

令和5年1月30日

福島市介護支援専門員連絡協議会研修会

精神疾患が疑われる方への支援のしかた
～ご本人に寄り添った支援のためには～

医療法人慈心会 村上病院
村上敦浩

介護支援の場面における 精神疾患が関連していると思われる困りごと

本人やご家族が支援を拒否する～うまくやりとりができない
人と接触するのが苦手～怖い、ひきこもっている
他人が家に入ることに抵抗～拒否
支援者に対して被害的になる、被害妄想を持つ
あまりに几帳面、強いこだわり、執着、強迫性
支援を受ける必要がないと考えている
本人とご家族とがもめる、言うことをきいてくれない
医療につなげたいがにつなげられない

ご近所へ心配をかける

出歩く、上がり込んでしまう、妄想を持ってしまう
自宅がゴミ屋敷

精神疾患を疑うとはどういうことか

自分あるいは自分たち、一般の人と違う（行動、判断、考え…）
何らかの「ズレ」がある（質的なズレ、程度のズレ）

例えば

- 通常ならする（できる）ことを、しない（できない）
- 通常ならしないことを、する
- こういう提案をすれば、通常はこういう反応があるはずなのに、違う反応が返ってくる、あるいは反応しない
- こちらが思いもしないようなことを考えている、感じている、語る、行動する

等々

精神疾患のイメージ

身体疾患や障害にくらべて、障害が見えにくい、理解しにくい
どう接したらいいか分からない、変なこと言ったら具合悪くなるかも
何を考えているのか分からない、怒らせると何をするか分からない
よく分からないけど怖い

とにかく分からない ⇒ 怖い ⇒ できれば避けたい
(先入観、偏見、差別、stigma)

身近にいないから分からない
これまでの閉鎖的処遇の影響



SILVER RIBBON JAPAN

シルバーリボン運動 公式サイト

<https://www.silverribbon.jp/>

シルバーリボンは、脳や心に起因する疾患（障がい）およびメンタルヘルスへの理解を深め促進することを目的とした運動のシンボルです

精神疾患を持つ人へのかかわりについての原則

同じ人間、人間対人間のはなし

「患者」「精神障害者」という人間がいる訳ではない
病気を持つか持たないかの違い

(どちらになるかは偶然。統合失調症は100人に1人の確率)

人と人として出会い、信頼関係を築いていくことに変わりなし

(哲学としてのユマニチュード® との一致、技術的な配慮は必要)

『対話』 相手が自分と違うことを理解して受け入れること

上でも下でもなく、結論ありきではなく、一緒に考える

否定しない、決めつけない、急がない、議論や説得をしない

(オープンダイアログからの学び)



日本ユマニチュード学会

Japan Humankind Association

<https://jhuma.org/>

かかわりについての考え方

本人が安心できるようにすること

- 本人の希望によりそう
- 「お金のやりくり」「毎日の食事」「人間関係」が回転
- 権利と責任は本人のもの
- 一緒に考える、折り合いをつけるお手伝い（代行はしない）
- どうにかしなければと思いきすぎない（本人を追い詰めない）
- 変えない方がいいこともある（本人を護っているかもしれない）
- わかったようなことは言わない方がいい
- ひとりで抱え込まないこと
- 急性期は専門家に任せること
- かかわりを拒否される場合は、待つしかないこともある

例えば統合失調症の幻聴や妄想をどう考えるか

基本的症状（4A：連合弛緩、感情の平板化、両価性、自閉）
による不安や恐怖、熱望

「自分はこれでいいのか」「自信がない」と考える
「いなくなってしまった方がいいのではないか」等の否定的考え

⇒ 考想化声（自分の考えが、外部からの声として聞こえる）
… 「死んでしまえ」「消えろ」等の幻聴

両価性（相反する感情や考えが共存する）

… 「生きていたい」という考えも共存している

… 「生きていたい」からこそ苦しい

幻聴や妄想は、当事者の心情を反映している可能性がある
認知症の妄想よりも深刻な傾向

どうしたらいいか 援助を求められたら…

① まずは訴えをよく聴くこと

現実的かどうかはさておき、話を聴く。疑問や不明の点は、批判的にならないように質問してよい（質問があるのは聴いている証拠）

② なんでも薬に結びつけない

「調子が悪い」と話すと「薬飲んでますか？」と尋ねるのではなく、「調子が悪い」というつらい気持ちを共感し、一緒に考えること

③ 安心を提供すること

安心できる対処法を一緒に考え、「ここは安心できる」と感じられるようにする（恐怖や孤独、絶望感を軽減すること）

* よく聞きもせず否定したり、スルーをすることは、むしろ逆効果。
よくある否定も肯定もしないという説も、得策ではない。

* 強制的な介入は、敗北感・絶望感を与え、無気力にし、孤独感を強くしてしまう

ひきこもりについて

「ひきこもり」

様々な要因の結果として、
社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊等）を回避
原則として6カ月以上にわたって、概ね家庭にとどまり続ける状態
（「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」より）

内閣府H30年度調査 40～64歳 … 8050問題を想定した年代

ひきこもり 1.45% 推計61.3万人 期間7年以上5割近く
きっかけ 退職、人間関係、病気、職場になじめない

過去にひきこもりであった人 4.1% 期間3年未満5割以上
ひきこもりでなくなったきっかけ

粘り強く職安で自分が出来そうな仕事を探したからだと思う
気にしてくれる家族、友だちが、ときどき声をかけてくれたこと
病院のデイケア
社会と関わりたいと思った。毎日が退屈に感じた
特にない。自然と
友達に趣味に誘われて出かけるようになりました

ひきこもること
で安定している
人もいる

やはり
人と人との関係

どうしたらいいか

「社会的ひきこもり」

不適応状態

成熟過程における様々な困難（自信喪失、幻滅、無力感、自己嫌悪）

不登校や入社拒否などから始まることが多い、いじめが契機のこと

（中年以降では、退職や人間関係の問題が契機になりやすい）

→ 世間を拒み、ひきこもる（自分の心を守るための行動）

⇒ 一定の休養期間

いずれ自ら立ち直ることが少なくない

長すぎると、立ち直りの機を逸してしまう

放置するのではなくかまうこと（元気が出る方法を一緒に考える）

発達障害の場合、引きこもり続けることで安定が維持される場合がある

（この安定は壊さないようにする）

* 支援の場面で出会ったとしたら

かかわりの原則と考え方で相対していく他なし

世界を狭めて適応する

ひきこもり

不安障害、強迫性障害

アルコール依存症

等々

何らかの対人関係の問題・課題

⇒ 不適応反応（世界を狭めて対処している）としての
各障害・各疾患

* 支援の場面で出会ったとしたら

かかわりの原則と考え方で相対していく

ていねいに話を聴く、興味・関心を持つ、共感する
ねぎらう

一番大事なこと

中村ユキ著

「わが家の母はビョーキです」

中央法規 2016

結婚して一緒に考えてくれる人ができた
一人じゃないってなんて心強いんだろう
支えてもらえる幸せと安堵感、ココロに余裕ができてフト気が付いた
自分ばかり苦勞してきたと思ったけど
病気の母はもっとつらかったろう
そう気づいたらとても悲しくなった
ココロが寄り添わなかったら、一緒にいても孤独だ…
ひとりじゃなくなって母のココロに笑顔が戻った

⇒ 大切に思いあう関係性、こころを支えること

安心できる人間関係（安心していられること）

一人じゃない（見捨てられないこと、置き去りにされないこと）

人として大切にされていること

コミュニケーションのコツ

「〇〇しないと、××になりますよ。どうしますか？」

良かれと思って言ってるのかもしれないが…

言われてる方からすれば、**価値観の押し付け**

批判、説得、不安をあおる

相手の行動を変えようとしており、強要、脅迫に近い

全く**対等ではない**

「薬飲まないと悪化しますよ！どうしますか？」

「薬を飲まないあなたはダメな人です」

「あなたは薬を飲まないでダメです」

返事のしようがない

『**あなたメッセージ**』 かつ 『**ネガティブメッセージ**』

コミュニケーションのコツ

「私は、あなたが〇〇しないと、××になりそうで心配」

『わたしメッセージ』で大分印象がよい

「私は、あなたが××になりそうなので、〇〇してくれると嬉しい」

『わたしメッセージ』 + 『ポジティブメッセージ』

で、更に印象がよい

「私は、あなたが薬を飲まない具合が悪くなりそうで心配」

「私は、あなたが、薬を飲んでくれると嬉しい」など

コミュニケーションのコツ

「薬に頼りたくないんです」

⇒ 「何で飲みたくないんですか？」… 批判的
「薬を飲まない入院になりますよ！」… 強要・強制

* コミュニケーションを続けるためには、まずは
『Yes』を引き出す、『But』を引き出さない

⇒ 「薬を飲みたくないんですね」
「自分の力で頑張ってみたいんですね」

* **行動の背景に目を向ける** = 本人の経験・体験を知る

⇒ 「何かいきさつがあったんですね」
「何か事情や理由があったんですね」

まとめ

- 精神疾患に関連すると思われる困りごとは
- 精神疾患のイメージとかかわり方の原則と考え方
- 統合失調症の幻聴・妄想について
- ひきこもりと世界を狭めて適応することについて
- 一番大事なこと、安心していただけること
- ポジティブメッセージとわたしメッセージ