

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

症状に囚われず、人生物語として理解してみましょう



- ① どう理解するか？
- ② 物語として理解
- ③ 周りの人の役割

症状 ≠ 生きにくさ

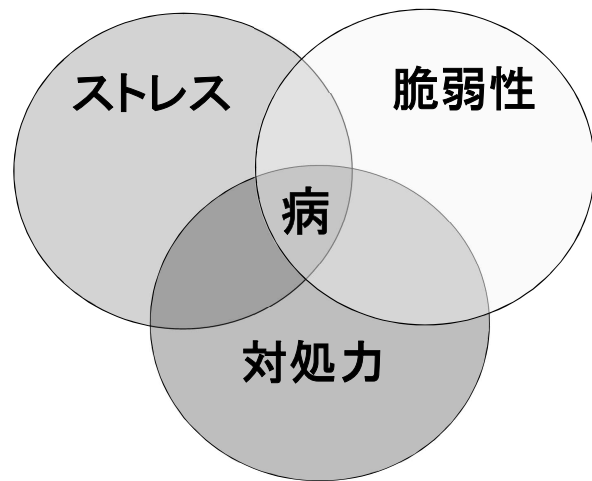


精神疾患って？



or





症状は無くなれば良いってものではない

(=症状は、本人を守っている働きもある)



症状は、内容よりも機能に着目

- 症状が、生活でどのような機能を果たしているか。
- 同じ、症状でも生活は一人一人違うので果たしている機能も一人一人違う。

生活全体(ダムの構造)を把握しないと
症状の機能は理解できない

症状だけでは
理解できない。

症状

?

だから・・・

人生物語としての
理解が必要



症状に囚われず、人生物語として理解してみましょう

- ① どう理解するか？
- ② 物語として理解
- ③ 周りの人の役割

「生命の誕生から発病まで」



<参考文献>

中井久夫「分裂病の精神病理(1974)」

コンラート「分裂病のはじまり」

滝川一廣「こころの本質とは何か(2004)」

< 誕生 >



母子一体

完全依存

<出生>



世界と僕はひとつ

ママと僕は
つながっている
* 自分がない

どうして
うんちしても
すぐにオムツ
変えないの!!

どうして
すぐに来てくれ
ないの!!

どうして
お腹すいても
すぐにおっぱい
くれないの!!



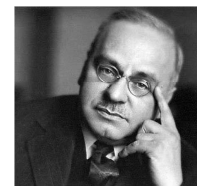
どうしてママは
思い通りにして
くれないの!!

なんで、すぐに
抱っこしてくれ
ないの!!

<自我の芽生え>



孤独・見捨てられ = 「自分ができる」
(注) ここまでは全ての人が体験します。



空気のようなもの

「 共同体感覚 」

= 精神的健康のバロメーター

<幼稚園・学校>

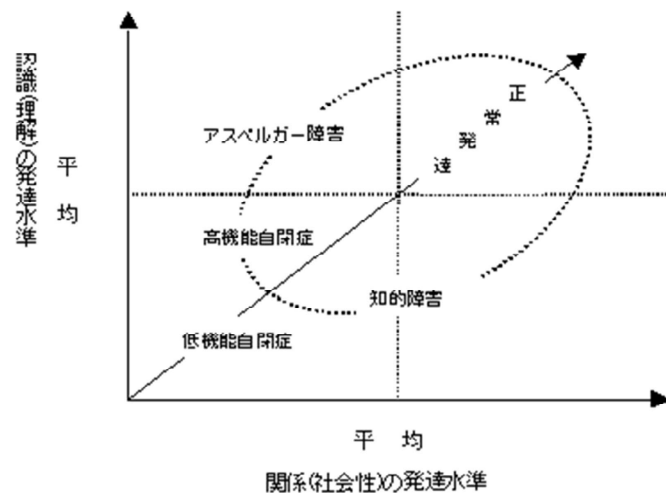
学習や、仲間同士の遊び・交際から
共同体感覚が発達していく。



精神発達 = 共同体感覚獲得の過程

「認識」・・・意味づけで世界を安定させる
(≡ IQ)

「関係」・・・他者との共感・共有
(≡ コミュニケーション)



滝川一廣 (2004)

つながりを
取り戻したい

- 自我の芽生え
- 見捨てられ不安

精神発達

- 認識／関係

共同体感覚

- 再び
つながる

< 思春期 > 自我の確立

- 自分とは何か？
- 他者と比べて自分はどうか？
- 自分の存在意義は？



どうやって
社会とつながる
つもりだ？！

進学 仲間
恋愛 就職
人生設計

気持ちばかりが焦り・・・

心の視野は
ドンドン狭くなり

空回り・・・
・・・孤立



進学 仲間
恋愛 就職
人生設計

< 発症直前 >

自律神経が乱れ・・・

不眠・・・

超覚醒へ・・・

・・・偶然が消えていく



偶然が
消える？



ピンチへの対処が

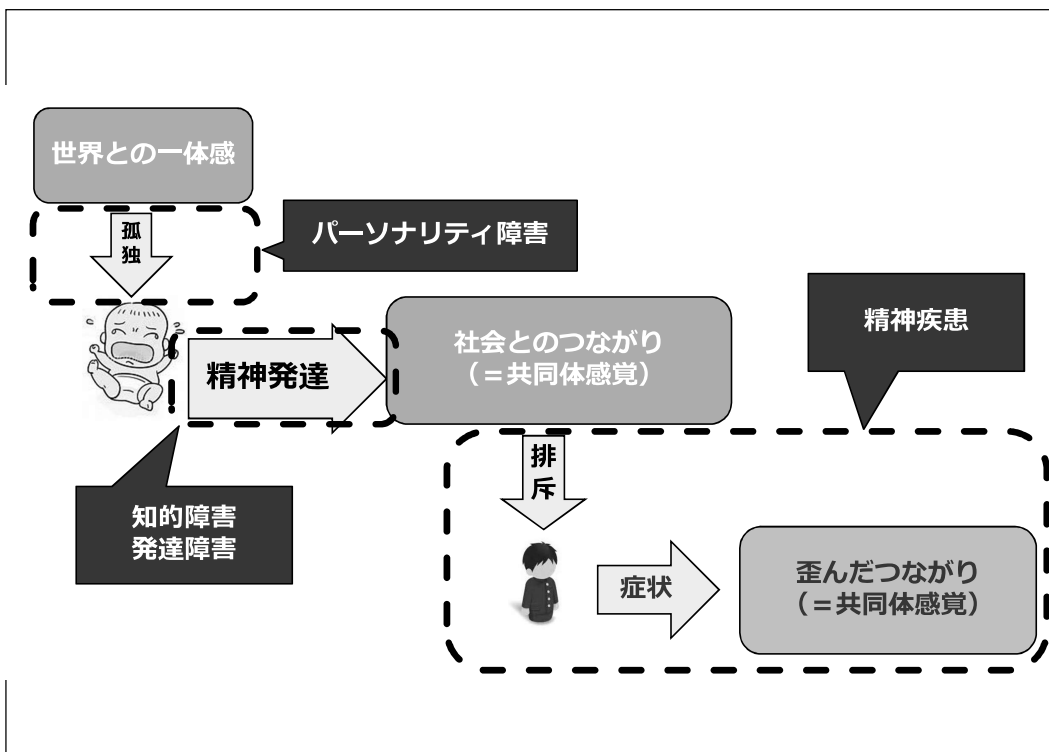
「 症状 」

病気・症状とは・・・

× 脳の故障、無意味なもの

○ 自分を守るための「技」





脱破局視

セルフ・スティグマ

「自分の人生を取り戻そうとする小さな希望の障壁になるのは、自分自身の内なる偏見あるいは内在化されたスティグマ」

(野中 1999)

症状に囚われず、人生物語として理解してみましょう

- ① どう理解するか？
- ② 物語として理解
- ③ 周りの人の役割

薬 + 養生



か ぜ

薬 + 養生

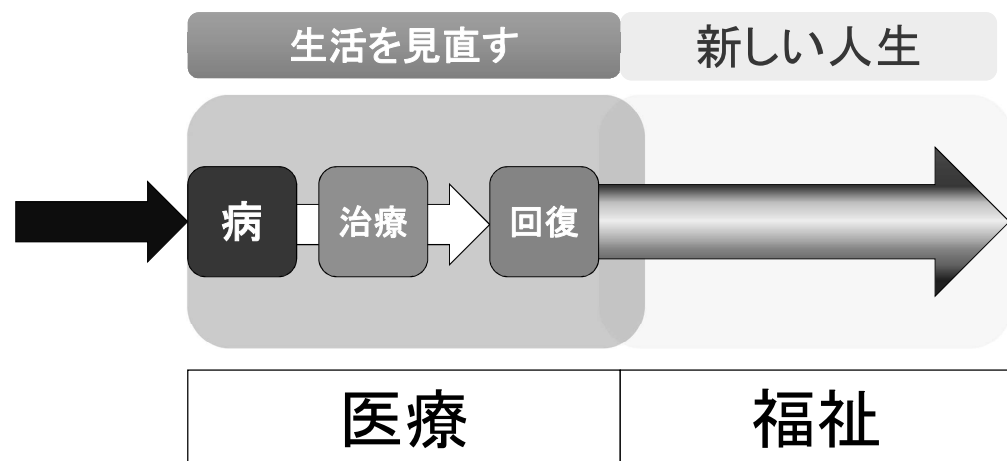
サポート力



精神疾患

病気になる

⇒「今の生活を見直さない」というサイン



< まとめ >

- 症状は、内容よりも機能に注目（良い面もある）
- その為には、人生物語としての理解が必要
- 急性期後は、生活全体の見直しと工夫が必要

➡ 次回に続く

③ 症状の「良い側面」にも目を向けてみましょう。



自分の症状に助けられた物語を思い出す。

(例)

- 胃潰瘍になったおかげで仕事を休むことができた。
- インフルエンザになったおかげで強制的に休養がとれた。
- 怒りをぶつけることで、我慢していたことを伝えられた。

- × 誰かに言われたから
- 自分が納得する

おわりに・・・

病気の治療 ≠ 生き方の支援