

メタ認知トレーニング



ユニット 11

統合失調症と付き合い、再発を防ぐ

こころの問題があるのは特別なことでしょうか？

どのくらいの人々がこころの問題を抱えているのでしょうか？

どう思いますか？

精神的問題があるのは普通でしょうか？

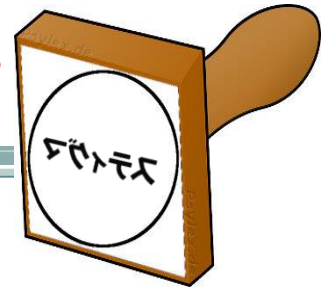
どのくらいの人々がこころの問題を抱えているのでしょうか？

2014年の研究 (Jacobi et al., Nervenarzt 1, 2014) では、次のことが明らかになりました。

過去1年間にこころの問題を抱えていた人の割合	28%
うつ病(最も一般的な疾患)	10.6%
精神病[(特に)統合失調症と器質性精神病を含む]	2.6%
いくつかの精神的問題を同時に抱えていた人の割合	50%

精神障害の症状が単独で現れている人も数に入れると、さらにもっと多くなります。

スティグマとは何でしょう？ 自己スティグマとは何でしょう？



スティグマ = 語源はギリシャ語： 烙印、傷跡、標識

スティグマを着せる = 人／グループにネガティブな特徴を付ける。

- スティグマは、十分な検証や正確性を確認せず、その特徴が決めつけられてしまいます。
- スティグマは、人々の体面を傷つけたり、排除することにつながります。
- スティグマは、特定の疾患（例：HIV）、目に見える障害、精神健康上の問題と関連して押し付けられることが多いです。
- 「自己スティグマ」は、スティグマを押し付けられた人自身が、スティグマを押し付けられた体験を、劣等感を抱くほど心に抱き続けることを意味します。

スティグマとしての統合失調症

精神病や統合失調症という用語から良くない印象を受ける人は多いです。

マスコミが流す偏った情報のせいで、精神を病む人々には、危険で予測不能であるというレッテルが貼られます。

統合失調症者について言われることがある思い込み：

彼らは・・・

- ・・・危険で予測不能
- ・・・二重人格（統合失調症）
- ・・・あまり知的でない
- ・・・不治の病



本当？いいえ、そうではありません！

スティグマとしての統合失調症

・・・危険で予測不能？

精神障害者は、暴力や虐待の加害者ではなくむしろ犠牲者である。

しかし：彼らが加害者である場合・・・

・・・新聞は、注目されやすいため、彼らを報じることが多い（例：精神的問題を抱えていた加害者によるジョン・レノン襲撃）。

弁護士が精神的問題を伴う暴力行為を正当化する手法（それが真実であろうとなかろうと）が、このような評価をさらに大きくしてしまう。

本当？いいえ、そうではありません！

スティグマとしての統合失調症

- ・・・**二重人格**:一般市民は統合失調症(ギリシャ語で分裂と心)という言葉を「二重人格」と結びつけることが多く、**間違**って使われています。同じ障害では**ありません**！それに、そもそも二重や多重の人格が存在するのかどうかははっきりわかっていません。
- ・・・**頭が良くない**:精神障害の発症は、知能と全く関連していません。並外れて知能の高い統合失調症の方もいます。

本当に？事実ではありません！

統合失調症の主な症状:

幻覚:たとえば、自分をバカにする「声」が聞こえること

妄想:たとえば、秘密警察に追われているとか、世界を救うために選ばれたとかと
確信すること

その他の(統合失調症だけに限らない)症状:たとえば、抑うつ、会話の困難さ、不注意

スティグマに対してすべきことは？

- マスコミによる偏った報道のせいで、精神障害者には、一般に危険で予測不能であるというレッテルが貼られることがあります（「一人を見れば全部見たも同然」）。
- 統合失調症について調べてみよう。そうすれば、事実によって誤った思い込みを正すことができます。

自分の障害と(どう)付き合うか？

統合失調症は、周りに知らせるような障害ではありません。自分の診断について他者に話すかどうかは自分次第です。特に、あまりよく知らない人の場合は、あなたの障害について、しばしば誤解を招いてしまうこともあります。専門用語を使うよりも、簡単に説明するほうがよいでしょう。

直接的なやりとりが功を奏することもあります。たとえば、急性期に誰かと口論になったときに自分の行為について説明する必要があります。

信頼できる人や親しい人に自分の障害について話すことは自分自身にとって重要となります。なぜなら・・・

・・・安心するから。

・・・他者の方が、自分よりも発症期の早期警告サインに気づきやすいことが多いから。



自分の障害と(どう)付き合うか？

提案: 診断名に触れずに症状を説明する

- 特に、あまりよく知らない人の場合は、あなたの障害について、しばしば誤解を招いてしまう言葉(例えば「統合失調症」、「精神病」)を使うよりも、簡単に説明するほうが良いでしょう。
- 他の人に障害を説明することができるように、自分自身が障害の専門家になると良いでしょう。

自分の障害と(どう)付き合うか？

統合失調症の主な症状：

幻覚：存在しない何かが聞こえたり、(それより稀だが)見えたり、何かを感じたり、何かの味がする。(例：攻撃的な声が聞こえる)

やりとりの例：

???

自分の障害と(どう)付き合うか？

統合失調症の主な症状：

幻覚：存在しない何かが聞こえたり、(それより稀だが)見えたり、何かを感じたり、何かの味がする。(例：攻撃的な声が聞こえる)

やりとりの例：

「幻覚は、多くの方が思っているよりも一般的です。人口の約15%は、「声」が聞こえたり、その他の幻覚を体験したりしています。これらの人々には精神障害がありません。「声」が聞こえるのは、「発話思考」の一種であり、歌が頭から離れないことに似ています。自分の子供が本当は静かに寝ているのに、泣き声が頻繁に聞こえるという母親もいます。電話を待っていると、電話が鳴る音が聞こえた気がするというのもよくある例です。」

自分の障害と(どう)付き合うか？

妄想: 真実ではない何かを確信する(例: シークレットサービスに追われている、または世界を救うために選ばれているという確信)。

やりとりの例:

???

自分の障害と(どう)付き合うか？

妄想: 真実ではない何かを確信する(例: シークレットサービスに追われている、または世界を救うために選ばれているという確信)。

やりとりの例:

「ほとんど人は、全世界が自分の敵であるとか、通りにいる人が変な目で見ていてと感
じることがあります。私の場合は、このような感じがもっと強かったのです。私は、特定
の人々が自分の後をつけていて、自分に危害を加えようとしていると完全に確信してい
ました。今は、それが真実でなかったことがわかります。」

「全世界と戦う準備ができていると感じる日もあります。何でもできる、そして自分より優
れている人などいないと考えます。私の場合は、この状態が普通より長く続き、残念な
がら、自分を誇大評価して、無理をしていました。」

こころの調子の悪さと(どう)付き合うか？

その他の(明確でない)症状:たとえば、うつ病、睡眠障害、注意散漫

やりとりの例:

???

こころの調子の悪さと(どう)付き合うか？

その他の(明確でない)症状:たとえば、うつ病、睡眠障害、注意散漫

やりとりの例:

「誰でも落ち込むことはあります。残念ながら、私の場合は本当に長く続きました。とても落ち込み、希望もなく、もう終わることではないのではないかと考えていました。元気づけられるようなこともなく、何もできなくなり、家にこもっていました。その時期、私の自尊心はとても低くなりました。幸運にも、しばらくすると良くなりました！」

世論調査の結果

統合失調症の症状のような体験は一般的にも体験されています。ただし、多くの人はこうした体験をしても日常生活には影響がありません。また、その体験が100%真実だとは考えない人がほとんどです

統合失調症ではない人への質問	「はい」と答えた割合
あなたは、テレパシーでコミュニケーションできると考えたことはありますか？	???
あなたは、魔法や超自然的な力を信じていますか？	???
あなたは、他の人からこころを読まれているように感じたことはありますか？	???
あなたは、周りのすべての人があなたの噂話をしていると考えたことはありますか？	???
あなたは、超人的な力があると感じたことはありますか？	???
あなたは、あなたの周りで起きることが非現実的で、まるで何かの実験の一部であるかのように感じたことはありますか？	???
あなたは、何らかの方法で迫害されていると感じたことはありますか？	???
あなたは、雑誌やテレビの内容が自分に関連していると感じたことはありますか？	???
あなたは、周りに誰もいないのに声が聞こえたことはありますか？	???

* Sources: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

世論調査の結果

統合失調症の症状のような体験は一般的にも体験されています。ただし、多くの人はこうした体験をしても日常生活には影響がありません。また、その体験が100%真実だとは考えない人がほとんどです

統合失調症ではない人への質問	「はい」と答えた割合
あなたは、テレパシーでコミュニケーションできると考えたことはありますか？	61%
あなたは、魔法や超自然的な力を信じていますか？	44%
あなたは、他の人からこころを読まれているように感じたことはありますか？	33%
あなたは、周りのすべての人があなたの噂話をしていると考えたことはありますか？	32%
あなたは、超人的な力があると感じたことはありますか？	26%
あなたは、あなたの周りで起きることが非現実的で、まるで何かの実験の一部であるかのように感じたことはありますか？	26%
あなたは、何らかの方法で迫害されていると感じたことはありますか？	19%
あなたは、雑誌やテレビの内容が自分に関連していると感じたことはありますか？	16%
あなたは、周りに誰もいないのに声が聞こえたことはありますか？	15%

再発を防ぎましょう

一過性のエピソード



こころの病は再発することもある、しないこともあります。一人一人の経過を予測することは難しいのです。

反復性のエピソード



間にも症状が存在する反復性のエピソード

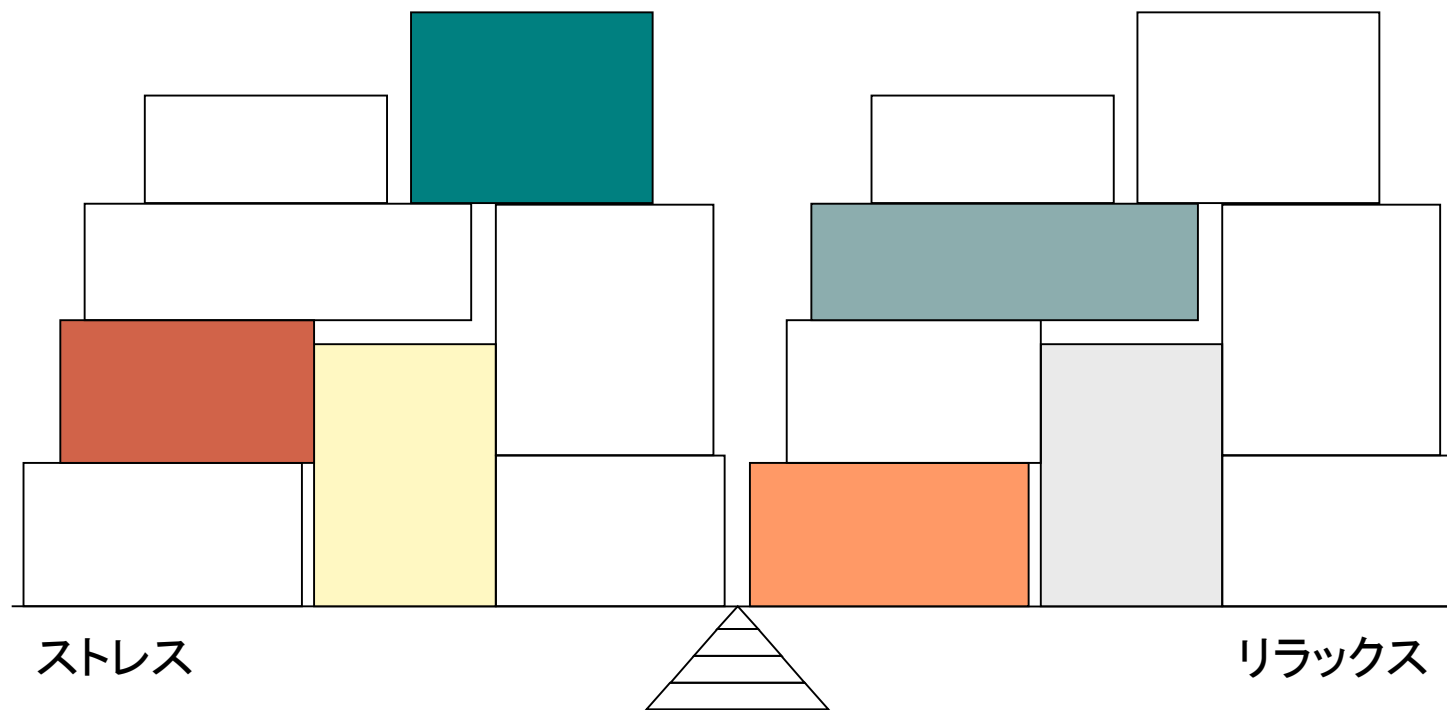


間の症状が徐々に重くなる反復性のエピソード



ストレスの天秤

健康のためには、ストレスとリラックスのバランスがとれていなければなりません。
ストレスが大きくなると、バランスが崩れて再発の危険性が高まります。



→ ワークシート 11.2

ストレスを減らしましょう



- 自分からすすんで休養を取りましょう
- 楽しめることをしましょう
- リラックスする(ストレスを減らす)方法を身につけましょう
- 友だちに手伝ってもらいましょう
- 計画を立てましょう:細かいところまでじっくり考えましょう

注意サイン: チェックリストからの抜粋



ユニット 11: 統合失調症と付き合い、再発を防ぐ

ワークシート 11.3a 再発の注意サイン

再発のサインだと思われるのはどれでしょう? (Behrendt (2009) からの引用)

<input type="checkbox"/> 他の人と関わるよりも、自宅ですりそりと静かに過ごしたいと思う	<input type="checkbox"/> 他の人は、私の考え方や言動が変わっているとか、普通じゃないと思っている
<input type="checkbox"/> 内気になった	<input type="checkbox"/> 考えがまとまらないことがよくある
<input type="checkbox"/> 人前にでると、かなりびびりて不安を感じる	<input type="checkbox"/> 誰かに見られていると感じることがある
<input type="checkbox"/> 他の人の表情を読み取ることや、何を考えているのかを判断することが難しくなった	<input type="checkbox"/> これまでと同じ環境を、非現実的に感じたり、違和感を覚えたりすることがときどきある(例えば、特に印象的だったり、刺激的だったり、不気味な感じがしたりする)
<input type="checkbox"/> ここ数週間、気分が沈んでいて、悲しくて、絶望的だと感じている	<input type="checkbox"/> 自分の周りの音や色や臭いを、異常とも思えるくらい鮮明に感じることがある
<input type="checkbox"/> 普段とくらべてよく眠れなくなり、よく食べる(食欲が変化した)	<input type="checkbox"/> 物や人の外見(例えば、形とか大きさとか)がまるで変わってしまったかのように思うことがときどきある
<input type="checkbox"/> 行動したり、考えたり、話したりする力が明らかに低下している	<input type="checkbox"/> 最近、周りの人たちが私をバカにしたり、たまそうしたり、利用しようとしているのではないかと感じることが多い
<input type="checkbox"/> スタミナややる気があきらかに衰えている(学校での生活、勉強、仕事、休日などで)	<input type="checkbox"/> 日常での出来事が、(例えば、暗示やメッセージが送られて)自分のために起こったとか、運命的だと感じたりすることが増えている
<input type="checkbox"/> 以前にくらべて、健康、栄養状態、清潔、身だしなみ、部屋の片づけなどに関心をはらわなくなった	<input type="checkbox"/> 他の人は感じない物が見えたり、聞こえたり、味や臭いがしたりする
<input type="checkbox"/> 神経質になったり、不安になったり、緊張したりすることがよくある	<input type="checkbox"/> 自分には特別な使命があるように感じる
<input type="checkbox"/> 以前にくらべて、家族、友だち、その他の人とけんかしたり、言い争いをすることが増えた	<input type="checkbox"/> 自分の空想と現実を区別することが難しいことがよくある
<input type="checkbox"/> 物事に対する意見がすぐに浮かんできて、誰も私を言い負かすことができない	<input type="checkbox"/> 2、3時間眠っただけで、体力が回復し、元気になったと感じる
<input type="checkbox"/> 顔の肌が温熱することがときどきある	<input type="checkbox"/> 自分の考えが別の考えによって、いきなりさげられたり、じゃまされたりすることがときどきある
<input type="checkbox"/> 最近、他の人から、私が変わったとよく言われる	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ユニット11 ワークシート 統合失調症と付き合い、再発を防ぐ



ユニット 11: 統合失調症と付き合い、再発を防ぐ

11.3b 再発の警告サイン

具合が急に悪くなることはめったにありません。むしろ、徐々に悪くなっていくのです。下記の表を使って、自分の「警告サイン」をまとめてみましょう。再発に気づく手助けになるでしょう(Behrendt (2009) からの引用)

早い時期の警告サイン (4週間ほど前はどうか?) 例: 昔からの友だちが寝わしく感じる	緊急事態直前の警告サイン 初期の本格的な症状 (1週間ほど前はどうか?) 例: 何かの隠微説にのめり込む

早い時期の警告サイン(チェックリストを参考にしてください)は、再発のサインかどうかははっきりしない場合もあります。しかし、いくつかのサインが同時に起こったときや、以前体験したサインが現れたときは注意してください!

ユニット11 ワークシート 統合失調症と付き合い、再発を防ぐ



⇒ ワークシート 11.3 a, b



緊急対策

再発の警告サインを認識したらどうしますか？

症状	すること:
注意症状: 例: 神経過敏、出社できない、他人と口論になる頻度が増える	例: 自分を労わり、ストレスを減らすようにし、リラックスするためのテクニックを用いる。信頼している人に自分の変化に気づいているかどうか尋ねる。
警告症状: 例: 睡眠障害、他の人が自分を笑ったり、自分の噂をしているように感じる	例: メタ認知トレーニングの教材を読み返し(例: イエローカード)、自分の思い込みの代わりの説明になりそうなことを考える。
最初の精神症状: 例: 侮辱的な声が聞こえる	例: 治療者に電話し、予約を取る。
重篤な精神症状: 例: 自宅でカメラに監視されているという確信	例: 信頼できて、自分の障害について知っている人に、自分が入院していることを確認する。神経遮断薬の投与(または用量増量)が適用されるかもしれない。



学習目的

- 統合失調症は、誰にでも伝えて良いような精神障害ではない。自分の障害について誰にどの程度話すかは自分で決めなくてはならない。ただし、最良の支援を受けるためには、治療者には正直になること。
- 精神障害を抱える人の数は、一般に考えられている以上に多い。しかし、精神障害やその当事者に対する偏見はある。
- もし希望するなら、またそれが有効だと感じるなら、障害に対する型にはまった考えや、誤った情報を修正すること。

学習目的

- 精神障害の悪化をもたらしかねないストレスとストレスサイン(ストレス反応)に注意する。
- 十分な休息をとるようにして、ストレスを軽くする方法を考える。
- 症状は突然再発しないが、様々な(早期)警告サインがその前に現れる(例:睡眠障害、怒りっぽい)。こうした警告サインに注意して、サインが出たら自分用の緊急対策をとる。

このことは、統合失調症とどのような関係があるのでしょうか？

統合失調症という言葉から誤った印象を受ける人は多い。あなたの障害の専門家になってください。

偏見やスティグマを押し付けられることに対処したり、再発を予防しやすくなるでしょう。

ユニット「統合失調症と付き合い、再発を防ぐ」のどのようなところが特に役立つ／助けになると思いますか？

近い将来、このユニットで学んだことを実践したいのは、いつ、どんな状況ですか？

その効果はどのように現れますか？（例：緊張を和らげる）

