精神疾患の理解と対応 第3回 2019/6/18

精神疾患の理解と対応

~知っていることと、できることは違います~

一般社団法人しん 本間 貴宣

1

< 今後の予定 >

- ① 精神疾患の理解 ~異なる二つの視点~
- ② 症状に囚われず、人生物語として理解してみましょう
- ③ 症状の「良い面」にも目を向けてみましょう
- 4 家族にしかできないこと
- ⑤ 家族が変われば本人も変わる
- ⑥ 家族が学ぶ認知行動療法 基礎編
- ⑦ 家族が学ぶ認知行動療法 実践編
- ⑧ 家族が学ぶ認知行動療法 応用編
- 9 幻覚・妄想への理解と対応
- ⑩ 事例検討会

7

症状の「良い面」にも目を向けてみましょう

- ① 逆転の発想
- ② 学習の結果
- ③ 不確かさへの耐性

- 〇 弱さは力
- 弱さを絆に
- 〇 経験は宝
- 〇 病気は治すよりも活かす
- 〇 前向きな無力
- ○「見つめる」から「眺める」へ
- 降りていく生き方
- 〇 お客さん・幻聴さん
- 〇 偏見差別大歓迎
- 〇 べてるに来れば病気が出る
- 〇 勝手に治すな自分の病気
- それで順調





北海道浦河町のべてるの家と浦河赤十字病院精神科ではじまった主に精神障害当事者やその家族を対象としたアセスメントとリハビリテーションのプログラム。その構造はSST、認知行動療法、心理教育、ストレス脆弱性モデル、ストレングスモデル、ナラティブアプローチなどを基礎としている。

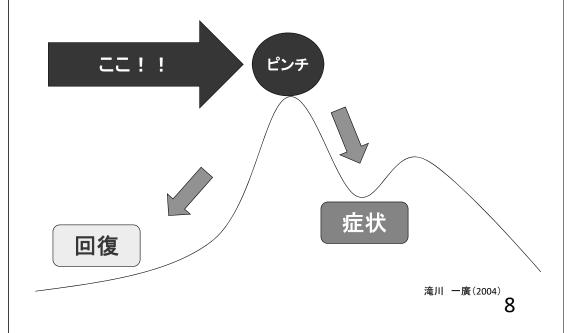
一方で、その<u>主体はあくまで「当事者」</u>であり、「研究」に軸があるため、専門家や医療者による支援アプローチとは一線を画している。

偶然が消える?



「妄想」の機能(効果)

妄想が出現する前に、摩訶不思議で薄気味悪い体験がみられる。その体験は漠然としていて意味不明なため、体験と理解し解釈するための座標軸が求められる。自分の体験を解釈できるアイディアが浮かぶと、(たとえそれが誤ったものであっても)即効性の不安沈静、元気回復効果を示す(Jaspers)。

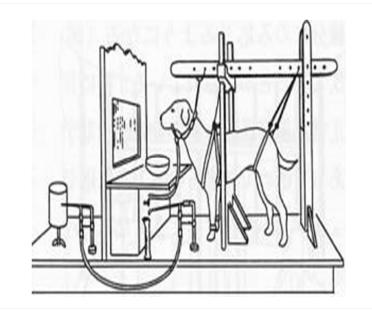




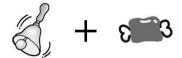
症状の「良い面」にも目を向けてみましょう

- 逆転の発想
- ② 学習の結果
- ③ 不確かさへの耐性

10



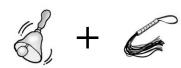






やがて「ベル」が「肉」の機能を獲得する

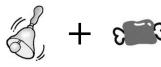








「ベル」が「ムチ」の機能を獲得する



⇒プラスの学習は、簡単に忘れることができる。

⇒ベルから発展しにくい。







⇒マイナスの学習は、なかなか忘れることができない。

⇒ベルから発展もしやすい。

14

環 境

虐待を受けて 施設で育った。 周囲に馴染めず いじめられた。

虐待もいじめも なくなったが・・・

13

ストーリーとして理解

特 性

エ



見捨てられない様にいい子を演じる。

相手の顔色を気にかける。

自分の気持ちは押し殺す。

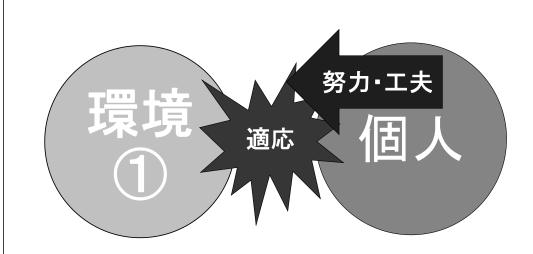
知的障害 発達障害



他人には弱音を見せない。 人は簡単に信用しない。 常に警戒心を抱く。



症状





「環境と個人の壮絶な戦いの結果」

本人が死にそう な思いをして 苦労・工夫して いる部分 を減らす

(=無理を減らす)

支援?

18

17

症状の 悪い面ばかり見ない!!

精神障害は その人の一部にすぎない。

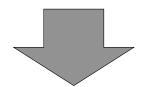


症状の「良い面」にも目を向けてみましょう

- ① 逆転の発想
- ② 学習の結果
- ③ 不確かさへの耐性

解決できる問題 VS 解決できない問題

「早く的確な、問題設定と解答」



問題の単純化 マニュアル化 机上の空論

22







「 不確かさへの耐性 」

問題設定と解答が直ぐに出せることは人生のほんの一部。 大部分が、わけが分からないまま、人生をかけて取り組むしかない。

解決すること、答えを出すことだけが能力ではない。 解決できなくても、持ちこたえて耐えていくことも必要な能力。

25

「 不確かさへの耐性 」

確かでないことは、人にとって不愉快です。 耐えることが苦しく、いち早く逃れたいと思ってしまいます。

しかし、どうしても逃れられない時もあります。 そんな時、私たちは自分のために物語を語り 「弱さで人とつながり」、耐える智慧を持っています。

= 共感

76

不確かさへの耐性 ≠ 何もしない

せっかちな解決法は 問題の本質を見誤るだけでなく 自体を悪化させたり 本人を余計に苦しめかねない



雨に打たれないように先回りしてもらうより 一緒に雨に打たれて欲しい。



「人の心はわからない」ということを 分かっていないといけない。 < まとめ >

- 症状を様々な視点から見てみる。
- 症状は学習の結果。
- どうしようもない事態に耐える力。

29

30

宿題

自分が人生を通して学習した習慣やクセ

人にはそれぞれ、歴史があります。 その歴史の中で、身につけてきた習慣やクセを エピソードつきで考えて来てください。 まったがある まったがある

ご清聴ありがとうございました