

## ○決断を下せない

・ゴミや古い新聞などを不要なものを捨てられないなどですが、その他にも多くのタイプがあります。

ポイントは本人もその行為が不合理で無駄だと、認識している点です。

手はもう十分洗ったから衛生的に問題はない、火の元は何度も確認したから安全だ、と頭では問題のないことがわかっていても、汚れのため病気になる、火の消し忘れて火事になるかもしれないと不安になり、何度もくり返してしまいます。最初のうちは手洗いも、なんとか切り上げられていたものが、手が荒れて痛々しいまでも洗うのをやめられなかったり、火の元が心配で外出もできないという深刻な事態になることもあります。

他の人からそのことを指摘されると、自分の恐怖心を理解されないことで怒ったり、反抗的になったりもします。家族には自分と同じ行動をすることを強制することも多いです。

手洗いや確認そのものは病気ではありません。過度におこなうことが問題です。目安として1日に1時間以上これらのことを考えたり、実行したりするようであれば、病気と考えて治療をはじめする必要があります。



●何かに触れるたび汚染された気がする



●火の元が気になって何度も確認に戻る



●際限なく整理整頓をする