

# 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

## <自己紹介>

0歳 新潟県佐渡市  
18歳 都会に憧れ上京  
22歳 名古屋の大学  
23歳 情緒障害児短期療養所施設  
精神科クリニック  
32歳 一般社団法人しん  
37歳 現在





## 私たちの思い

私たちは、精神障害とは、様々な理由により本人と社会との「つながり」が障害されている状態と考えています。このような「つながり」の障害は病気を治療するだけでは取り戻すことは困難です。

そんな思いを抱いた元精神医療従事者や当事者が中心となって2012年に設立した団体です。私たちは、就労に限らず精神障害をもつ方の多様な社会との「つながり」を応援する団体です。

精神保健福祉士、社会福祉士、看護師、臨床心理士、ピアスタッフ、産業カウンセラー、ヨガインストラクターなど

多彩なスタッフが、皆さんのお越しをお待ちしております。



## 事業内容

- ① 地域活動支援センターとびら (地域活動支援Ⅱ型)
- ② 地域自立支援センターみち (生活訓練)
- ③ ボランティア団体 夢叶 (ボランティア活動)
- ④ コミュニティカフェかかぼ (就労継続支援B型)
- ⑤ リカバリーカレッジ名古屋 (独自事業)
- ⑥ 地域活動支援センターじょうしん (地域活動支援Ⅰ型)
- ⑦ 相談支援事業所げんてん (特定・一般・障害児)

\*見学・体験随時受付中です。お気軽にお問い合わせください。

一般社団法人 しん

HP <http://syadanshin.jimdo.com>  
Mail [syadanshin@yahoo.co.jp](mailto:syadanshin@yahoo.co.jp)



## 精神・発達障害がある方の地域生活支援



## 一般社団法人しん

## 生活支援

### ◆地域活動支援センターとびら (地域活動支援Ⅱ型)

名古屋市西区花の木3-17-14第一新日本ビル2F  
052-528-5977 月~土曜日 9:30~16:30

#### ★イメージは「会員制の喫茶店」

「外出だけで精一杯。」  
「訓練よりも、気軽に通いたい。」  
「悩みを共有できる仲間がほしい。」など  
仲間と安心して過ごせる居場所です。



### ◆地域自立支援センターみち (生活訓練)

名古屋市西区花の木3-16-28清光ビル花の木4F  
052-532-1144 月~金曜日 9:30~15:30

#### ★イメージは「大人の寺子屋」

「目標に向けて学習・訓練したい」  
「個別面談を定期的に受けたい」など  
自己理解を深め、対処法を練習していく場所です。



### ◆地域活動支援センターじょうしん (地域活動支援Ⅰ型)

名古屋市西区花の木3-16-28清光ビル花の木3F  
052-982-7130 月~金曜日 9:30~16:00

#### ★イメージは「一時的な休憩所」

「これからどんな生活を送りたいのか?」  
「どんなサービスを使っていけば良いのか?」など  
通いながら自分のペースで一緒に考えていく場所です。

## 就労支援

### ◆コミュニティカフェかかぼ (就労継続支援B型)

名古屋市西区市場木町67番地  
052-502-0711 火~土曜日 9:30~17:30

#### ★イメージは「皆でつくる公民館」

カフェ業務、軽作業、PC業務の他  
地域の方が気軽に集える  
レンタルスペースの運営を行います。



## 独自事業

\*福祉サービスではありません。

### ◆夢叶 (ボランティア団体)

精神・発達障害がある方の社会参加を  
応援するボランティア団体です。

サロンの運営、啓発イベント、当事者体験発表会 など



### ◆家族会

精神・発達障害がある方の家族の集いです。  
話し合いや交流会、勉強会などを行います。

※ご本人が当法人の施設利用をしていなくてもOKです。  
毎月第4日曜日 14:00~16:00



### ◆リカバリーカレッジ名古屋

「共に学び、共に創る」をテーマにした。  
メンタルヘルスやリカバリーの学校です。  
<https://recoverycollege-nagoya.com>  
※学費がかかります。



# 空洞化



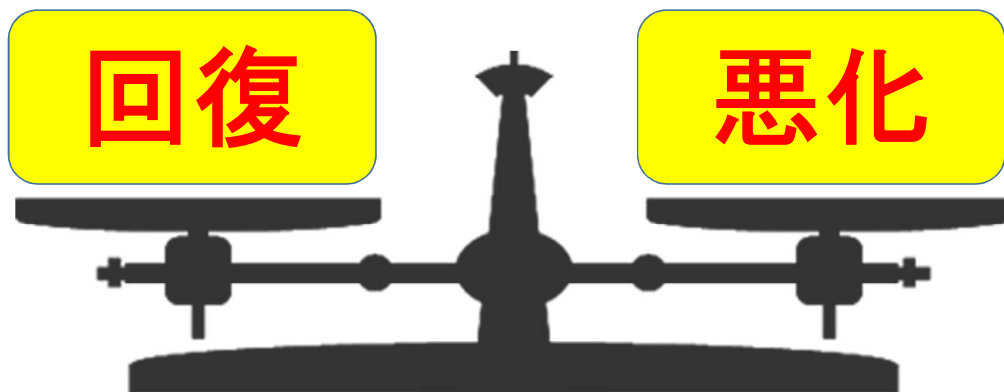
## < 今後の予定 >

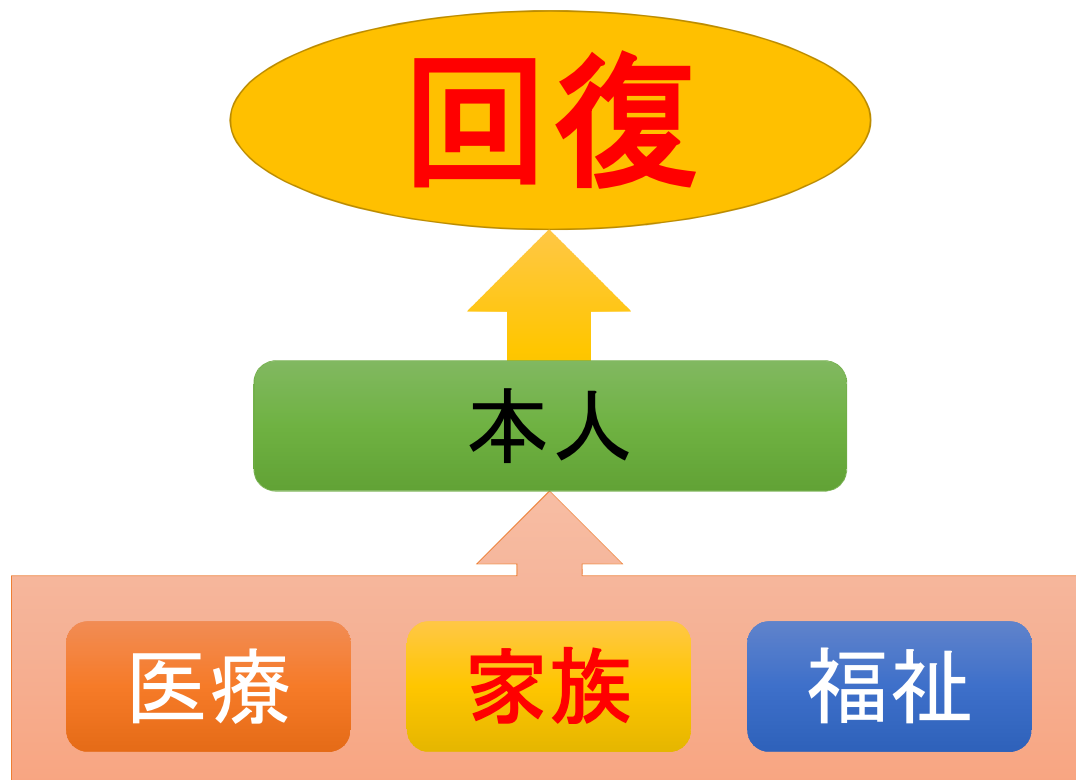
- ① 精神疾患の理解 ～異なる二つの視点～
- ② 症状に囚われず、人生物語として理解してみましょう
- ③ 症状の「良い面」にも目を向けてみましょう
- ④ 家族にしかできないこと
- ⑤ 家族が変われば本人も変わる
- ⑥ 家族が学ぶ認知行動療法 基礎編
- ⑦ 家族が学ぶ認知行動療法 実践編
- ⑧ 家族が学ぶ認知行動療法 応用編
- ⑨ 幻覚・妄想への理解と対応
- ⑩ 事例検討会

「知っている」と「できる」は違う



# 変わる





たとえ親、家族でも  
勉強しないとできません。

障害・症状に  
よる苦しみ

分かってもら  
えない苦しみ

精神疾患を持つ人は、「さみしさ」がつきまとう？！

「さみしさ」MAX

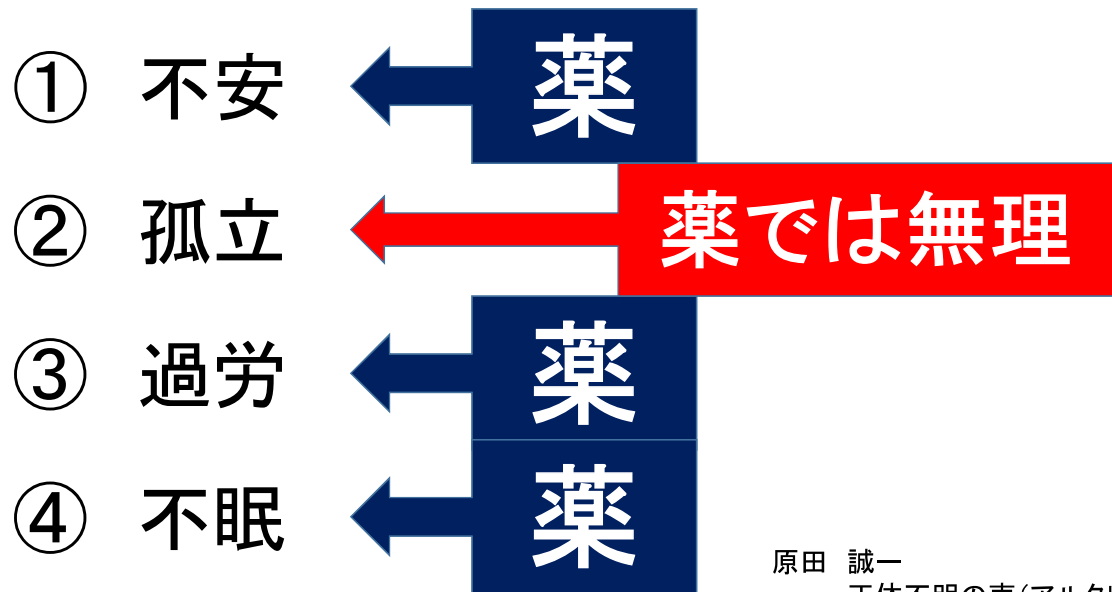
分かってもらえない苦しみ

← 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



原田 誠一  
正体不明の声(アルタ出版)

ましてや

「精神疾患からの回復を応援する方法」

は、習っていない。

## < 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

【ワーク①】 皆さんは、本人のどんなことにお困りですか？







## 本人の「**生きづらさ**」

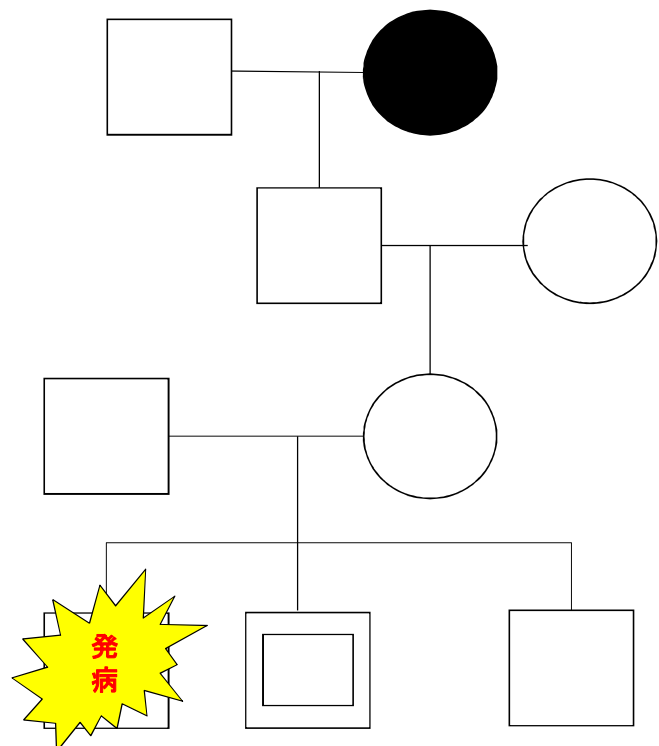
【ワーク②】 本人の「生きにくさ」を  
病名や症状を**使って**説明してみてください。



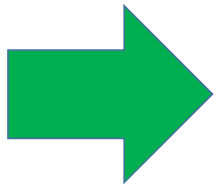
【ワーク③】 本人の「生きにくさ」を  
病名や症状を使わずに説明してみてください。



(例)



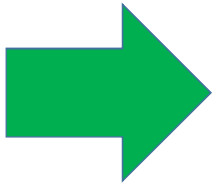
【ワーク②】 本人の「生きにくさ」を  
病名や症状を使って説明してみてください。



正統精神医学  
「身体から理解」

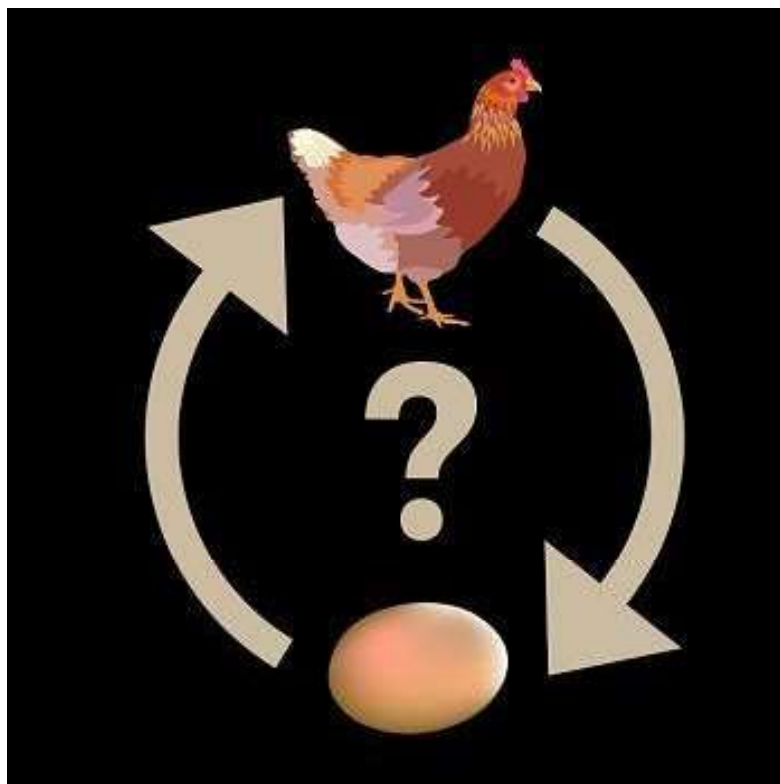
医学モデル

【ワーク③】 本人の「生きにくさ」を  
病名や症状を使わずに説明してみてください。



力動精神医学  
「心、社会から理解」

生活モデル  
リカバリーモデル



正統精神医学

「身体から理解」

医学モデル



力動精神医学

「心、社会から理解」

生活モデル  
リカバリーモデル

皆さんが困っていることは、本人が困っていることですか？

本人が困っていないことを、代わりに困らない。

心配 ≡ 失敗することを期待すること

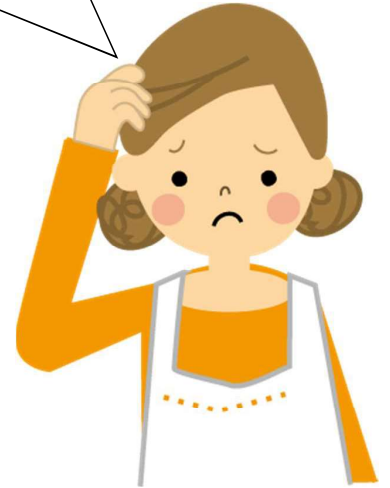
【ワーク④】 本人は、どんなことに困っていると思いますか？

できるだけ「病気」をコミュニケーションの道具でしない





はいはい。分かった、分かった。  
お腹が痛いのなら  
幼稚園休みなさい。



## < まとめ >

- 正統精神医学と力動精神医学、二つの考え方。
- 本人が困っていることと、周囲が困っていることを合わせる。
- 病気や症状からの理解では本人とすれ違いが生じやすい。
- できるだけ「病気」をコミュニケーションの道具として使わない。
- その為に必要なことは「生きづらさを語り合える関係」。

➡ 次回に続く

「② 症状に囚われず、人生物語として理解してみましょう」

< おわりに >



向谷地 生良

機嫌がよい 頼りない親が一番いい



ご清聴ありがとうございました