精神疾患の基礎的知識＆GH職員が身につけるべき精神疾患の方への対応

香取保健所　主任上席精神保健福祉相談員　鈴木　剛

2022年11月

第49回千葉県障害者グループホーム講座

自己紹介

- 都内某大学社会福祉学科卒業
- 民間精神科病院にてソーシャルワーカー（3年間）
- 千葉県精神保健福祉相談員（31年間）
  精神保健福祉センター、各保健所を経験

精神保健福祉士

お話する前に・・・

- 今日のお話は「こう対応することが正しい」ということではありません。
- あくまでも今後の対応の参考にしていただく程度です。
- 対象者は個々に、育ってきた環境も能力もコミュニケーションの仕方も違いますので、どの対応が良いとは一概に言えないからです。
- ですから何かうまくいかない状況になったら、別なアプローチをしてみて、また考えてみてください。

うつ状態について１

○そもそも人は、ショッキングな出来事や事故等に遭ったりしたときに、心や脳がフル稼働するのでエネルギーを消耗します。

○その結果、**落ち込んで元気がなくなること**があります。これは心や脳が休んでいる状態とも言えとても自然なことです。

○多くの場合、時間がたてば自然と回復して

ゆきます。

うつ状態について２

○しかし、**エネルギーを消耗するような出来事が重なったり、その出来事が起こる前から慢性的にエネルギー消耗状態になっていたりすると、**人は、落ち込み度合いが深くなり、生活自体に大きい支障が出ることがあります。

⇒**「うつ病」**

○その出来事には、**結婚、昇進、転居、新築、出産などのお祝い的イベントも含まれます。**

『うつ病』の症状の一部

○ 低下するもの

・仕事や趣味などへの興味や関心、元気さ。

・記憶力や判断力、読解力、やる気。

・食欲、睡眠時間または睡眠の質　など。

○増加するもの

・イライラ感、焦燥感、あせり、不安。

・身体のだるさ、重さ。

・人への怒り、恨み。

・涙が止まらない　など。

精神的に追い込まれると・・・

「職場（家庭）からずっと離れたい」
「遠くへ行きたい」
「消えてなくなりたい」
「死にたい」

◎**重要な決断はうつ病が快復してから**にするよう勧めてください。(離婚、退職、転職、家の売却など)

こんな言葉をその人に言ってはダメ！

「まったくだめなやつだ」
「がんばれ」
「意志が弱いやつだ」
「根性がない」

このような言葉は、ご本人をどんどん追いつめます。

ご本人が自分自身に向かって言うことも多いです。

ご本人がうつ状態の時の対応（例）

- **「よくその状況で頑張ってきたね」**
- **「よければ話を聴かせてくれる？」**
- ⇒ご本人が話し始めたら**途中で話をさえぎらずに、アドバイスもせずに、ただ聴いてあげる。**
- ⇒アドバイスを求められたら**最小限の言葉で伝える。**
- （脳が疲労している状態なので、多くの情報が入ってゆかないため）

例えば「死にたい」と言われたときは？

- 「死にたいほどつらいのね。良ければ話を聞かせて」
- ⇒ご本人の話す言葉を繰り返し言うことでも良いです。
- ⇒アドバイスは役に立たないことがあります。

「双極性障害（そううつ病）」の症状の一部

○そう状態とうつ状態が繰り返されます。

「そう状態」

○増加するもの

・高揚感（夜眠らなくても元気な・ハイな状態）

・自信満々で自分は偉くなり何でもできるような気分

・アイディア

・怒りっぽい傾向

・浪費

○減少するもの

・他者への配慮（言動が人を見下すようになったり）

・計画性

こんな言葉をその人に言ってはダメ！

- そう状態が去ったあとに
- 「あなたはあのとき○○だと言ったでしょ！」
- 「あなたはあのとき高い買い物をたくさんしたでしょ！」
- ご本人自身が、そう状態の時の言動を一番気にしていることが多いです。
- <u>批判は役に立たないことが多い</u>です。

パニック障害

- 突然の発作

 冷や汗、動悸、吐き気、不安、あせり、手の震え

 「死んでしまうかも」といった強い恐怖感など

- ⇒病院の救急外来を受診。異常なし
- ⇒「また発作が起きたらどうしよう」と不安
- ⇒電車やエレベーター、車、バスなどに乗れなくなったり、職場・学校などにも行けなくなる

「統合失調症」の症状の一部

○増加するもの

・幻聴「たまにはいいもの食わせろ」「あそこから飛び降りろ」

・妄想「自分はロシアのスパイに命を狙われている」

・恐怖感、不安

・自分の考えが周囲に漏れる感じ

・恐怖による活動性（スパイから逃げたり）

○低下するもの

・円滑な人間関係、社会性、勉強の能率、仕事の生産性

・前向きな活動性

⇒外に出ることが怖くなり、部屋にこもるようになることも。

妄想への対応

○妄想を否定されると不安になるようです。

⇒現実にはあり得ない妄想を聞いたとしても、冷静に（驚かずに）対応してほしいそうです。

「それはとても怖かったでしょう」

「それは大変でしたね」

「～な体験をされたのですね」

「大丈夫だよ。（あなたの言うことは）信じているよ」

人との関係が不器用な人の特性の一部（発達しょうがい？）

○人よりも秀でた部分

・がんこさ、こだわり（規則やルール厳守）執着　⇒職人気質

・記憶力や芸術センス

・聴覚、触覚（皮膚感覚）、嗅覚、味覚のどれか

○人よりも苦手な部分

・臨機応変「適当に」、周囲の空気を読む　⇒場違いな発言

・耳からの情報⇒周囲から言われたことを覚えていない

⇒感覚に優れているがゆえに、それが生きづらさに

その特性ゆえに体験すること（例）

・怒られる体験の多さから「不眠」「うつ病」
・幼少期のいじめられ体験
・職場の人間関係や家族関係がうまくいかない
・こだわりの強さゆえに仕事がはかどらない
・聴覚（音）に敏感過ぎるゆえ街中に行けない

など

対応（その人が安心できるように）

○伝える情報はひとつずつゆっくりと。

○紙に書いて手渡す。

○一緒に深呼吸し落ち着かせる。

○別室に案内して服薬を促す。　　など

ご本人の話をじっくりと聴いてあげ、「この人にはわかってもらえたな」と感じてもらえると・・・
=わかってもらえた体験

- ご本人がこちらの言うことを聞いてくれるようになる可能性が高くなります。

- 「利用者の言動に困ったときは、自分がその人から何かを学ぶチャンス」

- 皆さんがその人から何を学び、皆さんが何を変えてゆくか、が大切だと思います。

- 相手を思い通りに変えようと思うと、自分が苦しくなることが多くなるかもしれません。

- 皆様の幸せをお祈りしております。
- ありがとうございました。