

# 精神障がいについて学ぼう

2019年6月16日(日)  
都島教会半日修養会 井上隆晶

## I 精神障がいの種類とその対応の仕方

### (1) 統合失調症

脳の働きに不具合が出て発病する病気で発病率は人口の約1%です。約20%は治癒し、約60%は支援を受けて社会復帰できます。昔は「若年性認知症」とか「精神分裂病」といわれました。脳内の神経伝達物質ドーパミンの過剰な放出によって、刺激を受けすぎた脳が過剰な情報を受け入れてしまうためにおきる病気です。

#### 【症状】

- 急性期**…精神的な興奮が激しく、幻聴(あるはずのない声が聞こえます)、幻覚(あるはずのないものが見えます)、妄想(危険にさらされていると思い込み、強い不安や敵意を抱きます。誰かに操られているような感覚を抱きます)などの症状が現れます。陽性症状と陰性症状に分かれます。
- 消耗期**…エネルギーを使い切った結果、元気が出なくなり、家でゴロゴロして、よく眠り、子供のようなふるまいをします。
- 回復期**…ゆっくり体を休める充電期間です。
  - ・発病後は、家庭環境や社会環境のストレスに影響を受けます。病気により思考、感情、対人関係などに偏りが残り、継続した治療と福祉援助が必要です。
  - ・治療の中心は薬物療法で、症状を改善し、再発を防ぎます。また、デイケア、作業所などの利用は、回復を進め、生活の質を高めます。
  - ・病気の結果、エネルギーが低下し、けだるい、決断しにくい、喜怒哀楽が乏しい、意欲がわからない、根気が続かないなどの状態になります。また、神経過敏になり、会話に集中できない、考えがまとまらない、気が散る、音や光に敏感になる、人ごみが苦手になるなどの状態が見られます。

#### 【周りの人の接し方】

- ・急性期の妄想や幻聴、幻覚については周りが説得しない、否定しない、言いなりにならないが大事です。不安なので、本人は自分なりのストーリー(論理が合わない)を造り出しています。妄想を聞き出すと、増大するのであまり具体的に聞かないほうがいい。相手が不安であるということを受け止め、共感することが大事です。
- ・「こんなこともできないの」「いつまでダラダラしているの」「ちょっとは手伝ったら」という言葉を使わないようにします。
- ・暴力があったときは、とりあえず逃げる。また警察に連絡をしてもかまいません。

### (2) うつ病

5人に1人は一生に一度はうつ病になると考えられています。決して気力や心も持ち方で治る病気ではありません。うつ病は脳内のセロトニンなどの神経伝達物質の働きが悪くなる病気です。他の病気にかかってうつ病を併発する場合があります。うつ状態とうつ病は違います。うつ病の場合は気分が落ち込む原因が解決しても気分が回復しません。

#### 【症状】

- 精神症状**…気分が落ち込む、悲しくなる、涙が出る、意欲が無くなる、無関心になる、悲観的に考える、口数が少なくなる、服装を気にしなくなる、集中できない、不安、焦り、楽しめない、お酒が増える、死にたくなる。
- 身体症状**…頭痛、動悸、食欲不振(または過食)、下痢・便秘、胃の不快感、睡眠障害(不眠・過眠、夜中や早朝に目が覚める)、めまい、生理不順、性欲減退
- ・うつ病には十分な休養をとって心と体を休ませることが第一です。配置転換、仕事を減らす、家事を分担する

など。

・「抗うつ薬」「気分安定薬」「睡眠導入薬」「抗不安薬」を使用します。効果が現れるまで2週間～1か月ほどかかります。

・認知行動療法、SST（対人関係療法）光を浴びると良い。適度な運動。

#### 【周りの人の接し方】

・周りの人は、エネルギーが満ちてくるのをゆっくり待ちましょう。

### （3）双極性障がい（そううつ病）

そうの状態とうつの状態をくりかえす脳の病気です。激しいそう状態とうつ状態が現れる「Ⅰ型」と、軽いそう状態とうつ状態が現れる「Ⅱ型」があります。Ⅰ型はうつ病よりも重いうつ状態になるといわれます。

#### 【症状】

●**そう状態**…エネルギーに溢れ、眠らなくても平気で、偉くなったように感じ、何でもできる気になり、おしゃべりで、すぐに怒りっぽくなります。

●**うつ状態**…気分が落ち込み、寝てばかりおり、やる気がおきず、何も手に着かず、疲れやすく、死にたいと思います。

うつ症状で受診した人の16%は双極性障がい(そううつ病)で、うつ病と間違って診断されることもあります。薬がまったく違うので薬が効かないときは注意が必要です。過去にそう状態になったかどうか、自分だけでなく家族や友人の意見を聞いて、医師に正しく伝えることが大事です。

・そう状態になるとテンションが高くなり、話しが止まらず、新しいことを始め、お金の使い方が荒くなって浪費し、どんどん仕事を引き受けますがどれも中途半端で終わり、怒りっぽく攻撃的で人と衝突し、仕事を辞めてしまいます。後に残るのは借金であり、破産する場合があります。

・長期にわたって薬（抗精神薬、安定剤）を飲む必要があります。心理教育、認知行動療法、規則正しい生活を送ることが必要です。治療をしないでいると、調子のよい時期が短くなり、何度も再発します。その結果、仕事、財産、家族、社会的信用を失い、最後は自死に至ることもあります。

治療の継続が必要です。再発のサインを見逃さないようにします。

#### 【周りの人の接し方】

・そう状態になっても、本人に病気の自覚がないので、周りの人が受診をすすめる。暴力行為がある場合には警察に電話をする。借金がある時は、消費者センターに相談する。うつ状態になったら、とにかく待つこと。「頑張れ」「薬に頼るな」「寝てばかりいないで起きなさい」「いつになったら治るのか」と言わず、そう状態の時の言動を責めない。

### （4）アルコール・薬物・ギャンブル依存症

#### 【症状】

・発病はアルコール、薬物、ギャンブルにより脳の快感中枢が刺激され、飲酒や薬物使用、ギャンブルに対するコントロールができなくなります。進行性の慢性の病気で、治療と自助グループ（断酒会、AA、NA、GAなど）で回復が可能になります。

・家族も影響を受けて悩み苦しんでおり、専門職の家族援助が必要とされます。

・依存症に関連して健康問題、経済問題、労働問題、事故、自殺、非行、犯罪、家族問題、子どもの問題などが発生しますので、治療と同時に当事者・家族への福祉援助が必要です。

### （5）境界性パーソナリティ障がい

この病気は神経症（昔はノイローゼと言われた。不安やストレスから身体に不調を来す病）と統合失調症の境界に位置づけられており、女性に多く、青年期の未熟で不安定なパーソナリティが生む病です。原因の特定は困難です。本人の根底にあるのは「見捨てられ感」、「不安感」です。初対面では良いのですが、人間関係ができて

くると現れてくる関係障害です。

#### 【症状】

●**感情の不安定さ**…昨日まで褒めていた人を、いきなり敵視します。相手が自分を受け入れてくれると機嫌がいいですが、自分と意見が違ふと今までの信頼が消えてしまいます。自分の行動が受け入れられないと傷つき、怒りに燃え、常識外れな行動に出ます。「あの人にはこれだけしたのに、私は何もしてもらっていない」などと、人に対してゼロか100か、白か黒か、どちらかの評価しかくできません。

●**行動の不安定さ**…相手を自分の方に向かせるために、脅迫的な行為（自傷行為、破壊行為）や言葉（脅迫的な言葉）を發します。自殺するという内容のメールを何度も送ってきたり、ストーカーまがいの行為をしたりするのは、自分に振り向いてほしいからであり、相手の気持ちを知りたいからです。空虚感、見捨てられ感、不安感が強く、受け入れてほしいあまりトラブルを起こします。激しい怒りは、見捨てられることへの恐怖、不安感の現れです。

●**対人関係の不安定さ**…関係ができた個人とだけトラブルを引き起こしますが、他の人とは起こしません。身近な存在（親、恋人、子ども）であればあるほど、怒りや暴力の対象になります。一番攻撃対象になるのは母親です。しかし、自分と距離のある他人に対しては気遣いをし、がまん強く接します。

・自分の人格が確立していないので、自分と相手を分けて考えることができません。自分と他人は違うということを知ると不安でいっぱいになり混乱します。身近な人は、自分を理解するのは当然であり、少しでも思い通りにならないと、裏切られたと感じ、暴力・暴言として現れ、同時に何とかして人を思い通りに動かそうとします。

・自分の人格が確立していないので、相手の言葉に振り回され、どの人の言葉をも信じてしまうので決断が出来ず、混乱して生き方がコロコロと変わります。認知の仕方（言葉のとらえ方、聞き方、物事の受け止め方）が極端であり、妄想的な思い込みが激しい。

・サービスが命取りになります。どんどんサービス（電話、時間外要求）はエスカレートしてきます。そして非常に筋の通った主張や要求をしてきます。

・自傷行為、過食嘔吐、アルコール、薬物依存症などを合併も多くみられます。

・治療は長期にわたり、継続した精神療法、薬物療法、認知行動療法、SST やデイケアなどの社会療法、家族支援などが必要とされます。

#### 【周りの人の接し方】

・家族や周囲の人は症状に巻き込まれないで、理性的で、誠実な人間関係を維持することに努めましょう。細く長く、ルールを作って関係を持ち続けます。「見捨てませんが、ルールを守ってください。」と言いましょう。パーソナリティが育つのを待ち、愛をもって関わり続けましょう。

### （6）発達障がい

発達障がいとは脳の神経の発達が調節に進まないことによる障がいです。脳の機能障がいです。

#### 【症状】

①**自閉症スペクトラム**（アスペルガー症候群・広汎性発達障がい）

**社会性の問題**（人との関わり方が苦手、服装に気をつかわない、風呂に入らない、年齢相応の羞恥心や常識がない。）

**共感性の問題**（想像力の欠如により、相手の気持ちが分からず、空気が読めない、比喩がわからない。）

**コミュニケーションの問題**（自分の思ったことを上手に伝えられず、相手の言ったことが理解できない。思ったことをそのまま口に出すので人を傷つける。）

**こだわり**（興味や行動にこだわりがある。自分で決めた行動ルールがあり、他人に合わせるのが苦手。融通がきかない。）

・音や光、温度、味などに過敏か鈍感。人に触られるのが苦手（触覚）

・運動が苦手であったり、手先が不器用であったりすることがあり、字がバランスよく書けない。

などに問題をもつ。

## ②注意欠陥・多動性障がい (ADHD)

**注意散漫** (仕事のミスが多い、忘れ物、無くし物が多い、約束・期日が守れない、外出の準備が間に合わない、時間管理が苦手、片付けができない、順番が覚えられない、家事や仕事の効率が悪い、金銭管理ができない、人の話を集中して聞けない)

**多動性** (落ち着かない、貧乏ゆすり、おしゃべりに夢中になり止まらない、自分の事ばかりをしゃべる)

**衝動性** (思ったことをすぐに口に出すことで人を傷つける、衝動買いをする、ささいなことで起こる)

などに特徴を持つ。

これらの程度が非常に強い、頻度が並外れて高いことで生活に大きな支障がある場合に誤り ADHD と診断されます。大人になって発症するものではなく、子どもの頃からありますが、社会性を求められる社会に出るようになって気づく人もいます。障がいに気づかずに子供の頃から叱られることにより二次障がいとしてうつになる場合もあります。

③学習障がい (LD) …全般的な知的発達に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算する、推論する能力のうち特定のものの習得と使用に困難を示す。

- ・遺伝子レベルの異常や養育環境が関連すると考えられています。
- ・アスペルガー症候群と診断された子どもの約20%は大人になれば診断に該当しなくなっているといわれています。

### 【周りの人の接し方や個人の努力】

- ・発達特性の異なる非定型発達ととらえて、その人の個性と理解して、可能性を信じ、長所を伸ばす、共感的な安全な関係で関わるのが求められています。
- ・職場、学校、家庭での悪循環を好転し、自信をもって自分の特性と折り合いをつけること。それにより充実した社会生活を送れるようにするのが目的です。
- ・自分の苦手なことを理解し、対処方法を身につけること。
- ・高額な品物は家族と相談する。クレジットカードを持たせない。家族以外は支払わない。仕事を何でもすぐに引き受けない。メモで予定を記録する。目に着く所にスケジュール表を貼る。
- ・言いたいことは10秒待つ。発言内容をメモする。
- ・忘れやすい物は、玄関やドアの前に置く。

## (7) 認知の歪み

### ①絶対思考

自分や他人に対して厳しく、融通がきかない考え方をします。こうならねばならないという理想があり、すべてに成功か失敗か、白か黒か、敵か味方か、という見方をします。

### ②視野狭窄

自分の考えと違う、他人の考え方や行動を受け入れられずに無視し、排除します。

### ③結論への飛躍

推測や仮定の段階で、いきなり結論を出してしまいます。部分を全体だと思ってしまいます。

### ④誤認

その時には過大評価をし、うつの時には過小評価をするので、問題が起こります。

## II 精神障がいを抱えた人を教会はどのように受け入れるか

### 1 障がい者としてではなく、人間として受け入れる。

教会に来る人は障がい者として来ているわけではありません。人として来ています。その人を受け入れる時に、たまたま障がいがあれば、その人を理解するために障がいについて学ぶのです。病気はその人の一部分にすぎません。

## 2 心理教育の必要

・一人の精神病患者が出ると、その周りにいる4人の人がうつになるという医学的なデータが出ています。当事者と関わる家族や援助者は倒れないようにするために、必要な三つの秘訣があります。

- ①**病気のことを理解し学ぶ**…病気の知識を学ぶことにより、対処方法を知ることができ不安が減ります。
- ②**心も体も健康であること**…自分が健康でないと、自分の不安を相手にぶつけてしまいます。
- ③**自分の人生を楽しむこと**…相手に巻き込まれてはいけません。相手に尽くして、自分が犠牲になってはいけません。患者さんに生き方のモデルにならなければなりません。

## 3 チームを作り、分業をする（中風の人への癒しをモデルにする）

- ・魂の癒しと、肉体（心の病？脳の機能障害）の癒しは別であることを知ることです。「病気」や「障がい」は受け入れますが、その人の罪は矯正していかなければなりません。
- ・精神病の場合（家族＋教会＋医者（カウンセラー）＋同じ病気をもつ仲間）
- ・カルトの場合（家族＋教会＋弁護士＋脱会者）

## 4 人間関係の距離の問題

- ・EEの研究（病気の再発に関する研究）家族は共にいるのは一日5時間まで。家族の「敵意」「批判的コメント」「巻き込まれすぎ」などが再発の原因となります。
- ・「機能不全家族、機能不全教会の問題」（心の絆があるかどうか、さらりとぴったり）

## 5 回復するために必要なこと

- ①**希望を与える**…いずれ回復でき、社会復帰も可能である。
- ②**自尊心を大切に**（存在の肯定）…自己存在の肯定。病気はその人の一部分にすぎない。
- ③**自己責任の問題**…自分が困っているか、自分が困っていても他人が困っている場合にはきちんと治療を受けなければなりません。病気だから何をしてもいいわけではありません。人間としての力を取り戻す（エンパワー）。人に迷惑をかけた時は、自分で責任を取らせ、周りがそれを負ってはなりません。傷つけられた時には、相手にきちんと「私は～傷ついた、私は～悲しい」とアイモードで伝えます。暴力を振るわれた時は、警察や病院に連絡します。
- ④**社会の中での役割を与える**…病気であっても奉仕をすること。病気からの回復だけでなく、痛手から回復すること。病気であっても健康に生きること。
  - ・「人は失敗をする権利を持っている。」
  - ・回復力（リカバリー）、復元力（レジリエンス）を信じて待ちます。苦難から立ち上がる力、再起したい、回復したいという願いを人間は根源的にもっています。
  - ・人の生死は人間が操作できるようなものではない。神の御手の中にある。私たちはその人につききりでいることはできない。神に委ねるだけである。出来ることをしたら十分である。
  - ・虐待の連鎖を止める三つの要件（1. 自己認識。2. 体験を話せるか。3. 信頼関係。）
  - ・礼拝の改革（知識だけでなく身体全体で神を感じる工夫）聖餐、握手、イコン。
  - ・どんな人でも、キリストが愛した人として見、相手の中にキリストを見ます。
  - ・受け入れやすい人を受入れることは誰でも出来ます。しかし、受け入れたくない人を受け入れてゆく時に本当の教会になります。

## 6 教会でしていること

- ・月一回の心理教育（心の病の勉強会）毎月第三火曜日午前10時
- ・月一回の発達障がい者のミーティング（認知行動療法）

## 7 コミュニケーションの失敗の原因、成功の秘訣

コミュニケーションの失敗の原因	コミュニケーションの成功の秘訣
1. 先に先にと言いすぎる	1. 先に先にと口を出さず、後出しする
2. 言葉が多すぎる	2. 相手より言葉数を少なくする
3. 正しいことを言いすぎる	3. 正論で人は変わらないと悟る
4. 答えを出しすぎる	4. 答えを出すのは相手だと心得る
5. 相手のアラが見えすぎる	5. 相手のアラを指摘するのは慎重に
6. 先回りして考えすぎる	6. 先に、先にと考えない
7. 感情的になりすぎる	7. 「相手は感情的、私は理性的」と自分に言い聞かす
8. 伝えたいことも、伝えられずにいる	8. 信頼と尊敬をもって伝えれば伝わる
9. 事実をきちんと見せていない	9. 相手に事実を見せる
	10. 大事なことはタイミングを見て話す

## 8 よいコミュニケーションの原則

- (1) 話は簡潔に、回りくどい話は避ける
- (2) ポジティブ（肯定的）な言い方をする。否定的に話さない。
- (3) 私を主語にして感情を伝える。私は・・・で、・・・な気持ちです。
- (4) 具体的に話す。抽象的ではなく具体的に。
- (5) 思いやりを示す（理解を伝える）
- (6) 部分的に自分の責任を受け入れる（自分の非を認める）
- (7) 解決策や支援を伝える