精神疾患の理解と対応　第4回　2019/7/16

# 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



＜　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



主治医にも、支援者にもできない

## 家族にしかできないこと？

# プラセボ効果

(placebo：ラテン語)「私は喜ばせるだろう」

偽薬でも実薬だと信じて服用すると
一定の薬理作用や治療効果が出る現象

# ノセボ効果

(nocebo)は「私は害を加えるだろう」

偽薬でも実薬だと信じて服用すると
副作用が出る現象



# プラセボ

14世紀頃～

ローマカトリック教会における死者の為のミサや**祈り**

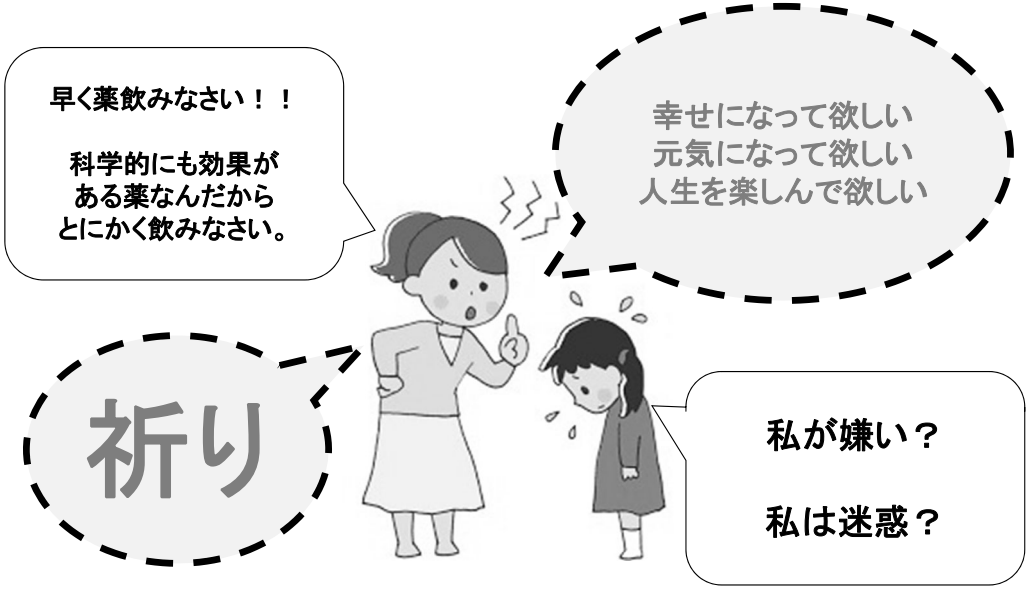


プラセボ

# 祈り ➡ 偽薬

薬の効果 ＝ 薬理作用 ＋ プラセボ － ノセボ





## プラセボ

希望　期待

信頼　安心

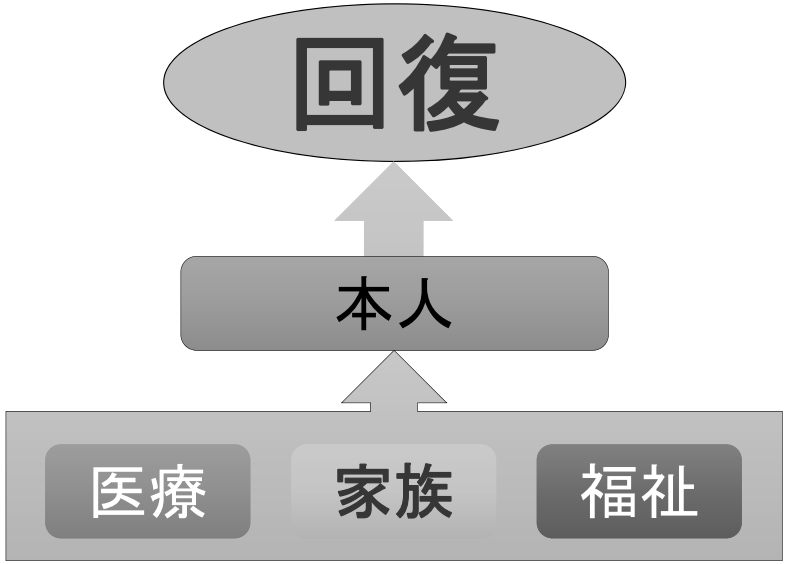
## ノセボ

不安　心配

不信　恐怖



本人が安心できるように
家族が「本人のいま」を認める。



## ＜ 家族に対する希望 ＞

① もっと私の気持ちをわかってほしい

② あまり口やかましく指示しないでほしい

③ 私を傷つけるような言動をしないでほしい

全家連調査 N=1500



「さみしさ」MAX

分かってもらえない苦しみ ← 家族

障害・症状による苦しみ ← 薬



幻聴を引き起こす4つの原因

① 不安 ← 薬

② 孤立 ← 薬では無理

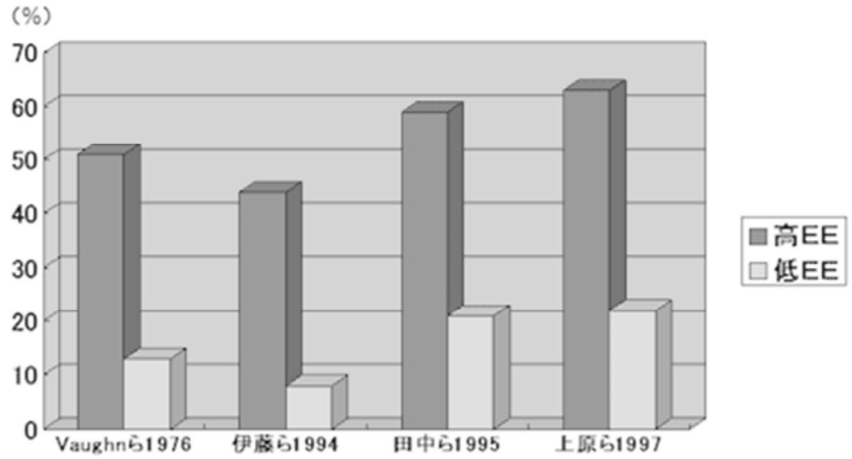
③ 過労 ← 薬

④ 不眠 ← 薬

原田 誠一
正体不明の声（アルタ出版）



# 高EE と 再発




引用 ： すまいるナビゲーターより



## 9か月後の再発率　26．5%

低EE　8．1%

- きちんと服薬　6．7%
- きちんと服薬せず　16．7%

高EE　45．7%

- きちんと服薬　40%
- きちんと服薬せず　60%

伊藤、大島（1995）



## 9か月後の再発率

低EE　13%

- 服薬あり　12%
- 服薬なし　15%

高EE　51%

- 週35時間未満　28%
  - 服薬あり　15%
  - 服薬なし　42%
- 週35時間以上　69%
  - 服薬あり　53%
  - 服薬なし　92%

Vaughnら　1976



## ＜　高EEの３パターン　＞

① **批判**　「何もしないでごろごろしている」
「いい年をして仕事もしない」

② **敵意**　「この子さえいなければ‥」
「この人のせいで私の人生はだいなしになった」

③ **巻き込まれ**　「この子は私がいないとダメなの」
「この子の気持ちは私にしかわからない」

# ＜　関わり方をチェックしてみましょう　＞

＊別紙　　批判的な態度　・　生活困難度



## ＜　本人に対する批判的な態度　＞

| | | ない | まれにある | 時々ある | 毎日ある |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 本人と一緒に過ごすのはいいことだ | | | | |
| 2 | 本人は、私を疲れさせる | | | | |
| 3 | 本人は、私の言うことを聞いてくれない | | | | |
| 4 | 本人と、実際は一緒にやっていくのが難しい | | | | |
| 5 | 本人と一緒にいると楽しい | | | | |
| 6 | 本人は、私を狂わせようとしている | | | | |
| 7 | 本人より、私のほうがかっとなることがある | | | | |
| 8 | 本人の世話をしなければならずうんざいりだ | | | | |
| 9 | 本人は、わざと私の手をわずらわせている | | | | |
| 10 | 本人と、言い争うことがる | | | | |
| 11 | 本人に対して、親密さを感じる | | | | |
| 12 | 本人は、私の手にはおえない | | | | |
| 13 | 本人に、意地悪や嫌味をいってしまう | | | | |
| 14 | 本人は、私がしたことに感謝しやすくなった | | | | |
| 15 | 本人のことを忘れて、一人になりたい時がある | | | | |
| 16 | 本人は、私に面倒を見てもらうのは当然だと思っているようだ | | | | |
| 17 | 本人は自分をコントロールすることができる | | | | |
| 18 | 本人に対して、とても不満を感じる | | | | |
| 19 | 本人に対して、私は失望している | | | | |
| 20 | 本人は、私と上手くやっていこうと試みている | | | | |



## ＜　生活困難度　＞

| | | ない | 少しある | 大いにある |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 本人にかかる経済的な負担は？ | | | |
| 2 | 本人の世話で仕事に出られない | | | |
| 3 | 本人の世話で家事に手が回らない | | | |
| 4 | 口論が増えて、家族団欒の機会が少ない | | | |
| 5 | 本人が留守番できないために、自由に外出ができない | | | |
| 6 | 近所に肩身が狭い、付き合いが上手くできない | | | |
| 7 | 親類と隔たりができたり、付き合いが上手くできない | | | |
| 8 | 自分だけの時間が持てなくなった | | | |
| 9 | 本人の世話で心身ともに疲れている | | | |
| 10 | 家族の結婚問題などで気苦労が多い | | | |
| 11 | 家族の将来設計が立てられない不安や焦りがある | | | |
| 12 | 服薬を続けさせる苦労がある | | | |
| 13 | 家族に迷惑をかけたり、暴力を振るわれることがある | | | |
| 14 | 家族以外に迷惑をかけてり、暴力を振るうことがある | | | |
| 15 | 病状の急変や再発、自殺などが心配だ | | | |
| 16 | 病院や主治医と家族の考え方にズレがある | | | |



お近くの方と感想などを共有してみてください。

## 家族レジリエンス

**『社会に向かって家族を開く』**

・病気を隠さない
・家族外の力を活用する
・理解しあい協働できる仲間と繋がる
・社会に働きかける

**『家族の守り』**

・家族としての役割を自覚する
・本人の立場に立って考える
・情緒的に繋がり家族として力を合わせる
・家族のやり方や生活を守る

**『コントロール』**

・厳しい状況に巻き込まれないようにする
・病気の事だけに心を奪われない
・不利益に巻き込まれないようにする
・家族の限界を見極め超えないようにする
・期待を高めすぎない

中平　野嶋　（2016）



## ＜　接し方のポイント　＞

① 気持ちを認める
② 健康な部分をのばす
③ 大切な存在としっかり伝える
④ 命令せず何度もお願い



本や専門家の助言は、一般論です。
<u>本人を一番よく知っているのは家族</u>です。

最終的には、自分たち家族にあった方法を
<u>オリジナルで作っていく</u>ことが答えです。

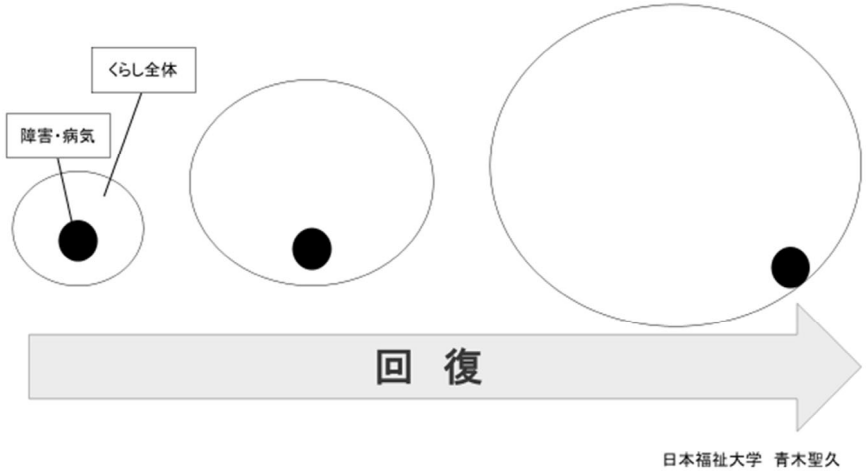


## ①　気持ちを認める

**「気持ちを認める」≠「甘やかす」**

・どんな気持ちになるかは本人の自由。
・思うだけと、行動することは別。
・認めても伝えなければわかりません。

## ② 健康な部分をのばす






## ② 健康な部分をのばす

生まれたての赤ちゃんにできなくて
本人ができていることは**「健康な部分」**です。

× 「普通なら･･･」、「同級生は･･･」



## ③ 大切な存在としっかり伝える

「あなたは、私にとって、とても大切な存在。」
と伝えてください。

色々な思いがあるかもしれませんが、
本人は「愛情」を欲しがっています。

思っているだけでは、伝わりません。
伝わっているはずだと思い込まず、メッセージを送りましょう。

## ④ 命令せず、何度もお願いする

**○「お願い」 ≠ 「命令」**
言ったことを本人がやってくれるかどうかは、本人次第。
（ ＊タテの関係 → ヨコの関係 ）

**○お願いするタイミングをみる**
（ ゴーサイン、ノーゴーサイン）

**○断られても説教をしない。**
（ ＊本人の断る権利を尊重する ）

自分の気持ちや存在を認めてもらえて
大事にされているという**「安心感」**が
回復のスタートです。

家族みんなが
安心して暮らせるように
色々な力を活用しつつ
家族みんなで協力していきましょう

## おわりに

# 家族会議のすすめ

問題解決　＜　対話の継続

「分かり合えない」を「分かり合う」



宿題　本人の「　ウリ　」は何ですか？

本人の長所、良い所、魅力など
遠慮なく考えて来てください。



# ご清聴ありがとうございました

次回　⑤家族が変われば本人も変わる
家族システムについて学びましょう