘔吐恐怖症は社交不安症？ .....	18
嘔吐恐怖症はありふれた病 .....	20

著者の嘔吐恐怖症克服体験記 .....	23
克服後の世界 .....	28
人との食事が楽しめるようになる.....	29
食後でも不安なく外出できるようになると .....	30
病気への慢性的な不安が無くなると.....	31
嘔吐恐怖症を克服するという経験をすると .....	31
<b>克服の前に知っておきたいこと .....</b>	<b>33</b>
嘔吐恐怖症は人間にとって正常な状態.....	33
気合や根性では治らない.....	37
「行動」で良くする.....	39
仲間と学びを深める.....	43
<b>嘔吐恐怖症を治す「認知行動療法」 .....</b>	<b>47</b>
嘔吐恐怖症克服を悪化させる回避行動.....	47
回避行動を手放す認知行動療法 .....	49

病院での治療 .....	57
診断の流れ .....	60
<b>実践！認知行動療法 .....</b>	<b>63</b>
症状を抑える方法 .....	66
症状が出るのは不安に注意が向くから..	67
注意訓練法 .....	71
注意訓練法 呼吸に集中する.....	73
注意訓練法 自分の環境を実況する .....	75
注意訓練法のポイント.....	77
筋弛緩法 .....	79
会食でのふるまい方.....	81
食べられなくても明るくふるまう .....	83
食べられないことを打ち明ける .....	85
治療効果の高め方 .....	88
正しい自己評価をする .....	89

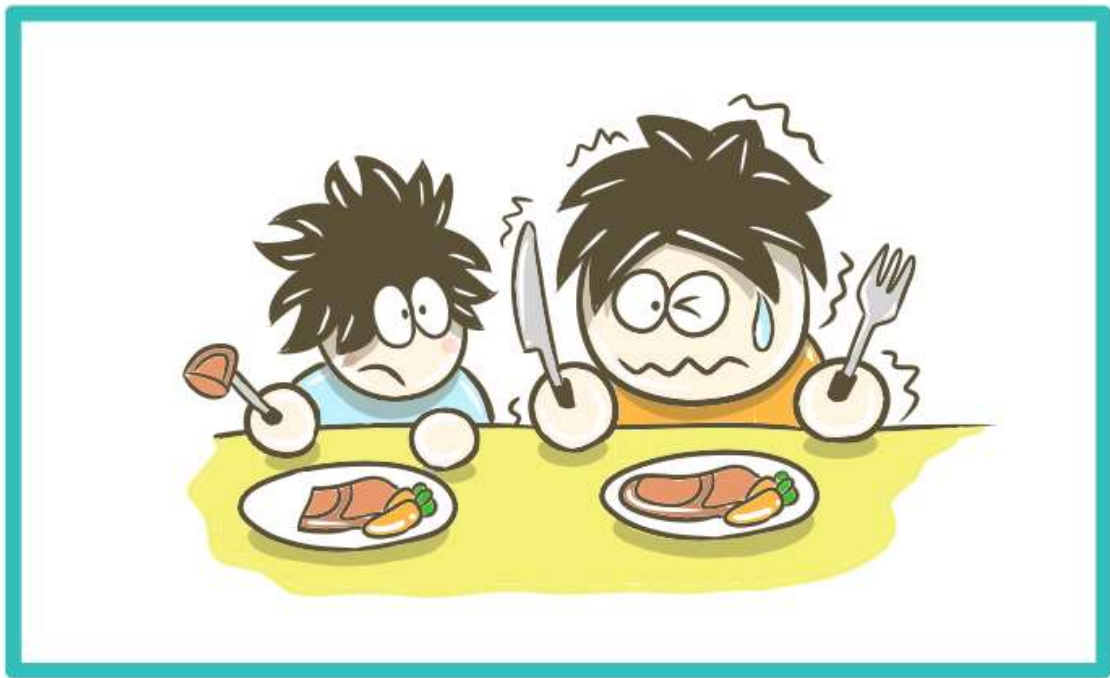
不安に対する考え方を変える .....	94
不安は気持ちでコントロールできない..	98
不安を受け流す脱フュージョン .....	101
毎日をフローに過ごす .....	106
<b>暴露療法 .....</b>	<b>111</b>
<b>おわりに .....</b>	<b>113</b>



# まえがき



## ごあいさつ



初めまして！会食恐怖症・嘔吐恐怖症克服支援カウンセラー®の「かずおかず」と申します。

この電子書籍をご覧のあなたは現在、以下のようなお悩みを抱えていませんか？

- ✓ 「吐くのが怖くて外食・会食ができない」
- ✓ 「気持ち悪くならないか・・・の不安で外出ができない」
- ✓ 「人が吐くのや吐しゃ物を見ることが怖くてたまらない」

このような症状は「嘔吐恐怖症」と呼ばれています。（もしくは会食恐怖症とも）

この電子書籍では嘔吐恐怖症の方に対して、以下の3つのポイントを中心に嘔吐恐怖症の基礎知識と克服方法をお伝えしていきます。

- ✓ 克服する前に知っておきたいこと
- ✓ 嘔吐恐怖症を治す認知行動療法とは？
- ✓ 正しく認知行動療法を実践する方法



嘔吐恐怖症に悩まされていた当時の私が絶対に知りたかった知識が詰め込まれた「**嘔吐恐怖症克服 必読の書**」です。是非最後までご覧いただき、克服の第一歩を踏み出しましょう！

---

## 著者プロフィール



**会食恐怖症嘔吐恐怖症克服支援カウンセラー®**

---

### かずおかず

幼少期より給食での嘔吐がトラウマとなり、人との食事で吐き気が起こる会食恐怖症に、物理学者を志して大阪大学に進学するも、吐き気が起きることに対する恐怖から、人との食事だけでなく日常生活にまで障害が出る嘔吐恐怖症を発症する。

日々の食事すら不能のどん底状態から、薬を使わず認知行動療法を実践し回復。その後克服方法と、認知度の低い嘔吐恐怖症を広めるためにカウンセリングを行う。相談実績はのべ400件以上。その活動は全国ラジオでも紹介される。

精神論では無く、行動で恐怖症を改善していく「ありのままのあなたで良くなる」を理念とする。「会食恐怖症・嘔吐恐怖症克服メールマガジン【会マグ!】」「嘔吐恐怖症克服プログラム【OPENERS】」「嘔吐恐怖症克服情報サイト【嘔吐恐怖症克服カレッジ】」などの支援サービスも運営中。

受講者からは「ネガティブ感情と上手に付き合えるようになった」「克服に向けて前向きになれた」という、理念を体現したような声が届いている。

# 「吐くのが怖い！」これって病気？

## 不安障害「嘔吐恐怖症」

- ✓ 「吐くのが怖くて外食・会食ができない」
- ✓ 「気持ち悪くならないか・・・の不安で外出ができない」
- ✓ 「人が吐くのや吐しゃ物を見ることが怖くてたまらない」

このような症状は「嘔吐恐怖症」と呼ばれています。嘔吐に対する恐怖で日常生活に支障が出る不安障害の一種です。

嘔吐に対する恐怖が気持ち悪さを強め、日常の中で慢性的な気持ち悪さが起こります。多くの方は会食の場で症状が起きますが、それ以外にも電車に乗り辛くなったり、普段の食事がと

り辛くなったり、会食以外の場面でも支障をきたすことがあります。

嘔吐恐怖症の方は嘔吐に対する恐怖を抱えています。恐怖となる対象も異なります。「吐いているのを人に見られるのが怖い」 「吐くという行為そのものが（苦しみ・死を連想させて）怖い」 「他人が吐いている姿や吐しゃ物を見るのが怖い」 など、恐怖の対象は様々です。



---

## 嘔吐恐怖症の 3 つのタイプ

嘔吐恐怖症の症状は以下の 3 タイプに分けられます。

- ✓ 「吐くのが怖くて外食・会食ができない」  
(吐いたらどうしようタイプの会食恐怖症)
- ✓ 「吐くのが怖くて外出できない、電車に乗れない」
- ✓ 「人が吐くのや吐しゃ物を見ることが怖い」

それぞれに代表的な症例を挙げておきました。この中にあなたが抱えている症状もあると思います。タイプ別に詳しく見ていきましょう。

---

## 「吐くのが怖くて外食・会食ができない」

- ✓ 気持ち悪くなること・吐くことが怖くて会食ができない
- ✓ 食べられないことを変に思われるのが怖い
- ✓ 食べられないことで人付き合いの機会が減るのが怖い

こうした症状はよく「会食恐怖症」と同じに扱われます。嘔吐恐怖症よりは会食恐怖症の方がよく耳にするのではないのでしょうか。

何らかの症状で会食が困難になる場合は、一般的に会食恐怖症に分類されます。ですが「吐いてしまうのが怖い」という気持ちが原因で会食が困難な場合は、それは嘔吐恐怖症の傾向が強いです。嘔吐恐怖症の症状の一つとして、会食恐怖が出ている状態です。

こうした症状には「吐いたらどうしようタイプの会食恐怖症」という分かりやすい名前を付けて区別したりします。

本書ではこの吐いたらどうしようタイプの会食恐怖症も嘔吐恐怖症の症状の一つと分類しますので、以降はこのタイプの症状も嘔吐恐怖症という言葉に含まれるものとします。

---

## 「吐くのが怖くて外出できない、電車に乗れない」

- ✓ 電車や車で気持ち悪くなり吐いてしまうのが怖い
- ✓ 外出中に気持ち悪くなり吐いてしまうのが怖い

---

## 人が吐くのや吐しゃ物を見ることが怖い

- ✓ 外出中に他人の嘔吐や吐しゃ物に遭遇するのが怖い
- ✓ 家族や子供の嘔吐処理をするのが怖い

嘔吐恐怖症克服の第一歩は自分のタイプを知るということです。あなたはどのタイプでしょうか？一つだけ当てはまる場合もあれば、複数当てはまる場合もあるでしょう。

タイプが異なれば、それに適した治療方法も少し変わってきます。まずは自分のタイプをしっかりと自覚しておくことが重要です。



---

## 嘔吐恐怖症の基礎知識

この嘔吐恐怖症ですが、はっきりとした疾病の分類があるわけではありません。一般的には会食恐怖症と同じに扱われます。

会食恐怖症は精神医療の分野では「社交不安症」のひとつとされています。社交不安症とは「社交機会に対して健全でない強い不安を覚え、日常生活に支障をきたす精神的な疾患」とされ、会食恐怖症以外にもスピーチ恐怖、電話恐怖、赤面恐怖、腹鳴恐怖、書痙（しよけい）など、様々なものがあります。

簡単に言えば「誰かに見られていると、ある特定の行動ができなくなってしまう病気」ということです。通常このような状態が半年近く続くと、病院では社交不安症という診断になるようです。症状は吐き気、めまい、胃痛、嘔

下(食べ物が呑み込めない)、緘黙(黙り込んでしまう)、手の震え、嘔吐など様々です。



## 嘔吐恐怖症は社交不安症？

では嘔吐恐怖症は単なる社交不安症なのでしょうか？ですが嘔吐恐怖症の場合は一人でも外食が出来ない方がたくさんいらっしゃいますし、「電車や車に乗れない」「他人の吐いている姿や吐しゃ物を見ることが怖い」といった症

状は説明が付きません。これは私の中でもずっと疑問でした。

この問題がはっきりしたのは、日本の最先端心療をしている赤坂クリニック(嘔吐恐怖症も専門に扱っている)の先生に話を聴きに行った時でした。

そこで嘔吐恐怖症は社交不安症よりも「パニック障害」に近いことが分かりました。（もちろん社交不安症の側面もありますが）あなたも経験はなくても、このパニック障害という病気は聞いたことがあるでしょう。嘔吐恐怖症よりもずっと有名な病気で、心療内科ならまず間違いなく扱われています。

パニック障害の場合は、パニック発作が出ることへの不安がよりパニック発作を強めます。

これと同じく嘔吐恐怖症も嘔吐への不安がより様々な症状を強めます。不安の対象は違いますが、症状としては良く似た部分がありますので嘔吐恐怖症は「社交不安症の側面もあるパニック障害の一種」であると言えます。

つまり嘔吐恐怖症とマニアックな名前がつくと情報も少なく、治療法も存在しないのでは？と思いがちですが、社交不安症の側面もあるパニック障害の一種と捉えれば、社交不安症やパニック障害に対する治療法が効果的であることが分かりますよね？そして実際に全てが効果的なのです。（これからお伝えしていく認知行動療法や不安を減らす考え方などなど）

---

## 嘔吐恐怖症はありふれた病

こうした社交不安症やパニック障害を含めた疾病全般を「不安障害」と言ったりします。社

会が発展して豊かになる一方で、こうした不安障害は増加傾向にあります。生活が豊かになるほどに、常に幸福でいるのが普通という思い込みが生まれ、不安感情に抵抗する傾向が強くなった為でしょう。

米国立精神衛生研究所では年間を通して 5 人に 1 人の成人が不安障害に悩んでいたという統計を発表しています。10 代の若者になればこの数字はさらに上がり 25% が病的な不安障害を抱えています。成人期全体を通してみるとこの数字はさらに高くなり 3 人に 1 人が不安障害を経験します。

しかもこの数字は不安障害と診断された人のケースに限ります。これに加えて日々の様々なストレスも加わるわけです。こうして考えると私たちは不安を経験せずに生きること、不安に健康を脅かされずに生きるのは相当難しいこと

がお分かり頂けるでしょう。不安障害は人生の中で起こりうる非常にありふれた疾病なのです。

ここまでくると嘔吐恐怖症さえも、それほど珍しいことでは無いですよ？実際に私もカウンセリング活動を始めて、のべ400人以上の相談に対応させて頂きました。相当数の方が嘔吐恐怖症に悩んでいることが分かります。つまり、

- ✓ 嘔吐恐怖症はよくある不安障害の一つ
- ✓ 不安障害の治療法全般が嘔吐恐怖症にも効果的である

ということですね！

---

## 著者の嘔吐恐怖症克服体験記

私の嘔吐恐怖症克服体験を紹介させていただきます。もともと小柄であまり食べるタイプではない小学生でした。一度給食で気持ち悪くなったことをきっかけに、人との食事に強い恐怖感を覚えるようになりました。

給食や家での食事を残すことが多くなり、先生や家族に叱責されますが、当時は自分の心と体の状態をうまく説明することができなかつたのです・・・。

中学生・高校生はお弁当になったことや、スポーツを始めたこともあって食べる量も増え、人との食事に抵抗感こそありましたが、大きな恐怖は感じなくなっていました。

しかし・・・

大学生になった頃から人との会食の機会が増え、再び会食恐怖症や嘔吐恐怖症の症状が出てしまうようになりました。人と楽しく食べたいのに「気持ち悪くなったらどうしよう」「吐いたらどうしよう」という不安に圧倒され、どうしても心と体が言うことを聞いてくれませんでした。

やがて家族とも、一人でも食事をするのが難しくなっていました。しばらくご無沙汰だった症状に再び悩まされることとなり、とても落ち込みました。日々の食事を満足にとれず不健康なだけでなく、将来に対する不安も非常に大きくなり辛い日々が続きました。



当時は嘔吐恐怖症に関する情報も少ないまま。心療内科を受診するも「気にしないで下さい」という言葉で済まされてしまいました。どうしたら良いのかわからず、低空飛行な生活が二、三年続いてしまいました・・・。

ですが転機が訪れます。

克服に向けて前向きになるきっかけとなったのは大学三年生で行ったカナダ旅行でした。当時、嘔吐恐怖症がかなり酷かった自分にとって一週間の海外旅行なんて相当ハードルが高かったのですが、思い切って行って見たのです。

もちろん症状は出ました。

ですが・・・

それ以上にカナダの圧倒的な大自然に魅了され、大変良い思い出となりました！この出来事がきっかけとなり「症状は出るけど、人生を楽しむことはできる」という重要な考えに至りました。

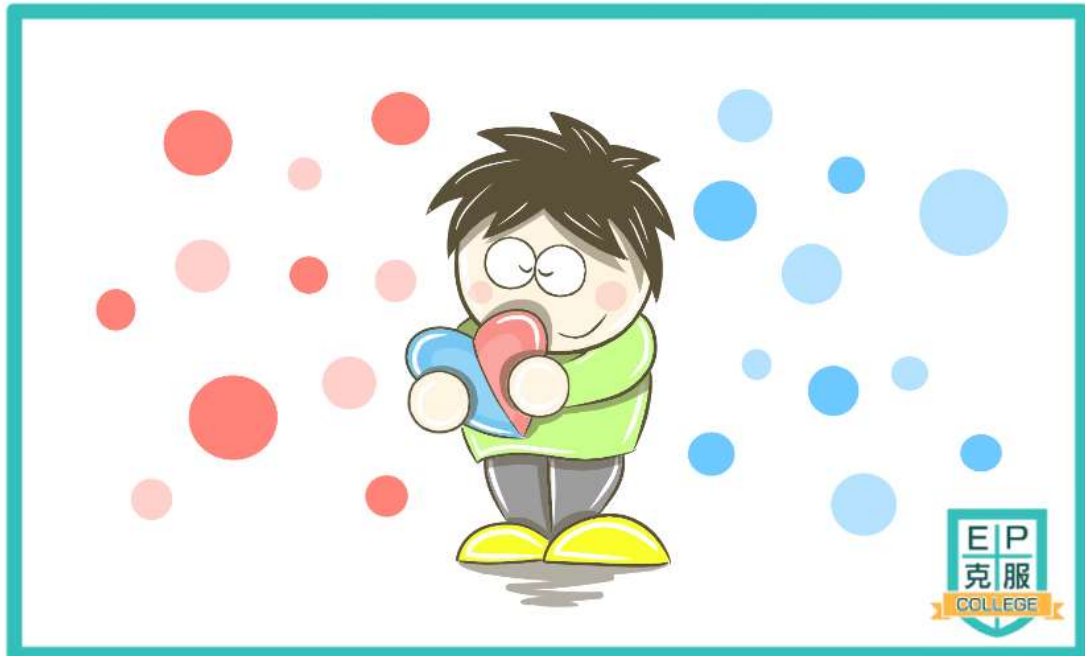
それ以降、自分の行動を決める際は嘔吐恐怖症じゃなかったら自分はどうしたいのか？を軸に考えるようになりました。大学の研究室も出張・会食が多い室を希望しましたし、企業インターンなどにも積極的に参加しました。

もちろん症状が出て辛い思いをすることもありましたが、そうした経験も全部糧となって、症状は緩やかに改善していきました。現在は人と楽しくご飯を食べています。人との食事を避けなくなってから仕事もプライベートも生活の質が大幅に改善しました。

また同じ会食恐怖症や嘔吐恐怖症の方々と出会い、交流し、さらに改善に向けての意欲が高まりました。現在はカウンセラーとして活動しています。(実際に撮ってきた写真です↓)



## 克服後の世界



嘔吐恐怖症に悩む方には、以下のような変化が訪れてほしいと思っています。

- ✓ 人との食事が楽しめるようになる。
- ✓ 食後でも不安なく外出ができる。
- ✓ 嘔吐にまつわる物に遭遇する不安が無くなる。
- ✓ 病気への慢性的な不安をなくす。

これだけでは「もともとマイナスだった自分をゼロに、つまり普通に戻しただけ」と感じられる方もいます。**しかし上記の変化が訪れることは病気以前の人生よりも、さらに充実した人生になります。**

普通の自分に戻るのではありません。より成長した自分へと変わることが出来るのです。これらは嘔吐恐怖症では無い人にとっては当たり前のことかもしれませんが、しかし、この当たり前を取り戻すという経験を通して様々な成長を得られます。

---

## 人との食事が楽しめるようになると

人との食事が楽しめるようになると会食や旅行などのイベントに参加できるので、友達・恋人・会社の人・ビジネス仲間など人間関係に積極的になれます。

特に嘔吐恐怖症という辛い経験を乗り越えた人の場合、人間関係が深まると、人を助けたり、助けてもらったりと質の高い社会的なつながりが生まれやすくなります。

**社会的なつながりの中で貢献していくことはとても幸福感が高まります。**意識が自分の心配事だけではなく、外側の世界にも向くので不安感が低減します。それがさらに恐怖症を良くしていくことにもつながります。

---

## **食後でも不安なく外出できるようになると**

食べた後でも不安なく外出できたり、嘔吐にまつわる物に遭遇する不安が無くなると、行動の自由度が高まります。自由に行動できると、人間関係を深めたり、自分のやりたいことに能動的に取り組んでいけるようになります。

人間は自分の行動に制限が無い状態、つまりコントロール感が高まるほどに幸福を感じます。特に恐怖症という辛い経験を乗り越えた後だとその幸福もなお大きいでしょう。**嘔吐恐怖症では無い人にとっては普通の日常からも、幸福を感じる事ができます。**

---

## 病気への慢性的な不安が無くなると

今までの自分が不安に囚われていて、現実集中出来ていなかったことに気づきます。そして本当に大事なことだけに集中できるマインドフルな人生になります。**仕事も遊びもパフォーマンスが上がって、さらに自己成長への意欲が高まります。**

---

## 嘔吐恐怖症を克服するという経験をする

ネガティブ感情との向き合い方が変わります

す。人生のあらゆる場面でネガティブ感情と上手に付き合えるようになるので、自分を他人のように大切に扱い、励ましていく本当の粘り強さが身に着きます。そして本当の幸福が自己成長にあることに気づき、自己成長への意欲がどんどん高まります。

実際に辛い経験をしてきた人の方がそうでない人に比べて、健康状態や精神状態が良く、充実した人生を送っているとの心理学調査もあります。嘔吐恐怖症の克服はマイナスをゼロにすることではありません。どんどんプラスを上積みしていくことなのです。

一人でも多くの方にこのことを実感できる瞬間が訪れるよう願っています。克服後の世界にむけて、一緒に進んでいきましょう。



## 克服の前に知っておきたいこと

嘔吐恐怖症は決して珍しいものではなく、その克服過程で様々な成長が得られることがお分かり頂けたと思います。

**本章では克服に踏み出す前に知っておきたいことをお伝えします。当時の私がもっと早く知っておきたかったことです。**これを知っているだけで、克服過程におけるストレスを大きく減らせるくらい大事なことです。

---

## 嘔吐恐怖症は人間にとって正常な状態

どうして私たちは嘔吐恐怖症になってしまうのでしょうか？それは決して**当事者がおかしいから！心が弱いから！**という話ではありません。ですが私たちはついつい自己批判を繰り返し、ストレスを増やしがちです。

結論から言えば、嘔吐恐怖症になるのは人間に本来備わっている防衛機能が正常に働いたためということです。

嘔吐恐怖症になるのは脳が自分を守ろうとしているからです。人間のもっと深い、生理的で本能的なレベルで起きる話なのです。

人間の脳は危険なことから身を守ろうとするために、それを一生懸命記憶します。(辛い経験ほど、なかなか忘れられませんよね) そして次に危険なことが起きるとすぐに「逃げろ！」という信号を体に送って、様々なストレス反応を起こします。これは人間に本来備わっている自己防衛機能なのです。

例えば他人との食事でも危険な経験をすると同じことが起きます。最もよくあるケースが、

学校給食での完食指導です。給食を残さず食べられるまで居残り・叱責・無理やり詰め込まれるといった処罰を課せられます。このような経験は本人にとって非常に危険で辛い経験となります。



幼少期にこのような経験があると、大人になっても他人との食事に苦手意識が残ります。私の場合完食指導ではありませんでしたが、みんなの前で嘔吐してしまったことが大きなショックでした。

食事の度にその時の記憶が思い起こされ、  
**「残したらまた怒られる」「食べないとみんなに嫌われる」「気持ち悪くなったら大変なことになる」「吐いたらどうしよう」といった思い**  
がストレス反応を引き起こして、余計に食べられない状態になってしまうのです。

これらは決して当事者のわがまま、といった問題ではありません。人間の脳の自己防衛機能が正常に働いた結果なのです。嘔吐恐怖症の人と、そうでない人の違いは**ただ会食や嘔吐にまつわる辛い経験があるかないかの違い**しかありません。

**あなたのせいではないのです。**

---

## 気合や根性では治らない

悩んでいた当時のことを振り返って、今一番感じているのは気合や根性といった精神論は全然役に立たなかった、ということです。

当時はいろいろな人に同じことを言われました。「そんなの気持ちの問題じゃない？」と。そしてその気持ちを必死にコントロールしようとしている自分がいました。

「不安になってはいけない」「ネガティブに考えてはいけない」「もっと自信をつけなさい」といけない」このように自分の本当に感じていることを否定して、何とか気持ちを強く保とうとしました。

しかしその結果・・・

症状はより悪くなり、毎日自分の感情と戦ってしまい心身ともにひどく疲弊してしまいました。今考えてみれば、これは当然の結果です。  
なぜなら人間は自分の感じていることを気合や根性で抑圧することはできないからです。

もしも気合や根性で自分の感じているネガティブなことを抑圧出来てしまったら、これはとても危険でしょう。人間は危険が潜んでいそうな対象に恐怖を感じますが、恐怖が不快だからといって気合や根性で抑圧されてしまうと、常に危険に身を晒してしまうことになりかねません。

ほとんどの方はこうした事実を知らないまま、気持ちをコントロールしようとしみます。そしてコントロールできないと「自分が弱いから」という間違った自己批判にまでつながり、より克服が遠のいてしまうのです。

## **気持ちはコントロールできなくて当たり前 前なのです！**

嘔吐恐怖症はその症状自体よりも、この気持ちのコントロールができないことに対するストレスの方が強いとさえ感じています。

---

### **「行動」で良くする**

ではどのように嘔吐恐怖症は克服されていくのでしょうか？結果的に克服に寄与したのは**自分が感じてる不安や恐怖を受け入れること**そして**受け入れた上で改善のための行動を積み重ねていくこと**でした。

私達はできないのに、ついつい気持ちを気合や根性でコントロールしようとしみます。うまくいった時は自信がついたように感じ、うまくい

かなかった時は自信を無くします。こうした一喜一憂の中で、克服に向かうエネルギーが分散してしまいます。

実際の所、どちらの場合もコントロールは出来ていないのです。あたかも自分にコントロールする力があるように、もしくは無いように感じているだけなのです。

気持ちはコントロールできません。では何がコントロールできるのでしょうか？それは「行動」です。人間の行動は気持ちに左右されません。どんな気持ちの時でも行動だけは貫き通すことができます。

日々の行動を全て「やりたい！」と思っている訳ではありませんよね。でも、やれば良い結果をもたらすと分かるので行動するのです。



最初は気持ちと行動が伴わないかもしれませんが、会食に行きたくないのに、行ってみるという行動も必要になるでしょう。ですが気持ちが伴わなくても、行動はそれ自体に大きな価値があります。

**自信をもって会食に行けるように自分の気持ちをコントロールするよりも、すごく不安でも食べられなくても、それでも会食に行ってみた**  
という行動を起こした事実の方がよっぽど重要なのです。

そして行動は必ず自分に返ってきます。行動を積み重ねるうちに気持ちの方が変化して、気持ちが行動に伴うようになってくるのです。**コントロールしようとしなくても、気持ちが次第に安定してくるのです。**

つまり気持ちを変えるのは気合や根性ではありません。気持ちが伴わなくても行動することにあるのです。

先にお伝えしたように嘔吐恐怖症の克服はマイナスをゼロにすることではありません。どんどんプラスを上積みしていくことなのです。

起こした行動は、単に嘔吐恐怖症を克服するだけではありません。全てあなたの今後の人生を豊かにする行動力や精神力を成長させます。

私はカウンセラーとして自身の経験から上記のような気合や根性で気持ちをコントロールしない、行動で良くしていくという信条を通していきたいと思っております。

どんな時も不安を抱えた自分を認めて受け入れる、気持ちをコントロールしようとして疲弊しない、その上でやるべきことを集中してやっていく。あなたには本書を通して、是非このような姿勢を身に着けて頂きたいと思います。

---

## 仲間と学びを深める

私の嘔吐恐怖症克服の道のりは常に孤独でした。というのも当時情報がほとんどなく、どこかの病院に相談しても、まともに診断してもらえませんでした。そして同じ病気の仲間に出会うコミュニティもありませんでした。

結局、自力で認知行動療法に取り組むことになりました。そして自分が嘔吐恐怖症であると知ったのは、ほぼ克服した後のことです。

今振り返ってみると、当時の私にも一緒に学びを深める仲間が必要だったと感じます。仲間が重要な理由はふたつあります。

ひとつは同じ病気の人がいると知るだけでも、病気が改善するからです。人間の苦しみを緩和する一つの方法として、「一般性の獲得」が知られています。

一般性の獲得とは自分の悩みが自分だけではなく、ほかの人にも起こりうる悩みであるを知ることです。これだけでも病気のストレスが大きく減ることが知られています。

もちろんインターネットや書籍の情報からも同じ病気の人がいることは知れます。ですが実際に同じ病気の人と交流することは、より大きな一般性の獲得に繋がります。

そしてもうひとつの理由は同じ病気の人を客観的に見れるからです。自分ひとりだけで病気を抱え込んでしまうと、自分の病気が何か特別に異常なものであると思え、より不安感が増します。

そして「こんな病気になるのは自分だけだ」「自分は何かおかしいんだ」という自己批判にまでつながっていきます。

同じ病気の人と交流して、客観的に見ることでそれらは間違った思い込みであることに気づけます。同じ病気の仲間に対して「あなたはおかしい」なんて批判的な言葉は出てきませんよね。自分ひとりではついつい繰り返してしまう自己批判も防ぐことができます。

当時の私にも今のような、一緒に学びを深める仲間がいればもっと改善も早かったと感じています。もちろんカウンセラーだって当事者のひとりですから同じ仲間です。

だからこそ、同じ病気のコミュニティに参加する、オフ会に参加する、カウンセラーのサポートを受けるといった**仲間と学びを深めていく姿勢**が非常に重要です。

是非あなたも他の仲間やカウンセラーとの関わりを積極的に増やしていきましょう。今や嘔吐恐怖症はひとりで悩む病気ではありません。自分では気づけなかった思わぬ克服のヒントに出会えるでしょう！

## 嘔吐恐怖症を治す「認知行動療法」



### 嘔吐恐怖症克服を悪化させる回避行動

これまで嘔吐恐怖症の基礎知識や、その克服における心構えをお伝えしてきました。本章からはいよいよ実践的な嘔吐恐怖症の克服方法についてお伝えしていきます。

最初に「回避行動」についてお伝えします。  
回避行動を手放していくことは嘔吐恐怖症の克服に欠かせません。

回避行動とは何でしょうか？嘔吐恐怖が強くなってくると、嘔吐恐怖を避けるために回避行動と呼ばれる生活の幅を狭める行動をとってしまいます。

「食べた後は出かけない・電車にのらない」  
「会食に行かない・食べない」「気持ち悪くなるのが怖いから、常にビニール袋を持ち歩く」  
など様々です。

他人が吐くことや吐しゃ物を見るのが怖いタイプの嘔吐恐怖症では、「吐しゃ物に遭遇したくないので夜の街に行かない」「子供の嘔吐の処理が出来ない」という回避行動があります。



こうした行為で不安になる場面は減らせますが、日常生活に支障をきたしますし、回避行動がとれなかった場合に嘔吐恐怖をより強めてしまうことになります。嘔吐恐怖症の知見が無いうちはこの回避行動を知らず知らずのうちにとってしまい、悪化させてしまうケースがあります。

そして嘔吐恐怖症の克服とは、この回避行動を徐々に無くしていくこと、と言えます。

---

## 回避行動を手放す認知行動療法

いきなり回避行動を全てなくしていくのは難しいでしょう。そこで必要になるのが「認知行動療法」です。

自分が一番障害と感じている回避行動を自覚したら、認知行動療法によって「その不安が実は大丈夫だった！」「回避行動をとらなくても大丈夫だった！」ということを確認していきます。この確認によって少しずつ恐怖が低減されていき、気持ちも安定してくるのです。

認知行動療法とはすごく簡単に言えば、自分が挑戦できる範囲で、回避行動をとってしまうような自分が苦手な場面に徐々に挑戦していく治療法です。

この徐々に慣らしていく認知行動療法は会食だけでなく様々な苦手意識や不安に起因する問題への治療法として用いられています。そして嘔吐恐怖症で病院を受診する際には、まずこの認知行動療法についての説明を受けることになります。

ですが認知行動療法には難しい知識も薬も必要ありません。自分で取り組み内容を決めて、今日からチャレンジできる治療法です。それでは具体的にこの認知行動療法の実践方法をお伝えしますね。

例えば会食で気持ち悪くなるのが怖いタイプの嘔吐恐怖症を考えてみましょう。この場合は会食に行かない・食べないという回避行動をとりがちです。

そこで実際に会食に行ってみて、「少し気持ち悪くなったけど何とか乗り切れた」「あまり食べられなかったけど会話は楽しめた」のような少しでもプラスになる経験を積んでいくことで、嘔吐恐怖症はどんどん改善されていきます。回避行動をとる必要もなくなってきます。

この場合、認知行動療法は以下のようなスモールステップで段階的に挑戦していくのが良いでしょう。

- ✓ 一人でカフェに行ってみる。
- ✓ 一人で外食に行ってみる。
- ✓ 友達とカフェに行ってみる。
- ✓ 友達と外食に行ってみる。
- ✓ 会社の人と外食に行ってみる。

もうひとつ別の例も考えてみましょう。外出中に気持ち悪くなり吐いてしまうのが怖いタイプだと以下のようなスモールステップが有効です。

- ✓ 飲み物を飲んだ後、すぐに近所まで外出。
- ✓ 軽く食事をとった後、すぐに近所まで外出。

- ✓ 軽く食事をとった後、少し遠くまで外出。
- ✓ 普通の食事をとった後、少し遠くまで外出。
- ✓ 満腹まで食事をとった後、少し遠くまで外出。

さらによくある嘔吐恐怖症の回避行動として、嘔吐に備えて常にビニール袋や薬を持ち歩くというのがあります。以下のようなスモールステップが有効です。

- ✓ ビニール袋のサイズを小さくする。
- ✓ ビニール袋と薬をポケットや財布でなく、鞆にしまう。
- ✓ ビニール袋と薬を鞆の一番取り出しにくいところにしまう。
- ✓ ビニール袋や薬を持ち歩かないようにする。

とはいえ・・・

スモールステップでもこのようなチャレンジ機会を設けて、そこで自分にとってプラスになる経験をするのは難しく感じるでしょう。

ですがあまり難しく構えなくとも大丈夫です。認知行動療法を取り組みやすいものにして、その効果を高める方法を次章でたくさんお伝えしていきます！

またこちらも後述しますが、認知行動療法は挑戦すること自体に大きな治療効果があり、気持ち悪くならなかった・食べきれたといった結果はあまり関係ありません。結果に関わらず続けていれば、確実に効果は出てきます。

実際に私が行った認知行動療法のステップも紹介します。

私も一人で外食ができない状態でしたので、最初はカフェでお菓子を食べてみる。それを何度か繰り返して、リラックスしてお菓子を食べられるようになったら、今度はサンドイッチを食べてみる。

カフェで食事が出来るようになったら、今度はチェーン店でうどんを一杯食べてみる。そしてだんだん普通のメニューにも挑戦していく。敷居の高くない店で食べられるようになったら、少し個人店にも挑戦してみる・・・。

このようにして少しずつ食べられるお店を増やしていきました。

では他人が吐くことや吐しゃ物を見るのが怖いタイプはどのようなステップになるのでしょうか？こちらの認知行動療法は少し特殊ですので、本書の最後でお伝えすることにします。

このように自分がどのような回避行動を無くしたいのかを自覚したら、「どうしたら敢えて自分を不安な状況に置けるか」「どうしたら徐々に難易度が上がるか」を考えていきましょう。そして上記のようなスモールステップを組んで、段階的に実践していきましょう。



## 病院での治療



自分が病気と自覚すれば、病院に行くという選択肢も当然あるでしょう。嘔吐恐怖症で病院を受診した時の流れもお伝えしておきたいと思います。

嘔吐恐怖症を専門の治療対象としている病院もあります。嘔吐恐怖症はその症状の出方が多様なので、自分が嘔吐恐怖症かどうかを明確に

判断するのは難しいこともあります。ですが以下のような自覚がある方は、嘔吐恐怖症の傾向が少なからずあると言えるでしょう。

- ✓ 会食・電車・車・エレベータなどの場面で「吐いたらどうしよう」「気持ち悪くなったらどうしよう」と不安になる。
- ✓ 上記の不安が強くなり、どんどん気持ち悪さが増すことがある。
- ✓ 気持ち悪くなることへの不安感が強く、目の前のことに集中できていない。常に不安がある。
- ✓ ここ半年ほど、改善している実感が全く無い。むしろ悪化している。

上記のような不安がある方は、まずは簡単にでも病院で話を聞いてくるのも良いでしょう。

また嘔吐恐怖症で病院を受診する時に最も大切なポイントがあります。それは事前に嘔吐恐怖症を治療対象にしている病院かを確認することです。

嘔吐恐怖症に関しては、まだ扱っている病院が少ないのが現状です。お医者さんといえども自分の専門外の症状に関してあまり詳しいわけではありません。

嘔吐恐怖症のことを知らないお医者さんに症状を伝えても、「適応障害」とか「自律神経失調症」とか適当な診断になってしまった、という話は良く聞きます。事前に「嘔吐恐怖症について相談できますか？」と確認しておくことが大切です。

---

## 診断の流れ

まず嘔吐恐怖症で病院を受診すると、カウンセリングが行われます。どういう不安があって、どんな症状があって、どんな風に生活に支障が出ているのか？を詳しく聞かれます。病院によっては先生では無く、カウンセラーが対応することもあります。

そして認知行動療法についての説明を受けます。**病院の治療も基本となるのは認知行動療法となります。認知行動療法は効果が出るまで時間がかかりますが、副作用もなく確かな効果がある治療法だからですね。**

これからどういう認知行動療法のスモールステップを行っていくかを一緒に考えていくことになります。

もうひとつの治療法としてはやはり薬がありますよね。嘔吐恐怖症の場合は、日常の慢性的な不安感を抑える薬や吐き気を抑える薬が処方される場合があります。

薬を使用することで、一時的に症状を抑えることができます。これは不安や症状がかなり辛く、なかなか認知行動療法に踏み出すのも難しい方にとっては大きな助けになるでしょう。

お医者さんの指導を受けた上で、適切なタイミングで薬を使用することは、全然問題ありません。

その一方で、薬を使えば一時的に気持ち悪くなることへの不安を抑えることは出来ませんが、それでは根本的な治療にはなりません。また全ての方に薬が効くわけでもありません。

薬は不安が大きすぎて、既に日常に様々な支障をきたしている方に有効となります。あくまで認知行動療法に取り組む上での補助的な役割と考えましょう。

日常に支障をきたさない程度の不安や、既に「認知行動療法に取り組んでいきたい！」という前向きな気持ちがある方には薬も病院も特に必要ではないでしょう。

## 実践！認知行動療法



前章では認知行動療法の基本についてお伝えしました。ですが・・・なかなか自分の苦手な場面に積極的に挑戦しようとしても難しいですし、単に慣れていけば良いといった意識だけでは、認知行動療法が逆効果となってしまう場合もあります。

もちろん病院でも認知行動療法は教えてもらえますが、その基本しか教えられません。（何度も何度もカウンセリングを受ければ、色々教えてもらえるかもしれませんが・・・）

私も病院に行った時は「自分の苦手な場面に挑戦していけば良くなっていきますよ」と教わりましたが、「それは正しいだろうけど、なかなかその勇気がなくて困ってるんだよ・・・」  
「挑戦しても良くなってる気がしなくて困ってるんだよ・・・」とモヤモヤした経験があります。

当時の私も認知行動療法は行っていましたが、その効果を十分には実感できませんでした。実は認知行動療法は単純にたくさん挑戦して慣れていけば良い、というものではありません。その効果を高めるために押さえておくべきポイントがいくつもあります。



これからお伝えする以下のようなポイントがあります。

- ✓ 症状の抑え方
- ✓ 会食の場でのふるまい方
- ✓ 認知行動療法後の評価の仕方
- ✓ 不安に対する考え方
- ✓ 日常の過ごし方

このようなポイントを実践することで、認知行動療法の効果をぐっと高めることができます。

最初のうちは実践することが多く、大変に感じると思います。ですが続けるほどに正しい認知行動療法が身についてきます。そしてそれ自体が自分の生き方として確立されていきます。

---

## 症状を抑える方法

認知行動療法における一番のハードルはなん  
でしょうか？それはやはり「症状が出てしまっ  
たらどうしよう」という不安でしょう。

そこで、これからお伝えする症状を抑える方  
法を実践していきましょう。自分でいつでも症  
状を抑える力が身につけば、それは認知行動療  
法のハードルを下げて、さらに大きな治療効果  
が期待できます。

ここでは主に嘔吐恐怖症の方が会食に行く  
という認知行動療法を行うケースを想定します。  
ですがお伝えする方法は会食の場に限らず、ど  
の場面でも有効な方法です。

先にお伝えしたように、自分の気持ちをコントロールすることはできません。そのため「自分は不安にならない。だから症状も出ない」という自信をつけようとするのは逆効果です。それよりも改善に寄与するのは症状が出て、それを自分で抑えることができたという経験です。

---

## 症状が出るのは不安に注意が向くから

そもそも嘔吐恐怖症の症状が出るのはどうしてでしょうか？おそらくあなたも経験があると思いますが、それは不安に注意が向き続けるからです。

不安に注意が向き続けている、というのはどんどん不安の連鎖が起きている状態です。最初は小さな不安でもその不安を確かなものと信じ込めば、さらなる不安を生んでしまいます。

例えば次のような感じで、不安が不安を連鎖的に生みます。皆さんも経験あるかと思いますが、「今日食べられるかな」という小さな不安がいつの間にか「人生大丈夫かな」という大きな不安に変わっています。

「久しぶりの会食だ。緊張するな」

「前回うまくいったから、今回もうまくいくと良いな」

「あれ？でもなんかちょっと気持ち悪い感じがする」

「せっかく前回良かったのに、またダメになるの？」

「やっぱり気持ち悪い。なんかちょっと吐き気もする」

「食べ始めて一口も食べられなかったらどうしよう」

「みんな自分のこと嫌わないかな」

「いつまでも治らないのかな」

「治らなかったら就職とかどうしようかな」

「就ける仕事に限られるのかな」

「将来不安だな」

「人生大丈夫かな」

嘔吐恐怖症はこのような「気持ち悪くなったらどうしよう」「吐いたらどうしよう」といった不安に注意を向け続けると、その不安が大きくなります。そして**大きな不安は恐怖に変わり、「闘争・逃走反応」という人間の自己防衛機能が発動します。**

闘争・逃走反応では、身に危険の迫った生物に必要な闘う・逃げるといった行動が素早くできるように、心拍数を上げて筋肉に血流を巡らせます。

身に脅威が迫った時にはこの反応は役に立つものです。しかし闘う・逃げることに体のエネルギーを集中できるように、他の不要不急の機能

は全て停止してしまうのです。

特に食べるという行為は身に脅威が迫った時に最も不要な行為なので、食べることに関わる機能は全部停止してしまいます。唾液は出なくなり、喉はしまり、胃はうまく広がらず痙攣した状態になってしまいます。これが吐き気などの様々な症状につながるのです。

緊張して食べられなくなるのは私だけ？と考えていた方もいるでしょう。しかし緊張して闘争・逃走反応が起きている時に食べられないのは当たり前です。体が食べ物を受け入れる状態でないのですから。気持ちの問題ではなく、物理的に食べるのが難しくなっているのです。

---

## 注意訓練法

**つまり不安に向いている注意を他の物に向けて、連鎖を止めることが症状を抑えるポイントですね。**嘔吐恐怖症の克服が進んでいくと、この不安の連鎖が早い段階で止まる、もしくは不安は連鎖するけど、それがあまり現実的なものとしては感じない・・・自分ごととしては感じない・・・という感覚になります。

じゃあ不安なことを考えるのをやめればいいのですが、これまでお伝えしてきたように自分の気持ちをコントロールすることはできません。

そこで**無意識に不安に注意が集中しすぎるのに気づき、そこから注意をそらす**という練習を意識的に行うのが、不安を小さくするのに効果的です。

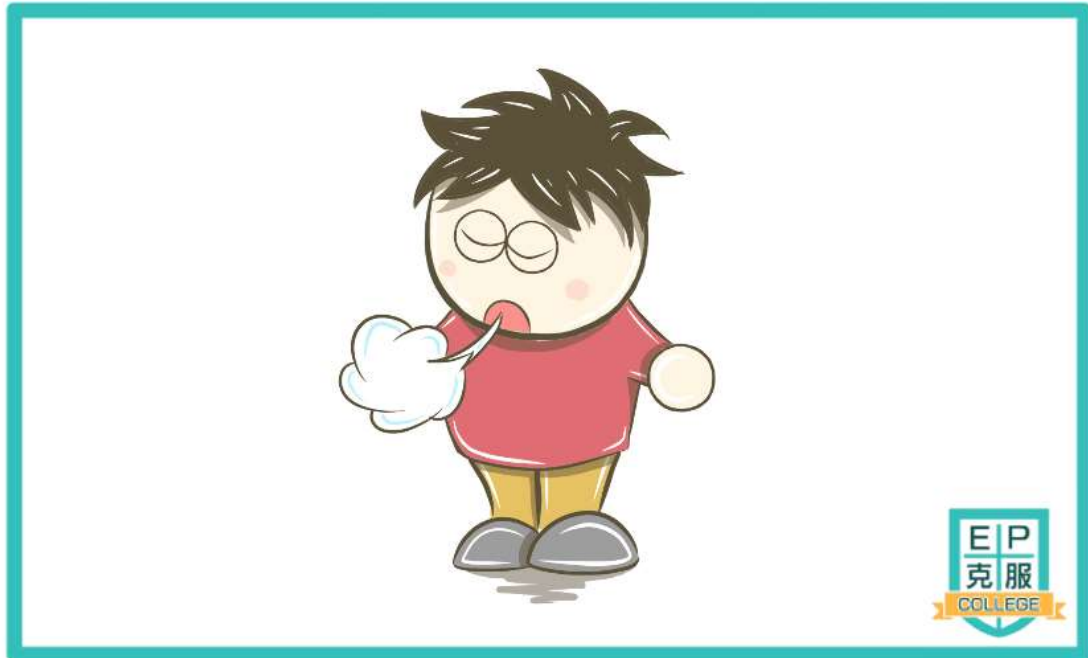
その方法が「注意訓練法」と呼ばれるものです。注意訓練法では不安以外の物に注意を向ける練習をします。不安以外の物というのは、今まさにここで起こっていることです。

過去や未来のことを考えると不安の原因になりますが、今ここで起こっていることに注意を向け、淡々と観察していれば頭が不安でいっぱいになるのを防げます。

こういう今に集中できている状態を「マインドフルネス状態」と言います。逆に不安で頭がいっぱいで、今に集中できていない状態を「マインドレス状態」と言います。不安の連鎖が起きている時はこのマインドレス状態になっています。



## 注意訓練法 呼吸に集中する



今ここで起こっていることの代表格と言えは呼吸があります。どんなときも呼吸はしています。その自然な息遣いを全力で感じ取る注意訓練法です。息が口や鼻を通り抜ける感覚、肺が少し膨らんだりへこんだりする感覚、また呼吸の音やペースなど意識を集中して、全て感じ取るうとしてください。

息を大きくしすぎないで、できるだけ自然な息遣いでやるのがコツです。慣れないうちは呼吸の回数を数えると集中しやすいです。しばらく行っているうちに注意が不安から離れていたこと気づくでしょう。

もし会食の場や電車で吐き気パニックを起こしそうになったら少し席を外して呼吸法を実践してみましょう。一度注意が呼吸に向けば気持ちが落ち着き、症状が治まっていきます。

この呼吸法はやればやるほど上達します。上達するとほんの数回の深呼吸でも自分を落ち着かせることができるようになります。

---

## 注意訓練法 自分の環境を実況する

もうひとつの注意訓練法は自分の感じるものをひたすら実況するという方法です。周りの環境に注目し、見えている物、聞こえている音、感じる匂いや温度に意識を向けて、それをひたすらに心の中で実況するのです。

例えば食べている途中で気持ちが悪くなってしまい、注意が不安に向きそうになった場合は・・・

「さあ気持ちが悪くなったので実況を開始します。店内には心地よいBGMが流れています。これは何の曲でしょうか？入り口には観葉植物が置いてあります。これはなんの植物でしょうか？お店の温度はどんな感じでしょうか？やや寒い感じがしますね・・・」

という感じでとにかく思考が途切れないように自分が感じるもの全て実況してみるのです。

これをやっている間は注意が強制的に不安から離れるので気持ちが落ち着き、症状が緩和されます。

**不安から注意をそらして、今起こっていることに集中できれば何でも注意訓練法になります。**他にも爪の付け根辺りをぎゅっとつまんでマッサージする爪もみをしたり、自分の好きな香りのアロマを使ったりする方法もあります。

どんなやり方でも OK なので自分が効果を感じる注意訓練法を見つけてみましょう。

---

## 注意訓練法のポイント

注意訓練法を練習するにおいて大事なポイントをふたつお伝えします。ひとつめは不安を抑えようとしてはいけないです。

注意訓練法は、不安から注意をそらして不安が大きくなることを防ぐ効果はありますが、不安そのものを完全に無くすことが目的ではありません。気持ちはコントロールできないので、不安を完全になくすことはできません。

ですが注意訓練法を練習していくことで、不安がいくら生まれても、それを上手に受け流して影響を小さくすることができます。

注意訓練法をやっている時に不安が消えないからといって、焦らなくても大丈夫です。ただ

不安が生まれたら、そのたびに注意を今ここで起こっていることに向けるようにしましょう。練習すればこの切り替えも簡単にできるようになります。

ふたつめのポイントは気持ち悪くなくても大丈夫です。嘔吐恐怖症の方は少しの気持ち悪さに対しても不安を大きくしてしまい、症状が悪化しがちです。

そもそも気持ち悪くなるというのは不安と同じく人間の防衛機能ですし、日常の中で頻繁に起きていることなのです。会食で緊張したり、食べ過ぎたりすると、どんな人でも多少の気持ち悪さは感じています。

嘔吐恐怖症でない方は気持ち悪さを感じても、それについてあれこれ考えて不安にならな

いので、気持ち悪さも悪化しません。つまり気持ち悪さを感じることが問題なのではなく、そこから自分を落ち着かせられるかの方が問題なのです。

気持ち悪さを感じたからといって注意訓練法の効果が出ていない訳ではありません。気持ち悪さを感じても問題ありませんので、そのたびに注意を今ここで起こっていることに向けるようにしましょう。

---

## 筋弛緩法

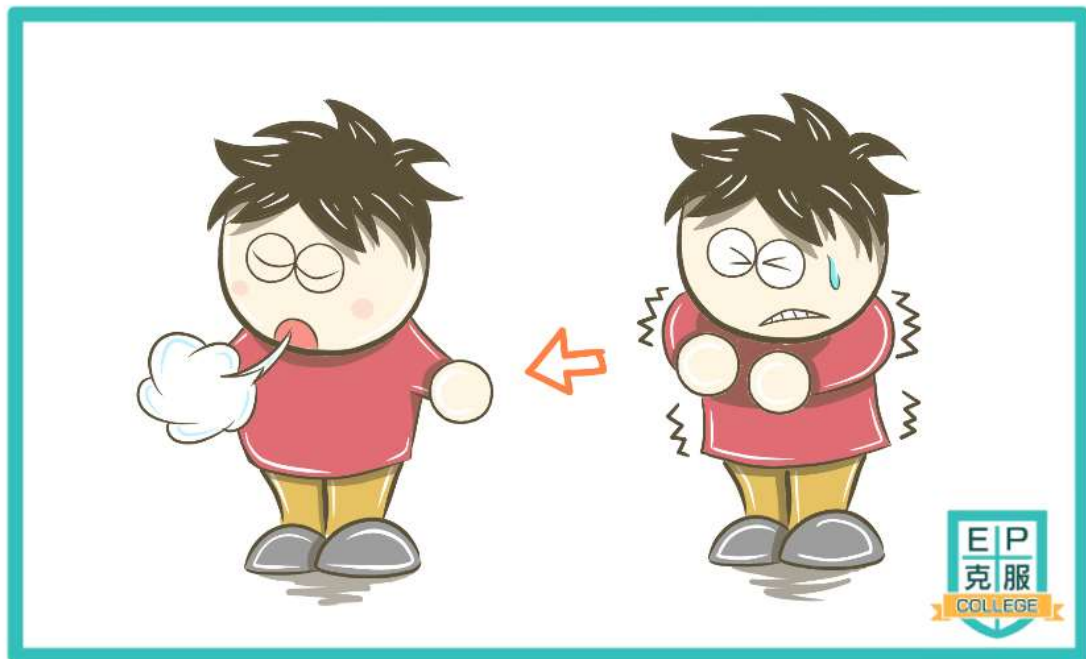
筋弛緩法は身体の各部分の筋肉の緊張を緩めるリラクゼーション法です。体と心を強制的にリラックス状態へと導くことができますので、吐き気パニックに効果的です。

筋弛緩法では筋肉を敢えて緊張させてから、一気に緩めていきます。その時の身体感覚に集中して、不安から注意をそらします。

- ✓ まずは力を入れていきます。手はじゃんけんのグーの状態できゅっと握りこぶし。
- ✓ 手首・肘・肩と力を入れていき、腕を曲げて、脇をしめていく。
- ✓ 肩をすくめて、脇をしめたまま、こぶしを肩の位置に持っていく。
- ✓ この状態で力を入れたまま 10 秒間キープ。そして一気に脱力する。息を吐いて全身をだら~んとさせる。
- ✓ この時の体の状態をじっくり観察する。「手や腕がぶらぶらする感じ」「首から肩から腕にかけて、血流が戻り温かくなる感じ」「筋肉が緩んでいく感じ」体が普通に戻るまで観察したら終了。これを 3 回繰り返す。



こちらでも会食の場や電車で吐き気パニックを起こしそうになったら少し席を外して実践してみましよう。



## 会食でのふるまい方

自分ひとりの状況なら、症状を抑える方法を自由に練習することができるでしょう。そのため吐くのが怖くて外出できない、電車に乗れないタイプは会食に比べると、症状は早く改善する傾向にあるようです。

認知行動療法というのはスモールステップで行わなければいけません。いきなり会食で完食する！を目標にすることは大変でしょう。**ですが会食の場合はどうしても他人の目が気になる**  
**ところ**です。

全部食べないこと・敢えて残すことも認知行動療法のひとつですが、残すことに対して指摘をしてくる人もいます。

「どうして食べないの？」「残すともったいないよ」こうした指摘は不安に注意を引き戻して、症状が出る原因になります。そのためこうした指摘に乱されず、自分のペースで認知行動療法を行う必要があります。

ここからは会食の場で使える、**周りからの指摘をうまくかわす方法**をお伝えします。注意訓

練法と併せて実践すると、より認知行動療法の効果が高まるでしょう。

---

## 食べられなくても明るくふるまう

食べられない時にどうふるまうかで相手の印象は大きく変わってきます。基本的に食べても食べなくても明るくふるまうことさえ出来ていれば、たいていの人は好印象を持ちます。

食が細い人はたくさんいますし、外食でも半分くらいしか食べない・・・でも食べる時はみんなと楽しそうに食べている。

こういう人は意外とたくさんいますよね。自分があまり食べられないことは分かっているので、食べられる分だけ楽しく食べようという意識なのですね。

ですから食べられなくても「ゴメンナサイ！  
今日はとっても緊張してるんです！でも楽しい  
です！」といった感じで、明るくふるまっていれば、食べられないことはあまり問題にはなりません。悪い印象も持たれにくいでしょう。

このような自分の不安な感情とは逆の行動を敢えてして試みることで、不安を抑える効果もあります。

そして食事に集中するよりも、会話を活発に  
しましょう。会話を活発にして、こちらが話す時間・相手が話す時間をたくさん作ると、自分も相手も食事にじっと集中する時間が少なくなります。食べる合間に話すよりも、話す合間に食べるという感じですね。「食事よりも、相手との会話をしっかり楽しもう」というくらいの意識が良いでしょう。

会話を活発にすることで、緊張をほぐす効果もあります。会話の中で緊張がとける時間が少しでもあると、それ以降は全く緊張しなくなることもあります。

これまで克服されてきた方々の話を聞いても、「どんなに状況が悪くても、相手に対しては明るくすることだけを心掛けた」とおっしゃる方もいます。

---

## 食べられないことを打ち明ける

会食の機会が一度や二度しかない人に対しては、うまくやりすごして打ち明ける必要はないかもしれません。

しかし親しい友人や家族など、一緒に食べる機会が何度もある場合は、打ち明けた方が安心

できます。そうやって自分の症状を理解してくれる人が増えるほどに会食は楽になります。

食べられないと他人にどう思われるか？という不安があっても適切に自分の症状を伝えて、他人の理解が得られる力を身に着ければ、あまり問題にはなりません。打ち明ける時には以下のポイントを抑えましょう。

- ✓ 「嘔吐恐怖症」という言葉を使わない
- ✓ 改善に向けて努力していることを伝える

自分の症状を打ち明ける際には、「嘔吐恐怖症」なり「会食恐怖症」といった言葉を言いたくなりますが、そもそも相手はこのような言葉を知りません。

またそういう専門用語を使うと、「何それ？何か深刻な病気なの??」と必要以上にシリアスに受け止められてしまう可能性もあります。病院でそのような診断のあるなしに関わらず、最初はそういう言葉を使わずに「人と一緒だと緊張して食べられなくなっちゃうんだよね~」と緩い表現で伝えるようにしましょう。

緩い表現だと印象にも残りにくいので、一度では伝わりきらないこともあります。一度に全部を伝えようとするのではなく、緩い表現で何回か繰り返し伝えるのが良いでしょう。

そして改善にむけて向けて努力していることを一緒に伝えましょう。頑張っている人に対して否定的になる人はあまりいません。「食べられないんだよね~でも治したいからご飯に行くようにしているの。また誘ってくれるとうれしい」というような一言があれば、より良い印象

を持たれるでしょう。これで理解が深まれば相手も克服に向けて協力的になってくれるかもしれません。

---

## 治療効果の高め方

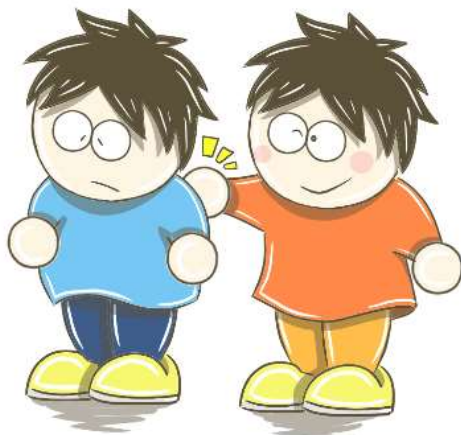
認知行動療法は行動している間だけで完結する治療ではありません。実は自分の行動をどのように評価するか・どのような毎日を過ごすか、という部分も認知行動療法の治療効果に大きく関わってくるのです。

ここからは認知行動療法の効果の高め方をお伝えします。これらは嘔吐恐怖症の治療だけでなく、人生そのものを楽しく生きるヒントでもあります！



## 正しい自己評価をする

**自分の一番の味方は自分！**



認知行動療法に挑戦した自分を褒めていくこと  
で、より効果が高まります。最初からなかなかリラックスして挑戦するというのは難しいと思います。それだけ苦手意識があることに敢えて挑戦するというだけでも、立派なことでしょう。

あなたも何度か認知行動療法に挑戦したことがあるかもしれません。「やっぱり落ち着いて食べられなかった」とか「ちょっと気持ち悪くなっちゃった」という経験は克服の過程では必ず起こります。

その時にどのような評価をしていましたか？  
自分が期待するような結果にならないと、落ち込んだり自分を責めたりしていませんか？

実は認知行動療法はこうした結果よりも行動した事実の方が大切です。行動によって確実に場慣れの経験値は獲得されていきますから、どのような経験をしたとしても行動することは克服にとってプラスです。だからこそ行動した自分を認めて、褒めてあげるようにしましょう。

私たちは普段の行動を減点方式で評価しています。これは何かに挑戦したときに「あそこが  
できなかった、うまくいかなかった、だからダメだ、これからもダメだ。」というできなかったことに注目する評価方法です。そもそも苦手なことに挑戦しているので、完璧に行うことなんて難しいですよ。なのに減点方式で評価を下しては良い評価になるわけありません。

また「感情一致効果」という心理用語がありますが、これは「気分が良い時は全部うまくいってるように見えて、悪い時は全部だめに見える」というものです。認知行動療法後の疲れている状態で、良い評価になるわけありません。

このような今の自分の感情だけに基づいた評価では、一喜一憂が大きくなり、不安も増し、認知行動療法の効果が十分に発揮されません。挑戦し続けることも難しくなります。

そこで加点方式での評価をやってみましょう。何かに挑戦するときは加点方式で評価します。これは自分ができたことに注目して評価する方法です。例えば、

- ✓ 会食に挑戦できた。
- ✓ 食べられなかったけど、会話は楽しかった。
- ✓ 友達に症状を打ち明けられた。
- ✓ 少しだけでも味わっておいしく食べられた。

自分ができたことを評価して、確実に成長していることを認識して自分を褒めましょう。そして次にチャレンジする行動を考えて、また行動を起こしたことを加点方式で評価しましょう。その繰り返しで、確実に意識は良い方向に変わり、嘔吐恐怖症は改善されていきます。

私も認知行動療法に取り組む過程でいろいろありました。全く食事が喉を通らなかった時もありましたし、そんな時は結構落ち込んだりもしました。

ですが経験値は確実に溜まっていたようで、だんだん会食への苦手意識は減っていきました。良い経験も悪い経験も今思えば全部自分の糧になったと思います。結果がどうあれ認知行動療法に失敗はありません。

だからこそ、「あの時あんなに落ち込む必要なかったな」「もっと自分を認めてあげたら、克服まで遠回りしなくて済んだかも」と思うのです。是非自分を褒めることを意識して、一喜一憂せずにエネルギーを保ちながら認知行動療法に取り組んでいくのが、克服への近道なのです。

---

## 不安に対する考え方を変える



認知行動療法には不安が伴いますが、先にお伝えした注意訓練法や会食でのふるまい方が不安を減らす助けになるでしょう。

ですが不安が起きるのは実践の場だけではありませんよね。会食に行く前の日から起きる予期不安や、日常の中で起きる将来への不安など様々な場面で病気に対する不安は起きます。

ここまでお伝えしてきたように気持ちをコントロールすることはできません。消そうとするほど大きくなるのが不安です。それなのに起きる不安を抑圧しようと毎回戦っているのは、ストレスがたまります。

ストレスがたまった状態になると、嘔吐恐怖症の症状も起きやすい状態になってしまいますし、認知行動療法を行うのに必要なエネルギーが失われてしまいます。不安に囚われる時間はなるべく少なくする必要があります。

不安を完全に消すことはできませんが、不安と上手に付き合ってその影響を小さくすることはできます。まずは不安に対する以下の事実を確認して、不安に対するイメージを変えていきましょう。

- ✓ 成長には不安が伴う。
- ✓ 人は皆不安を抱えている。
- ✓ 受け入れれば不安は大きくなるらない。

成長の機会には必ず大きな不安が伴います。不安であることは苦手を克服しようとするからであり、自分が変わろうとしている証拠でもあります。不安があるということは、今まさに挑戦して悔いのない人生を生きている瞬間なのです。

ではどうして不安をついつい消そうとしてしまうのでしょうか？私たちは普段、他人が抱えている不安を感じ取ることはありませんし、自分が抱えている不安を口に出すことはありません。



さらにはテレビ・インターネット・SNS などではその傾向が一層強くなり、自分が世間に出して認められる表面的な良い部分だけが出回ることにになります。

そうすると「不安を抱えているのは自分だけ・・・」という思考に陥りがちです。しかし人は皆必ず不安を抱えて生きています。不安に抵抗することをやめて、その存在を受け入れてしまえば不安の力は大きくなりません。

不安があることは人間にとってごく自然な状態であり、何も問題ありません。不安と上手に付き合えるようになれば良いのです。

---

## 不安は気持ちでコントロールできない

不安を消そうとしてしまう理由はもうひとつあります。それは不安は気持ちでコントロールできるという思い込みです。ここは大切な部分なので何度もお伝えしています。

「ネガティブに考えなければいいよ」こうしたアドバイスは良くありますが、実は正しくありません。人間の脳の性質では、いくら考えないようにしても、不安を消し去ることはできません。

脳には「考えたくない！ 考えてはいけ  
ない！」と意識したことが、より強く記憶に残る  
性質があります。ある有名な心理学の実験なのですが、「今から絶対に白くまのことを考えてはいけません」と言われたとします。

・・・どうでしょうか？頭に白くまのイメージが出てきましたよね？不安を抑圧しようとするほどに、より不安になるのが脳の性質なのです。およそ私たちの生活と関わりのない白くまですら頭に浮かんでしまうのに、**一番の悩みの種を考えないようにするなんて絶対に無理なのです。**

「もっと前向きに考えたら」こうしたアドバイスも良くありますが、実は正しくありません。脳には**ポジティブな要素を考えても、それを覆す不安要素も必ず考える**という性質があるからです。心理学の分野では「白いチェスを動かす」という言われ方をします。

自分がポジティブに考えても、つまり白いチェスの駒を動かしても、必ず脳の順番になりネガティブに考えてくる、つまり黒いチェスの駒が動くということです。

いくら白いチェスを動かしても、必ず黒いチェスも動くのでいつまで経っても勝負がつきません。不安に対して、ポジティブ思考で無理やり打ち消そうとすることは、終わりのなきチェスの戦いをさせられているのと同じです。

このように不安に対して考えないようにする、ポジティブ思考で打ち消すというのは得策ではありません。

不安は自分の意志とは関係なく生まれてくるものです。消そうとするよりも、不安をそのままにしておく、受け流すことがベストな不安との付き合い方です。

---

## 不安を受け流す脱フュージョン

「脱フュージョン」とは不安を大きくしない技術です。先に述べたように不安を完全に消し去ることはできません。脱フュージョンもこの原則に基づいており、不安の存在を許すが、それに対していちいち真剣に取り合わずに受け流していきます。

不安について考えすぎて、どんどん不安が大きくなっている状態を「フュージョン状態」と言います。そこから脱するので脱フュージョンなのです。

やり方は非常に単純です。例えば「自分はなんてダメな奴なんだ！」と浮かんで来たら即座に「自分は『自分はなんてダメな奴なんだ！』と考えている」と頭の中で言い換えてみましょう。これで不安が自分にとって絶対信じるべき

真実から、ただ頭に浮かんだストーリーへと認識が変わります。こうして「今自分は不安なことを考えていたな」「でもそれ自体は問題ではないのだな」と客観的視点に立てるのです。

**不安は事実ではなくただのストーリー、頭の中だけの想像です。** 不安の大半は実際には起こりませんし、また起こったとしても自分の想像以上に悪いことであるケースはほぼありません。ですが人間はその不安を過剰に信じ込むように出来ているのです。脱フュージョンをすることで不安を事実ではなく、ただのストーリーであると再認識するのです。

**自分の好きな映画や漫画やアニメのキャラクターの声で不安を頭の中で言ってみる**というやり方もあります。自分の声で不安なことを言われると信じてしまいがちですが、別のキャラクターの声だと真剣に受け取れないのです。

これは私のお気に入りの方法で、よく実践しています。「自分はなんてダメな奴なんだ！」と浮かんで来たら、即座にド○えもんの声で「君は本当にダメな奴だな～」と言い直しています。

さらに簡単な方法として、おなじみの不安にタイトルをつけるという方法もあります。「嘔吐恐怖症はもう一生治らない！」という不安が頻繁にやってくるなら、「また『嘔吐恐怖症が治らない』の物語が来たな」と言い換えてみましょう。○○の物語、というタイトルをつけておくことで、不安を受け流せます。

不安は一日に何度も起こりますので、脱フュージョンを練習する機会はたくさんあり、やればやるほど上達するものです。是非実践して、不安が大きくなる時間を少なくしましょう。



他にも自分の抱えている不安を紙に書きだして、それを読み上げてから捨てるという方法もあります。

脱フュージョンにしる、この方法にしる目的は不安を無くすことではなく、不安を客観視することにあります。不安に囚われて、自分で不安を大きくしてしまうのを防ぐのが目的です。



脱フュージョンを練習して、不安を客観視することが上達しても、不安はこれからも生まれてきますし、それが人間にとって自然な状態なのです。

ですが、やがていちいち不安を真剣に受け取ることが無くなり、すぐに受け流せるようになるでしょう。不安が生まれても、それがあまり大事とは思えない、自分ごととは思えない、そういった感覚が養われていくのです。

私も嘔吐恐怖症の不安とは関係なく、この脱フュージョンを実践しています。すると様々な不安にエネルギーを奪われることなく、本当に大切なことに集中する力が身についてきたと感じています。

---

## 毎日をフローに過ごす

フローに過ごすとは、毎日が充実してご機嫌でやる気に満ちている状態を示します。

嘔吐恐怖症では認知行動療法がもちろん重要なのですが、実はそれ以外の日常をどう過ごすか？がその治療効果に大きく関係します。

どうしてフローに過ごすことが大事なのでしょう？それはフローに過ごすと気力が充実するからなのです。体力と同じように気力も消耗したり、回復したりします。

あなたも体力の回復には気を付けていらっしゃると思いますが、この気力の回復も同じくらい大切です。

気力は他に、やる気・元気・エネルギーと言  
い換えることもできます。気力が充実すると  
は、毎日に充実感がある、楽しい、といった状  
態なのです。

そして嘔吐恐怖症の克服においてはこの気力  
が充実した状態を維持すると言うのがとても重  
要になってきます。気力に溢れていると、自己  
肯定感が高くなり、自分の行動の評価も正しく  
下せるようになり、行動も次々起こせるようにな  
るからです。

例えば認知行動療法で会食に行ったがあまり  
食べられなかった、期待した結果では無かった  
場合でも、気力が充実している状態だと正しく  
評価できるようになります。「苦手な会食に挑  
戦できた」「練習だから食べられなくて当然」  
「次はここを改善したい」気力が充実していると、自分の思い通りにならないことがあって

も、ダメージが少なく、次に挑戦しやすくなります。

そして自分が期待した結果になった場合は「自分が変わってきている」「もっと行動を起こしたい」という良い自信にもつながりやすくなります。認知行動療法の結果がどうであれ、  
気力が充実した状態でいれば意識はどんどん良い方向に変わっていきます。

では気力を充実させる行動とはどのようなものでしょうか？それは気力が循環する行動です。

私達の気力は体力と同じように消耗したり、回復したりします。できるだけ気力を維持するには気力を上げるために気力を使う、気力を循環させるという意識が大切です。

たとえば掃除です。掃除をするにはやる気、気力が必要ですよね。でもキレイに掃除が終わったらいい気分になり、充実感がありますよね。これはつまり自分の気力を、気力を上げるための行動に使えた！という事なのですね。こうして気力が消耗することなく、高い状態を維持できるのです。

このような自分の気力が循環する習慣をいくつ持っているか？が重要です。人生の時間のほとんどは、毎日の習慣、ルーティンワークで占められています。この習慣が気力を上げるのか、下げるのかでは気力の充実に大きな違いが出ます。

掃除の他にも「お風呂にゆっくり入る」のも前向きな習慣ですね。ゆっくりお風呂に入ってリラックスするとより気力が充実します。他にも「運動をする」「野菜をたくさん食べる」

**「読書をする」「音楽を聴く・演奏する」「自然と触れ合う」など気力を充実させる方法は色々あります。**やり終わった後に「次の行動に向けてやる気が出てきた！」という状態になれば、これは気力を上げる習慣と言えますね。

こうした毎日の習慣を少しでも楽しく充実したものに変わっていく、というのは気力を循環させる上で大きな違いを生みます。皆様も是非今日から自分の気力が上がる習慣を身に付けてみましょう。



## 暴露療法

本編で詳しく取り扱わなかった「吐くという行為そのものが（苦しみ・死を連想させて）怖い」「他人が吐いている姿や吐しゃ物を見るのが怖い」タイプの方について、補足でお伝えします。

このタイプの方には「暴露療法」と呼ばれる治療法が効果的です。暴露療法とは自分の恐怖対象を敢えて見続けることにより、恐怖を緩和していく治療法です。

「吐く」「嘔吐」といった文字や吐きそうな人、さらには実際の吐しゃ物まで恐怖対象のイラストや写真を20分から30分視聴するのを繰り返すことで、恐怖が緩和されていくことが分かっています。

実際にこのような動画を使って嘔吐恐怖症に対する暴露療法を行っている病院もあります。

認知行動療法が自分の苦手な場面に挑戦していく、というものでしたから暴露療法も認知行動療法的一种と言えるでしょう。こちらに取り組んでいくには、治療に必要な写真や動画が必要になりますので、一人で取り組むにはやや難しい部分があります。

**ですが簡単に暴露療法をお試し頂くことは可能です。** 日本会食恐怖症克服支援協会との協力で制作した暴露療法が試せる動画コンテンツをご用意しています。こちらは病院で使用される動画よりも恐怖レベルが低く設計してあるため、どなたでもお気軽に暴露療法を体験することができます。試してみたい方は公式 LINE までご連絡をお願いします。



## おわりに

最後までお読み頂き、ありがとうございました。まだまだ嘔吐恐怖症に関する情報リソースは多くありません。嘔吐恐怖症を誰にも相談できず、孤立する人が非常に多いことをこれまで痛感してきました。

そうした社会課題を解決するべく本書は誕生しました。嘔吐恐怖症の方にとって症状を悪くする前のファーストエイドの役割を担ってほしいと願います。

お読み頂いた方には、嘔吐恐怖症を改善するのはもちろんですが、是非習慣を変えていくことで人生は変わっていくという体験をして頂きたいと思います。

例えば自分にかけている言葉ひとつにしても、自分をいたわる気持ちを少し乗せるだけでも、長い目で見れば人生の充実度は大きく変わってきます。

こうした体験が少しでも増えていけば、嘔吐恐怖症の克服過程も充実した人生を実現するために大切な成長期間となるでしょう。

この電子書籍を手にしたあなたが、克服のためのヒントを見つけて、前向きに行動してみようという気になって頂ければ、こんなに幸せなことはありません。



**よろしければ以下 LINE チャットにご感想も  
お送りください！**

【かずおかず公式 LINE】

<http://lin.ee/eflkKKb>

- 書籍の中で一番印象に残ったこと
- これから取り組んでみようと思ったこと
- 疑問点やもっと知りたかったこと
- その他ご意見ご感想

・・・などなどお送りください。簡単なものでも大歓迎です！

**また感想を書くことはご自身の学びを定着さ  
せる上でも非常に大きな意味を持ちます。(人  
間はアプトプットすることで初めて学びが定着  
します。)**

感想を送って下さった方には、追加特典書籍  
「今日からはじめる！不安を手放す 6つのトレ  
ーニング」も進呈いたします！

＼今日からはじめる／

不安<sup>を</sup> 手放す  
6つの  
トレーニング



明日の会食不安..

将来が不安..

予期・慢性不安に効く  
改善トレーニング

嘔吐恐怖症克服支援カウンセラー  
かずおかず

嘔吐恐怖症の場合はその症状自体が辛いことはもちろんですが、それに加えて不安が辛いのです。当事者でもある私にとって、この不安は症状自体よりも辛いものでした。

当時は実に様々な不安に苦しめられたものです。将来に対する不安や、直近の会食予定に対する不安などがひっきりなしに襲います。

ですがちょっとした工夫で、不安から受けるネガティブな影響は大きく減らすことができます。不安に囚われずに自分のやりたいこと・やるべきことに集中できるようになります。そんな新しい不安との向き合い方をご紹介します書籍です。是非こちらも入手してみてください。

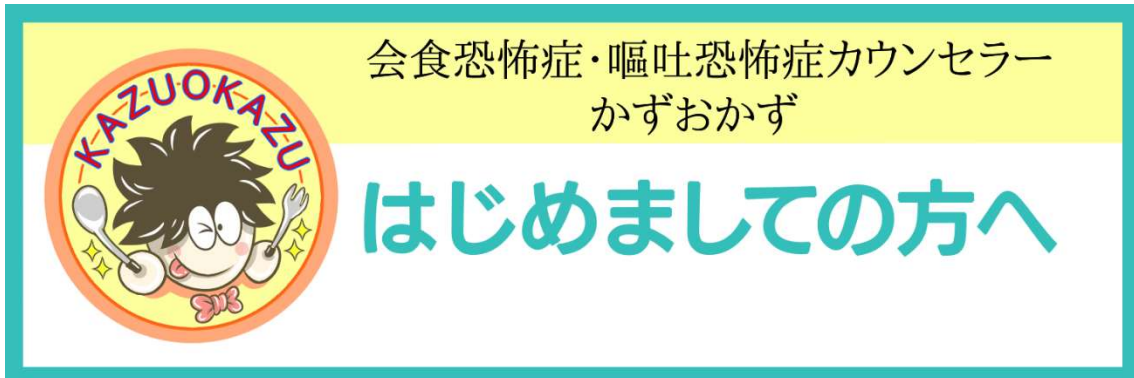
ご感想はこちらの LINE チャットへどうぞ！ ↓  
<http://lin.ee/eflkKKb>

嘔吐恐怖症会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず

【プロフィール】

<https://kazuokazu-kaishoku.jp/helloworld/>

A rectangular banner with a yellow background and a teal border. On the left is a circular logo featuring a cartoon character with spiky black hair, a red bow, and a red collar, holding a spoon and a fork. The word "KAZUOKAZU" is written in red around the top of the circle. To the right of the logo, the text "会食恐怖症・嘔吐恐怖症カウンセラー" and "かずおかず" is written in black. Below this, the phrase "はじめましての方へ" is written in large teal characters.

【HP：嘔吐恐怖症克服カレッジ】

<https://kazuokazu-kaishoku.jp>

A rectangular banner with a white background and a teal border. On the left is a logo for "EIP 克服 COLLEGE". The letters "E" and "P" are in a teal square, with "克服" in black below them, and "COLLEGE" in white on a yellow banner at the bottom. To the right, the text "嘔吐恐怖症克服カレッジ!" is written in large teal characters, with "克服" underlined. Below this, the text "「吐くのが怖い」を治す学び舎" is written in black. On the bottom right is a small version of the Kazuokazu cartoon character logo.

## 【嘔吐恐怖症克服プログラム OPENERS2.0】

<https://lin.ee/IPNHTXH>

