

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

「知っている」と「できる」は違う



変わる



乙女座 女神デメテル



5

6

かつて地上には季節がなく、女神デメテルの恵みにより一年中作物が豊かに実り、人々は幸せに暮らしていました。女神デメテルには、娘ペルセポネがいました。野に花を摘みに出かけたペルセポネが何者かにさらわれてしまいます。犯人は冥界の王ハーデスでした。ハーデスは、ペルセポネを妻にしようとしていたのです。母デメテルは、悲しさのあまり洞窟に引きこもってしまいました。

女神が姿を消すと、草木は枯れ、農作物は全く実らず、地上はすっかり荒れ果ててしまいました。このままでは、地上の生き物は死んでしまいます。それを見ていたゼウスは、ハーデスに、ペルセポネを返すよう命じました。ハーデスはしぶしぶペルセポネを地上へ返すのですが、その時ペルセポネに、ザクロの実を手渡しました。

これがハーデスの罠でした。冥界のザクロを口にしたものは冥土の住人になる掟があるのです。しかし、何も知らずにペルセポネは、ザクロを食べてしまいます。ペルセポネが戻ったことで、母デメテルは洞窟から出てきました。地上は緑を取り戻し、再び作物を収穫することができるようになったのです。

しかしペルセポネは、ザクロの実4粒を口にしたため、1年のうち4ヶ月を、冥土で暮らさなくてはなりません。娘が冥土でくらす4ヶ月の間、母デメテルは再び洞窟へこもるようになりました。

その時地上は、女神の恵みを受けることのない寒く厳しい季節、冬を迎えるようになりました。

なぜ昔の人は、一見無意味で
非科学的な物語を作り出す必要があったのか？

7

8



「冬」という残酷で厳しい季節は、
古代人には、どうすることもできない・・・

しかし、
そんな理不尽な状況を受け入れるためには
自分たちが納得できる物語が必要だった。

「神様の仕業であれば仕方がない。」



9



現代は、神様の
せいにする
必要もなくなった。



10



科学 VS 物語(神話)

コンステレーション

11

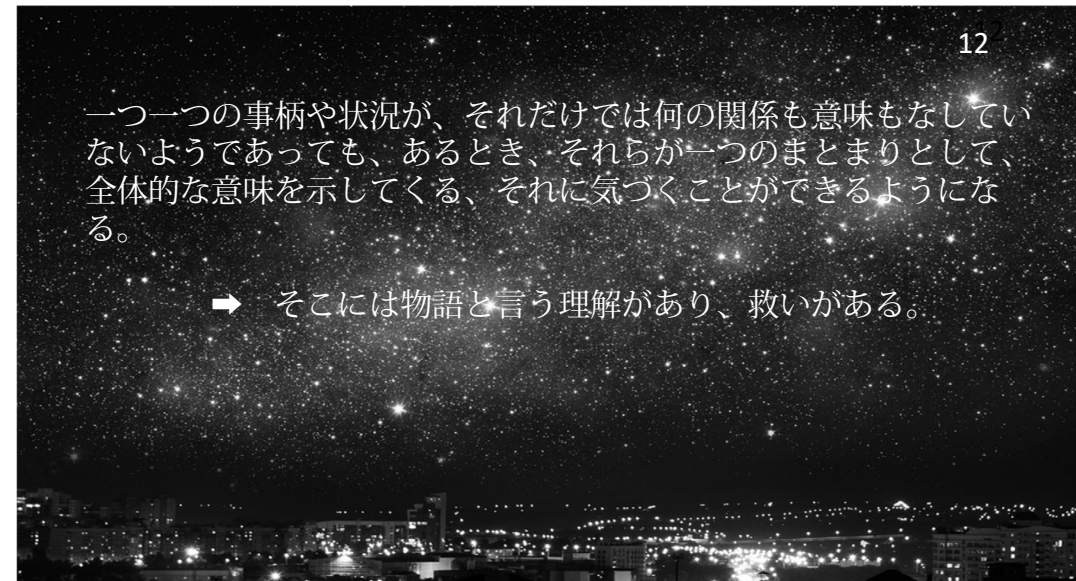


自然科学を補う考え方

12

一つ一つの事柄や状況が、それだけでは何の関係も意味もなしていないようであっても、あるとき、それらが一つのまとまりとして、全体的な意味を示してくる、それに気づくことができるようになる。

➡ そこには物語と言う理解があり、救いがある。



現代は科学万能主義。
物事を原因と結果で理解することに慣れ過ぎてしまった。
(=コンステレーションが見えにくくなった)

しかし、未だに科学で全てが解決できるわけではない。

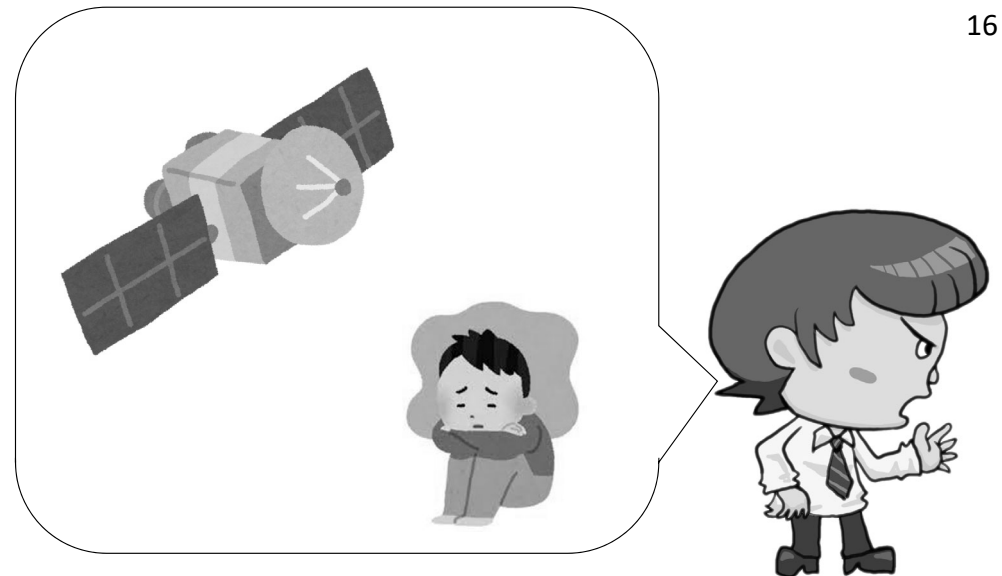
ここには大きな落とし穴がある。



ほぼ日刊イトイ新聞 より

- 不登校になった原因は？
- なぜ引きこもっているのか？
- 病気になった原因は？
- なぜデイケアに通わないのか？
- どうやったら病状が安定するのか？
- 幻聴の訴えはどう対応したらいいのか？
- 被害妄想にはどう接したらいいのか？
- 何をしたら自立できるようになるのか？

原因と解決方法の
探求ばかり...



17



【 落とし穴 】

18



- 自分も現象の一部であることを考えない。
（＊客観的な観察は不可能）
- 「人」をまるで「もの」と同じように扱おうとしている。
- 出来事に自分が納得できる意味を見いだせない。

19



20

出来事



観 察



21



22

どうやったら
就職して自立できるよう
なるんだ？！



23



いまの本人の状態は
本人にとって
どんな意味があるのか？

また、自分にとってはどん
な意味があるのか？

原因を見つけて、何とかして解決しようとする²⁴と視野が狭くなり
コンステレーションを失ってしまう。コンステレーションを考える時は、
必ず 自分も含めた全体の中で、本人の今の状態に 意味を見出す。

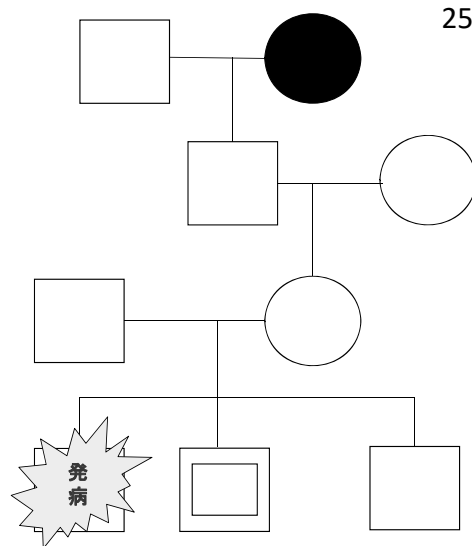


（自分は悪くない！関係ない！では全体は見えません。）

人間関係・・・

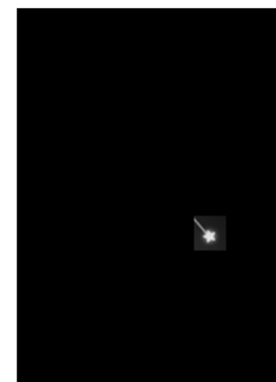
特に家族は、お互いの影響が強いので
一概に誰が原因とは言えない。

「お互い様」
犯人探しをしない



26

症状や問題行動は、
どんなコンステレーションを表現しようとしているのか？



27

症状や問題行動は、
どんなコンステレーションを表現しようとしているのか？

誰が悪い！
原因は何だ！
解決方法は！



ああ・・・そういう
意味だったのかあ

28

コンステレーションは、他人から教えられるものではない。

自分は今の状況から「こんな風に見出した。」と
本人が納得して受け入れられる物語を作り出すことが重要。

今、苦しんでいる人は、納得して受け入れられる物語が未完成な状態。
無論、その物語は、科学的に正しいかどうかではないし、
一人で完成できるような簡単なことでもない。

* だから妄想はあながち悪いことばかりでもない。



仲間

語り

29

完成した物語
＝ リカバリーストーリー

< 物語の力 >

30

本人が苦しみを抱えながら生きていくには「物語」が必要、そして、その本人と一緒に暮らしていく家族にも「物語」が必要。さらに、その家族を支える支援者たちにも「物語」が必要。

そこには、科学では解決しきれない問題との共存の方法やどうしようもない苦悩への救いがあると信じています。



31

支援と言う仕事をしていて思うこと

32

1割

原因・解決策の探求

9割

本人が、どのような物語として自分の人生に受け入れていくかのお手伝い



家族が病気になったことは、自分にとってどんな意味がありますか？

あなたの物語を作ってみてください。

ご清聴ありがとうございました

次回 ⑥ 家族が学ぶ認知行動療法 基礎編

精神疾患の理解と対応 第6回 2019/10/15