



## 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)

○ 他の人と関わるよりも、自宅でひっそりと静かに過ごしたいと思う	○ 他の方は、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
○ 内気になった	○ 考えがまとまらないことがよくある
○ 人前にでると、かなりびくびくして不安を感じる	○ 誰かに見られていると感じるときがある
○ 他の方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	○ 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)
○ 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	○ 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もある
○ 普段とくらべてよく眠れないし、よく食べる(食欲が変化した)	○ 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
○ 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	○ 最近、周りの人たちが私をバカにしたり、だまそうとしたり、利用しようとしているのではないかと感じる人が多い
○ 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)	○ 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
○ 以前に比べて、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	○ 他の方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
○ 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	○ 自分には特別な使命があるように感じる
○ 以前に比べて、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	○ 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
○ 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	○ 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
○ 頭の中が混乱することがときどきある	○ 自分の考えが別の考えによって、いきなりさえぎられたり、じゃまされたりすることがときどきある
○ 最近、他の方から、私が変わったとよく言われる	○
○	○