

メンタルな問題の疑いの色々とその対応

心理職の資格

1. 関係官庁の長が認定する国家資格：公認心理師
2. 関係官庁の許認可を得て組織された財団法人などが認定する資格：臨床心理士 等
3. 任意の関係学会などの民間団体が認定する資格：認定カウンセラー 等

1. メンタルな問題の疑い・いろいろ

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1) 落ち込んでいる2) 周りが困ってしまう3) こころの病気4) 少し変わっている |
|---|

ケース①（ ）

- ・朝起きられない、疲れた、気力が無い、死にたい
- ・真面目な人が多く、過度に頑張る傾向
- ・几帳面で「こうしなければならない」と思しやすい
- ・悲観的に考えやすく、できない自分を責めやすい

対応

- ・「優秀なんだから頑張ればできる」「そろそろ出て来たらどう？」「だいぶ良くなったようだから、もう出て来られるのではないか」などの言葉、主観的な見通しは追い詰める。無理をさせずに休養させる
- ・困っている点について聞きだし、眠れない、だるいなどを訴えるようであれば、診療内科・精神科クリニックなど医療機関の受診を勧める

ケース②（ ）

- ・人格が不安定、依存性が強い、見捨てられ不安が強い
- ・衝動的行動、自己破壊的行動、二極思考、慢性的な空虚感
- ・感情がめまぐるしく変化し、コントロールができない
- ・不安や葛藤の自分自身での処理は苦手。相手をコントロールする傾向も
- ・学業や生活態度で表面的にはあまり目立たず、現実適応していることも多い

対応

- ・「分かってあげる」が迎合しない
- ・できないことはできないと言う。
- ・過剰に反応して振り回されない。
- ・改善には時間がかかると考えてあせらない。
- ・頼れる人だと感じると更に依存してくるので、1対1で何時間も話を聞いたり、メールや携帯電話で勤務時間外に連絡を取るなどは避ける⇒限界設定を決める
- ・「死にたい」などの相談は、なぜ死にたいのか、きっかけは何か、誰かに相談したかなどを聞く。緊急度が高い場合は、救急医療機関や警察に連絡する。緊急性がない場合は相手が落ち着くのを待って、精神科クリニックなど専門機関へ相談を促す

発症の要因

- ・さまざまな説があり、複合的なものではないかという説が有力
- ・脳の機能的要因、環境的要因、社会的要因などが考えられる
- ・衝動性を抑制するセロトニン系の機能低下など
- ・生育期の様々な出来事、養育環境

治療

- ・薬物療法：不安、抑うつ、衝動的行動といった精神症状、合併するほかの心の病気の症状改善
- ・認知療法：現実に対する本人の認知が妥当なものかどうかを検証し、認知を変えていく
- ・精神分析：治療者の解釈により患者の言葉と欲求とを結びつけ、本人の自己洞察を深める。
(ある程度安定した現実適応力と内省力を持つ人が対象)
- ・支持的精神療法：患者さんの話に耳を傾け、相談相手になって、不安や悩みを軽くする助言や指導を行い、現実への適応力を高める。
- ・対人関係療法：家族など重要な他者との現在の対人関係に焦点を当て、問題となっている反応や行動パターンの改善をめざす。

自傷行為を発見したときの対応

1. 冷静に対処する
2. 非難をしない
3. 傷を手厚く手当する
4. 本人の訴えに耳を傾ける
5. 同情的になりすぎない

本人の話に耳を傾ける

- ・話してくれたことをねぎらう：「よく話してくれたね」
- ・聞き流さない：本人に伝わることも
- ・本人から出てくる言葉を待つ：質問攻めは攻められていると感じることも。
いたわりながら聞く
- ・その場ですぐに反論しない：冷静になってから考え方の偏りをゆっくり変えていく
- ・聞かれたことには落ちついて答える：押し問答をしないように、答えられないことは「私にも今は分からない」

避けたい言葉

- ・「何故こんなことするんだ」：責められていると感じる
- ・「何が目的なの？」：あてつけのために自傷行為をすると思うのは誤解です。死にたいから行うのではなく、生きていることの苦痛から一瞬でも逃れたいという気持ちから
- ・「こんなことしていたら、まともな人間になれないぞ」：本人の苦しみをさらに増すだけで、逆効果

サポート情報

- ・精神保健福祉センター、保健所
- ・一般社団法人 日本臨床心理士会

- ・公益社団法人 全国精神保健福祉会 みんなねっと
- ・一般社団法人 日本いのちの電話連盟

ケース③ ()

- ・幻聴や妄想、自分とは関係のない他人の動作や言葉が、自分のことと関係あるように感じられる
- ・人々と交流しながら社会で生活を営む機能が障害を受け(生活の障害)、「感覚・思考・行動が病気のためにゆがんでいる」ことを自分で振り返って考えることが難しい(病識の障害)

対応

- ・対人関係に敏感になっており、そこからのストレスが再発の引き金となる場合がある。
- ・特に苦手なのは、身近な人から「批判的な言い方をされる」、あるいは「オロオロと心配されすぎる」(強すぎる感情表出) こと
- ・困ったことについては、原因を探すのはひとまず脇に置いて、具体的な解決策と一緒に考える、小さなことでもよい面を見つけ、それを認めていることを言葉で表現する。
- ・病的体験で本人がパニックになり、第三者に訴えてくることも多い。妄想に対してその真偽を問わず、あくまで本人の苦しさを受け止める
- ・精神科医の診察を受けさせる必要がある。本人の話聴くことは診察の前段階として必要だが、聴く側が混乱する場合もあり、保護者への連絡も考慮する
- ・専門家にみてもらうことに加え、こういった知識をもつ職員も連携したサポート体制が必要になることもある
- ・十分な休養、周囲の協力、治療に適した静かな環境といったことも大切

治療

- ・薬物療法：抗精神病薬を中心に、症状によって、抗不安薬や睡眠薬などが処方される。
 - ・精神科によるリハビリ：心理教育、生活技能訓練、作業療法などがある。患者さんの症状や状態にあわせて行われる。
- ① 心理教育：病気や治療に関する知識を身につけて、対処法を学ぶ。
 - ② 生活技能訓練(Social Skills Training: SST)：ロールプレイ等を通じて、社会生活や対人関係のスキルを回復する訓練を行う。
 - ③ 作業療法：園芸、料理、木工などの軽作業を通じて、生活機能の回復を目指す。

ケース④ ()

- ・思い込みが激しく、気が短い。自分で情報をまとめることが苦手
- ・他者の表情、雰囲気を読み取れない(比喩や冗談の理解が難しい)
- ・人の感じ方が分からず、想像するのが難しい
- ・コミュニケーションが苦手。暴れたり大声を出すなど周囲とのトラブルも
- ・知的発達の遅れを伴わない

対応

- ・自分で情報をまとめるのが苦手 ⇒ 苦手な部分や傾向をふまえて、説明や指示はできるだけ具体的に。文書や文字情報を活用する

- ・スムーズなコミュニケーションが取れない ⇒ 辛抱強く穏やかに接し、理解しているか否かを確認しながら繰り返し伝える
- ・対人関係を持続させることが困難で、友人が少ない ⇒ 周囲から孤立していないか、人間関係に問題が生じていないか注意する。周囲の人に情報や協力を求めるなどの対応も
- ・スケジュール管理、進行の見通しを想像することが難しく、約束の時間を守れないことも多い ⇒ あらかじめ1日のスケジュールなど、全体の流れを示す

2. サイコセラピー（心理療法）・いろいろな

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1) こころの探求 2) クライエントを重視する 3) 適切な行動を再学習する 4) 思い込みを修正する |
|---|

アプローチ①（ ）

- ・「心」を自我、イド、超自我の構造とし、意識と無意識のメカニズムとして捉える
- ・乳幼児期の体験で意識に統合されなかった事柄が無意識の領域へと抑圧され、その結果、心的葛藤が生じ、症状が形成される ⇒ 無意識の抑圧の解除と葛藤の意識化が介入の目的

アプローチ②（ ）

- ・個人の主観的世界を「心」として理解する
- ・人間は、一人ひとりが基本的に健康で、成長と自己実現に向かう可能性を持った存在である。心理的に不健康な状態とは、自己実現という本来の傾向に従わないでいる場合である
⇒ その人の潜在力と主体的能力を尊重し、内在する自己実現傾向の促進的風土を提供することが介入の目的

アプローチ③（ ）

- ・「心」を観察可能な客観的行動として理解しようとした
- ・不適応行動も、適応的な行動と同様に学習の原理に従って特定の状況のもとで学習された反応である ⇒ 学習訓練手続きを用いることによって、不適応行動を消去し、それに替わる好ましい行動を新たに形成するような働きかけを行うことが介入の目的

アプローチ④（ ）

- ・クライエントの「心」を認知として重視して、行動変容を起こすことを目的とする
- ・人は「刺激 - 認知過程 - 反応」という図式で示されるように認知的過程で情報処理を行い、行動を決定する。心理障害の症状は、その認知過程における認知の歪みに媒介されて発生し、維持される ⇒ 認知の歪みの修正が介入の目的

資料

高橋三郎, 大野裕, 染矢俊幸 監訳 (2002) 『DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル新訂版』

高橋三郎, 大野裕 監訳 (2014) 『DSM-V 精神疾患の分類と診断の手引き』

国立精神・神経医療研究センターHP 『知ることからはじめよう こころの情報サイト』

<https://kokoro.ncnp.go.jp/> (2023. 4. 17)