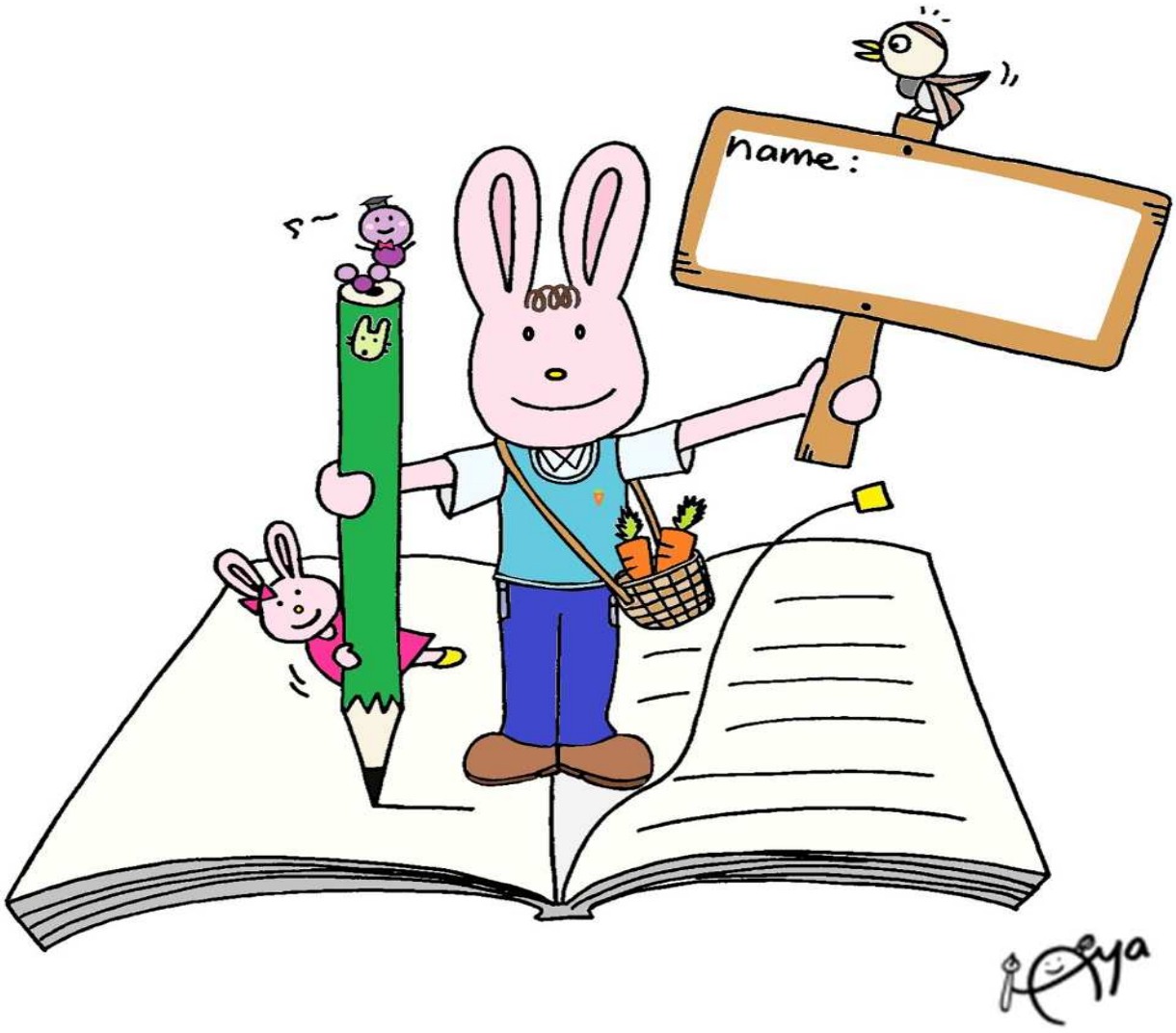
精神的な不調がある方のための

リカバリーワークブック

－Recovery Workbook for Mental Health Disorders－



あいメンタルクリニック　リカバリーセンター

Ⅰ．このワークブックについて

このワークブックは、精神的な不調がある方に向けて、充実した人生を送るために必要な「新しい知識や技能」を身につけてほしいとの願いから作成されました。ここには、Recoveryを目指す方法、疾病教育、社会資源の活用方法、ストレスマネージメントなど、Recoveryに役立つツールが数多く含まれております。また、精神保健に従事する初心者の方でも、勉強しながら実践が可能となっています。

Recoveryとは、「人が健康と活力（元気）を改善させ、自律した生活を送り、自分の全ての可能性(full potential)に到達するよう努力をするときの、変化のひとつの過程(a process of change)である。」とされています。これは、 SAMHSA；Substance Abuse and Mental Health Services Administration（米国薬物乱用精神保健管理局）の作成した「SAMHSA's WORKING DEFINITION OF RECOVERY」によって定義されたものです。

この定義には、Recoveryをサポートするために４つの要件があげられています。① 健康(Health)：病気や症状を克服または管理し、 身体的および感情的に「よい感じの状態(well-being)」を保てるように、適切な情報に基づいた、健康的な選択を行うこと。②家(Home)：安全な暮らしの場が確保されていること。③目的(Purpose)：有意義な日常の活動を行っている（学業・仕事・社会奉仕活動など）ことと、 社会参加するための自立した収入や資源を持っていること。④仲間（Community）：サポート、友情、愛、そして希望を与えてくれる人との関係とソーシャルネットワークを持っていることです。

あなたのRecoveryのために、このワークブックをご活用ください。

第1回　リカバリーについて学ぶ

１．リカバリー（Recovery）って？

　あなたは、「リカバリー」という言葉を聞いたことがありますか？パソコンなど機械が故障したとき、元の状態に戻すときなどにも、この言葉を使うことがありますが、辞書でリカバリー（Recovery）は、「**取り戻すこと、回復、権利の回復、姿勢の立て直し**（出典：リーダーズ英和辞典）」と訳されています。

それなら、精神疾患からの「リカバリー」は、

病気になる前の状態に戻ること・・？
病気の症状が完全になくなること・・？
精神科の薬を使わなくなること・・？
完全に自立して生きること・・？

などと思われる人もいるかもしれません。

・・いいえ、そうではありません！
「障害があっても、充実した生活は送れます」

　この回で取り上げる「リカバリー」は、辞書上の「回復」という訳よりもはるかに広い意味をもつ言葉です。あなたが、あなたらしい生き方を取り戻す人生の物語です。

　そして、あなたのリカバリーの旅路は、あなた一人だけの力で戦っていこうとする必要はありません。あなたのリカバリーを応援してくれる、さまざまなサポーターを見つけ、その人たちとつながりながら、あなたにとっての充実した生活をつくっていきましょう。

それではここで、Ａさんの体験の言葉を読んでみましょう。

私は、もともと、悩みを自分一人で抱え込んでしまうタイプの人間でした。自分がこの病気になってから、一人で解決しようとしてもそこから抜け出せない状態の自分に気付きました。いろいろと回り道もしましたが、自分のために、「あらゆるサポート機関を利用しよう！」「周りの人に力になってもらおう！」と吹っ切れました。

私は、今も、精神科に通っているし、薬も飲んでいるけれど、「自分の足で自分の人生を歩いている！」という実感と安心感があります。これは、以前の私では考えられなかった感覚です。
病気があったからこそ、出会うことのできたたくさんの大切な仲間やサポーターがいます。たくさん苦労や失敗をしたからこそ、さまざまな気づきや深い学びを経験しています。
私は、病気になったことで失ったこともあるけれど、逆に、この病気を経験したからこそ得られたことのほうが大きかったと感じています。今、私は、**病気になる前の自分よりも、はるかに、自分らしく充実した人生を送っている**と感じています。

Q1：Ａさんの言葉を読んで、あなたはどう感じましたか？

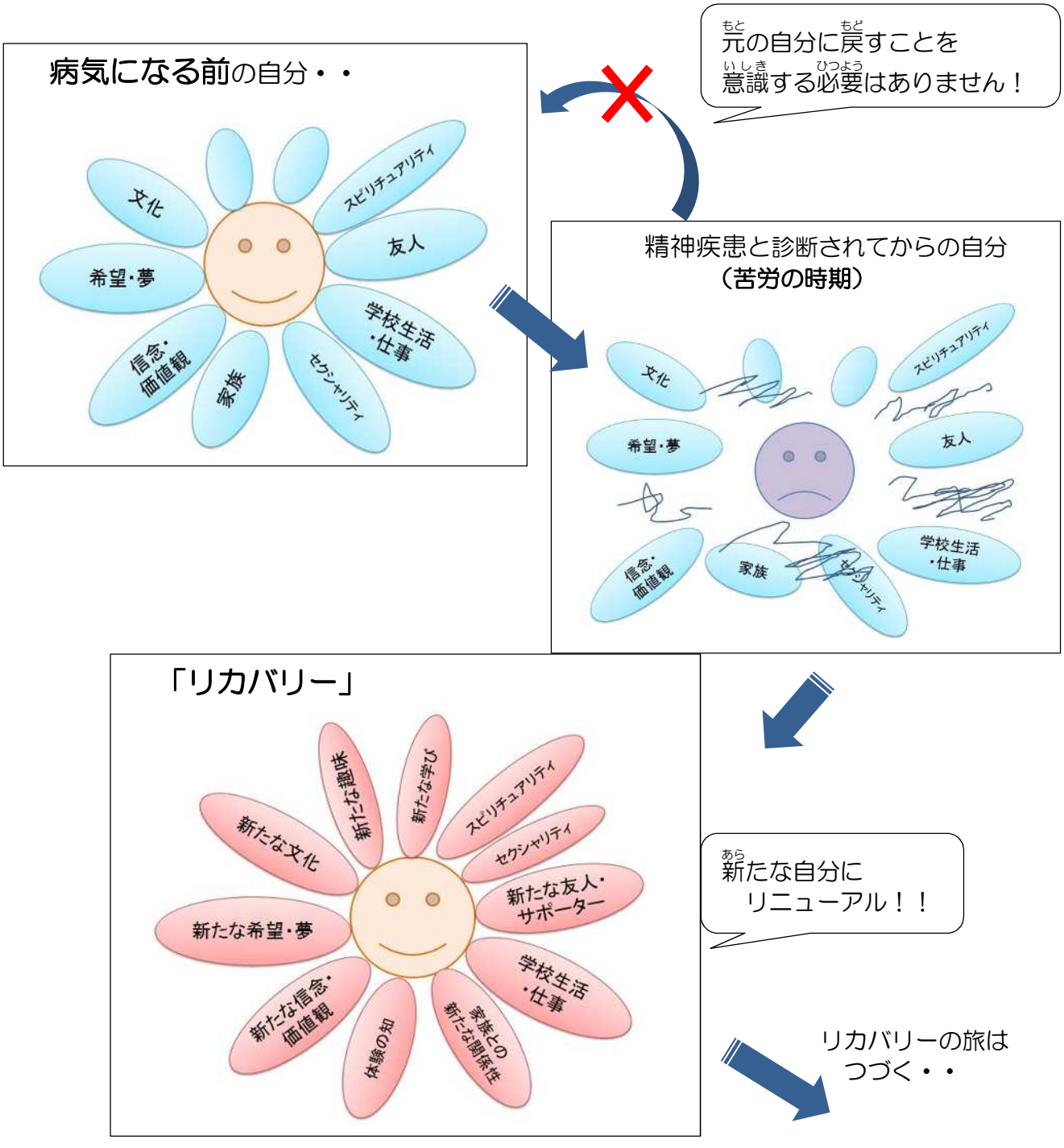
_____

_____

_____

Aさんは、「**病気になる前の自分よりも、はるかに、自分らしく充実した人生**」を送っているという言葉で表現しているように、リカバリーとは、「病気になる前の自分に戻る」というよりは、「新しい自分にリニューアルされていく」というイメージに近いものです。

2．リカバリーのイメージ



「リカバリー」という言葉は、一言で説明できるものではありませんが、大切にしたいイメージは、次のようなものです。

リカバリーの旅を始めるのも、進むのも、自分次第。

リカバリーは過程。最終目的地ではない。

小さなステップを何回も踏んで起こる。

生活や人生を変えていくこと

自分らしく生きること

リカバリーは人それぞれ

つながり

選択できること

自分のリカバリーを信じ、味方になってくれる人の存在が大切！！

役割があること

リカバリーが意味するもの

★ 自分の人生における重要な決定をする主導権をもつこと
★ 自分の人生の経験を知ること
★ 自分の人生に対して前向きな考え方をもち、行動すること
★ 自分の元気を伸ばすために、積極的なステップをとることができること
★ 希望をもち、人生を楽しむことができること

3．自分らしさとは

ワーク①「あなたらしさ」を探(さが)してみよう！

	昔の自分、子どもの頃は・・	今の自分は・・
夢・なりたい職業		
好きな活動・趣味		
好きな食べ物		
好きな色・香り		
好きな人・尊敬する人		
好きな言葉		

昔の自分と今の自分が変化していても、同じであっても、どちらも大切で素敵なことです。リカバリーのために、自身の個性を大切にしましょう。

4．リカバリーに大切なこと

ご自身も精神障がいをもつ当事者のメアリー・エレン・コープランドさんは、多くの当事者の方々への調査を通して、「リカバリーに大切なこと」として、次の５つのキーワードに整理しました。

① 希望の感覚 ：「希望」を感じ、信じること

希望は、リカバリーへの扉を開ける鍵です。

「自分には可能性が開かれているような感覚」「自分にできることがあると信じること」を「希望の感覚」といいます。どんなに重い症状だとしても、どんな困難の中にあっても、この「希望の感覚」を持つこと、信じることはできます。

あなたが気づかないうちに、あなたの生活の中にも、さまざまな小さな「希望」が溢れているはずです。「希望のアンテナ」をたくさん立てて、あなたの身の周り、生活の中にある、あなたの「希望の感覚」につながるものを探してみてください。

② 主体となること ：自分自身の人生の「主人公」

誰もが自分自身の専門家です。どんなに優秀な支援者よりも、あなたほど、あなた自身のことを知っている人はいないのです。

自分の人生の主導権を握っているのは、あなた自身です。自分には選べる自由があることを知り、選べる力があることを知り、主体的に対応を選ぶことが大切です。

しかし、重い症状が続いている時など、自分が「主体」となることがとても難しいこともあるでしょう。そんな時は、あなたのことを支えてくれる人に力を借りながら、その状況から抜け出すための小さな一歩を見つけることが大切です。

③ 学ぶこと ：「学び」に開かれていること

誰かと話したり、本を読んだり、何か新しい体験をする中で、新たな気付きを得たりすることはありませんか。あなたが経験していることのすべて（失敗や苦労の体験も）が、学びにつながる要素です。

生活のさまざまな面（生活スタイル、住まい、余暇、人間関係、仕事、治療のことなどなど）に意識を向けることが大切です。そして、実際に試しながら、自分にとって何が大切で、何が役立つことかを知っていきましょう。

「学び」はあなた自身の可能性を広げていくものです。

④ 権利擁護 ：自分のために「権利擁護」すること

あなたは、あなたらしくいるために大切な権利に気付き、それを取り戻すための行動をしていくことが大切です。

それは、「自分を大切にしてもよいのだ」と信じることから始まります。そして、あなたらしくいられるよう、自分にとって大切なことは、声に出す勇気をもって、自分が必要としていることを、落ち着いてはっきりと伝え、話し合い、実現させるために行動することが大切です。

⑤ サポート ：お互いを大切にする関係性

リカバリーのためには、自分が必要とするサポートを自ら手を伸ばして、手に入れることも大切です。そして同時に、あなた自身も、誰かの力となることができるはずです。

ここで大切にしたいのが、「お互いを大切にする関係性」です。自分をいたわることよりも、人のためを優先させたり、サポートしているつもりでも、相手の主体性を奪ってしまっては、本当の意味でのサポートにはなりません。それぞれがまずは自分を大切にしていること、そして同時に、相手のことも大切に思い、尊重していることが大切です。

ワーク②　あなたの「リカバリー」を描こう

あなたの目標・将来に望むこと
あなたがやりたいと思っていること、自分の理想像、守りたいと思っている価値観などを書いてみましょう。半年後の夢でも、一生かけて叶えたい夢でも OK です。

そのための具体的な目標	
大きな目標を達成させるためのストーリーを具体的にイメージしてみましょう。	
いつまでに	どうする

そのために、 もうできるようになったこと	そのために、 これからすべきこと・やってみたいこと
以前の自分に比べ、少しは近づいていることはありませんか？ できるようになったことを書きとめておきましょう。	目標にたどり着くためには何が必要でしょうか？ 目標と今の自分とを振り返って考えてみましょう。

自身の目標に向かって、すでに取り組んでいること、出来ていることはたくさんあったと思います。病気にとらわれすぎず、将来に向けて行動しましょう。

さあ、今、あなたも、あなた自身のリカバリーの道筋に立っているのです！

５．リカバリーの物語を聴いてみよう

～体験を聞いて、心に残った言葉を自由に書き留めておきましょう～

リカバリーは、
一歩ずつ、一歩ずつ‥

第2回　精神的不調について考える

1.精神疾患とは

ワーク①:これまでにあなたが精神疾患について学んだり、教えてもらったりしたことがありましたら、下記に整理してみましょう。

ワーク②:「私がこれから始まる精神疾患についての学びたいと思う気持ち」を“0～10”までの間で表してみましょう。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
とても少ない										とても強い

「精神疾患」とは、どのような状態のことを指すのでしょうか。実は、法律や診断基準によっても、その定義は異なり、統一されていません。そこで、このワークブックでは、医学的な意味での一時的な精神の不調を「精神疾患」、精神疾患のために、日常生活や社会生活において何らかの困難が継続的に生じている状態を「精神障がい」と呼ぶことにします。

たとえば、幻聴や妄想は「精神症状」であり、それによって生じる注意力や集中力の低下や、その他の緊張しやすい（過緊張）・焦りやすい（焦燥）・融通がきかない（強迫症状）・動き回る（過活動）などといった症状も含めて「精神障がい」と呼びます。

精神疾患には、うつ病・統合失調症・依存症・認知症などをはじめ、さまざまな病名があります。ご自身の病名については、それだけに捉われることはありませんが、念のため、主治医に聞いて、確認しておくとよいかもしれません。

Q1：あなたが困っている精神症状にはどのようなものがありますか？（ありましたか？）

2.精神障がいとは

精神疾患によってもたらされる「生活のしづらさ」を精神障がいと言います。その状態は、人それぞれですが、以下のような状態は比較的よく認められます。

・対人関係や生活技能（適切な食事、金銭管理など）が不得手

・ストレスに影響されやすい（傷つきやすい）

・「ほどほど」が苦手

・注意力、集中力、記憶力が十分働かない

・優先順位をつけるのが苦手

・現実吟味力が不足しがち

Q2：あなたの生活のしづらさはなんですか？

3.精神疾患の症状コントロール

精神障がいと身体障がいの違いはどこにあるのでしょうか。身体障がいの場合、なんらかの身体疾患でその障がいが引き起こされた場合であっても、身体疾患への継続的な治療が必要となることは、あまり多くありません。クモ膜下出血の治療後に、身体の半分に麻痺が残った場合、車椅子や杖、住宅の改修などによって障がいを補うなどの支援は必要ですが、クモ膜下出血そのものへの治療が継続的に行われるわけではありません。

一方で、精神疾患の場合、障がいに対しても支援やリハビリテーションが必要であるのと同時に、精神疾患の治療も必要となります。

精神障害に対する支援と、精神疾患の再燃への予防の双方が継続的に必要となります。精神疾患は再発・再燃をしやすいといわれており、再発の予防のための治療や、症状が悪化した場合の早めの対処が重要とされています。詳しくは、第４回「再発のサインに気付く」で扱います。

4.服薬は、さまざまな負担を減らしてくれます

定期的な服薬は、精神疾患の治療において大きな役割を担っています。症状を和らげ、再発を予防してくれます。

詳しくは、第３回「処方薬の服用について学ぶ」で扱います。

5. ストレス脆弱性（ぜいじゃくせい）モデル

一般に、精神疾患（せいしんしっかん）にかかった方はストレスに弱く、ストレスに対応する事が苦手だと言われています。ストレスに上手に対応できることで、病気とも付き合いやすくなります。ストレスを抱え込みすぎると、ブレーキの効果を不安定にして調子を崩しやすくします。

ストレスのサインに気付きましょう

例）　*焦る、イライラする、落ち込む、不安になる、眠れない、眠りが浅い、頭やおなかが痛い、食欲がなくなる、たくさん食べたくなる、物音や光が気になる、人の視線が気になる、ぐちが増える人や物にあたる、人に会いたくなくなる　など*

日常生活には、人間関係のトラブル、ライフイベント（受験、就職、恋愛、結婚、離婚など）、環境の変化、身近な出来事、生活リズムの乱れなど様々なストレスがあります。

これらのストレスコントロールをダムの図で例えてみます。降り注ぐ雨の一粒一粒が皆さんのストレスを表します。日常のちょっとした出来事や小さな変化も徐々にダムにはたまっていきます。堤防

が高ければいくら入り込む水の量が多くても問題はありませんが、堤防が低いとダムから水（ストレス）が溢れ出してしまいます。

　みなさん自身で出来る対処方法を考えてみるといいでしょう。ダムの水を溢れ出さないようにする方法（ストレスの許容範囲を超えないようにすること）は３つあります。

１．堤防を高くする

　１つは堤防を高くする方法です。これは、たとえば薬を服薬して抵抗力をつけることがこれにあたります。

２．たまった水を放水する

　２つめは、たまった水を放水する方法です。このことは、みなさんがストレスをうまく処理するスキルを身に付けることと同様です。ダムで言えば、たまった水を抜く水路を作ったり、近くの山に樹を沢山植えることです。うまく処理する方法は、人によって様々だと思います。自分自身のストレス対処方法を日ごろから意識して取り入れてみましょう。

３．入り込む水を元から断つ

３つめは、入り込む水を元から断つ方法です。これは環境調整をしたり、過度のストレスを避けることなどがあげられます。

　しかし、ダムの図でも分かるように全てをさえぎることは出来ま

せん。雨（環境からのストレス）をとめることは出来ないですよね。ただ、全くストレスがない状態がいいかと言えば、それはちょっと、違うようです。例えば、一日中、家の中で生活してる状態を何年も続けていたとしたら、間違いなく抵抗力は弱くなります。生活する上で、一定のストレスはとても大事なものなのです。

さて、これらの３つを行うことができると、ストレスは今よりもぐっと低くなり、皆さんの生活を安定することができるのです。

ストレスの対処法は言わば自分自身を大切にする方法とも考えられるでしょう。自分にあった方法を日ごろから意識して取り入れてみましょう。

Q３：あなたのストレスの対処法を考えてみましょう。

例）　音楽を聴く　　テレビを見る　　雑誌や新聞を読んでみる

簡単な買い物など外出してみる　　親しい友人と会ってみる

問題から離れる、先送りする　周囲に相談する　など

6. 認知機能障害（にんちきのうしょうがい）について

服薬治療によって、症状が改善したとしても、その後に生活のしづらさとしての障がいが残ることがあります。そのひとつに、「認知機能障害」があります。認知機能障害は、基本的な脳の機能が低下することが原因と言われています。以前より「物覚えが悪くなった」、「動作がゆっくりになった」、「集中しづらくなった」といったことが、この認知機能障害にあてはまります。

主な認知機能障害

□言われたことを覚えておくのが難しい（記憶力の低下）
□聞いたことを頭の中で整理することが難しい（ワーキングメモリの低下）
□動作のスピードが遅くなった（運動機能の低下）
□人と話すときに言葉がうまく出てこない（言語流暢性の低下）
□先を予想したりすることが難しい（推論機能の低下） など

認知機能障害には、薬物療法も効果がありますが、リハビリテーションがとても重要です。デイケアや作業、ＳＳＴ、認知機能改善療法といったリハビリテーションプログラムが、認知機能障害の改善に役立つと言われています。

7. まとめ

精神疾患は、誰しもが罹(かか)る可能性のあるものであり、厚生労働省が重点的に対策を取り組むべき５大疾患にも上げられるなど、国民の健康維持のために対策を打つべき疾患とされてきております。ここ最近では、早期に治療を開始することで、症状を軽度に抑え、回復も早まり、以前と同じような日常生活への復帰も可能になってきました。

また、精神疾患の治療は、これまで薬物療法が中心でしたが、それだけでは、一時的な効果しか得られないため、近年では、他の心理社会的治療を併用することが推奨されてきています。そこで重要になってくるのは、「**共同意思決定**(きょうどういしけってい)（Shared decision making :SDM)」という考え方です。これは、治療を受ける自分自身も、専門家にすべてお任せするのではなく、自身の状態を把握し、治療者に伝え、治療者とサービス利用者が共同し、相談し合いながら、治療方針や責任、利用するサービスなどを決めて行くというものです。

疾患ごとの特徴や、個人差によっても、対処法が異なってくることもあるため、主治医や、リカバリーセンターのスタッフとも話し合いながら、自身にあった治療を受け、対処法を身につけていきましょう。

第3回　処方薬の服用について学ぶ

1. なぜ薬は必要なのでしょう？

あなたはなぜ処方された薬を飲んでいるのでしょうか？「症状を和らげるため」、「再発を予防するため」という答えをよく耳にしますが、その根底にあるのは、「自分らしく充実した生活を送るため」であるはずです。

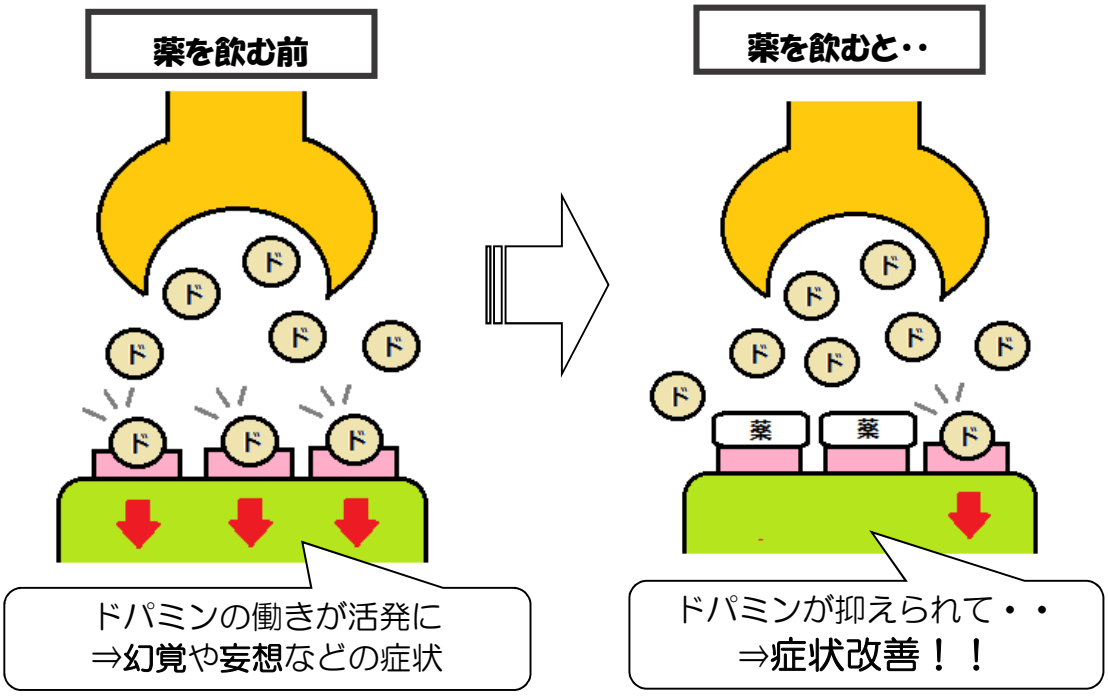
「仕事にいきたいから、よく眠りたい」、「趣味に集中するために、幻聴を抑えたい」、「外出したいから、不安を和らげたい」など、自分の望むリカバリーを実現するためのサポートとして薬は有効です。

2. 処方薬は症状を和らげる手助けをしてくれます

一般的に、処方薬は、精神的な辛さ、病気の症状を和らげるために飲むものです。みなさんが、主治医との共同意思決定（SDM）によって、決めた処方薬を、用法容量を守って、適切に飲むことは、あなたのリカバリーにとって、重要なポイントのひとつです。

3. 薬の作用について＜統合失調症の薬の例＞

精神疾患の多くは、ストレスに関連した脳の機能不全と考えられています。脳は、神経伝達物質と呼ばれる化学物質が神経細胞の間を伝わっていくことによって機能しています。この神経伝達物質の動きが乱れると、何らかの精神疾患を発症すると考えられています。特に、統合失調症の場合は、ドパミンという神経伝達物質が大きく関与していると言われています。



精神疾患に対する服薬の効果としては、以下の２つが明らかになっております。

①急性症状を抑え、その後の症状を減らします。

②症状再燃の可能性を減らします。

Q1：薬を飲んで「良くなった症状」と「生活する上で良かったこと」を書いて見ましょう。

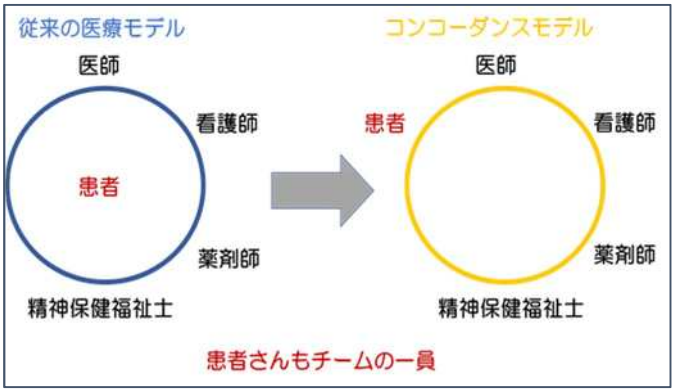
良くなった症状：

生活する上でよかったこと：

4. 自分が飲む薬を医療者と共に決める

みなさんの外見や性格が異なるように、病気の症状も異なります。病気の症状が異なれば薬の種類や数も違ってきます。そこで、治療を受ける当事者の考えと、医療者における治療方針とが一致するように、両者の考えを尊重しあうことが求められます。医療者は治療や服薬だけでなく、当事者の価値観やライフスタイルなどを尊重し、感情的な側面や生活に関わる問題にも寄り添うことが必要とされています。当事者もまた、医療者とよりよいコミュニケーションを築き、共同意思決定をしていくことで、治療（服薬）に積極的に参加し、目標に向かって進んでいくことが期待されています。

これを、コンコーダンス（Concordance）と言い、当事者と医療者が同じチームの一員と考える概念として、近年、注目されております。



Q2：あなたは、自分自身の飲んでいる薬についてどれくらい知っていますか？

今、飲んでいる薬について知っていることを書いてみましょう

回数・錠数・剤形
薬品名・効果・禁忌・副作用etc.・・・

自分の目指す生活を実現するために、自ら積極的に治療に参加する姿勢が大切です。自分の意見を感情的にならずに、分かりやすく伝えるように努め、主治医と一緒に自分の飲みやすい薬・飲み方を決めていきましょう。

5. お薬手帳の使い方について

「お薬手帳」は、あなたが今まで服用したり、使ったりしたお薬の名前や量、そして過去に経験した副作用などを継続的に記録するための手帳です。手帳の記録をもとに医師、薬剤師の連絡が円滑に進みます。「かかりつけ薬局」の薬剤師に相談すれば手に入れることができます。使い方がよくわからない時にも遠慮なく薬剤師に相談しましょう。

コラム①：服薬中断のデメリット

例えば、統合失調症の場合、「服薬を勝手に中断すると２年以内に80%が再発する」とされており、極めて再発しやすい病気です。再発を繰り返すことにより・・

脳の働きが回復しにくくなる・薬が効きにくくなり、薬の量が増えることがある・病気が治りにくく、社会復帰が難しくなる

などのデメリットがあります。

6. 副作用（ふくさよう）について

精神疾患に対する薬を服用していると、本来の効果以外の作用（副作用（ふくさよう））が出現（しゅつげん）することがあります。

副作用は人それぞれで、起こる人もいれば全く起こらない人もいます。自分ではその症状が病気によるものなのか、副作用なのかという区別はつきにくい場合もあります。

例）・食欲増加・体重増加・体がこわばる（パーキンソン様症状）・眠気・めまい・口が渇く・便秘・おなかが張る・日光過敏・立ちくらみ（抗アドレナリン作用）など

Q3：薬の副作用で「困っている症状」と「生活する上で困っていること」を書いて見ましょう。

困っている症状：

生活する上で困っていること：

◆副作用の対処法として、自分でできる工夫もあります。

・**口が渇く**　→うがいをして下さい。水分の摂り過ぎは危険です
・**便秘・おなかが張る**　→適度な運動、水分摂取、食物繊維を多めに摂りましょう。
・**立ちくらみ**　→倒れると危険です。ゆっくりとつかまって立ちましょう。
・**日中の眠気**　→軽く体を動かしてみましょう。
・**食欲増加**　→食事の回を参考に食生活を見直す。
・**日光過敏**　→日焼けを防ぐ服を着る。できるだけ日陰を移動する。
・手の震え　→主治医と相談して副作用止めの薬を出してもらう。

Q4：副作用への対処法として、自分で工夫していることはありますか？

自分なりの対処法は見つかりましたか？副作用が出たとしても、薬を自分の判断では中止しないでください。どうしてもつらい症状は、主治医や薬剤師、デイケアスタッフに相談しましょう。

7. 乱用は、とっても危険

乱用とは、決められた用量・用法を超えて服用することや、お薬を他の市販薬やお酒と一緒に飲むことなどを言います。

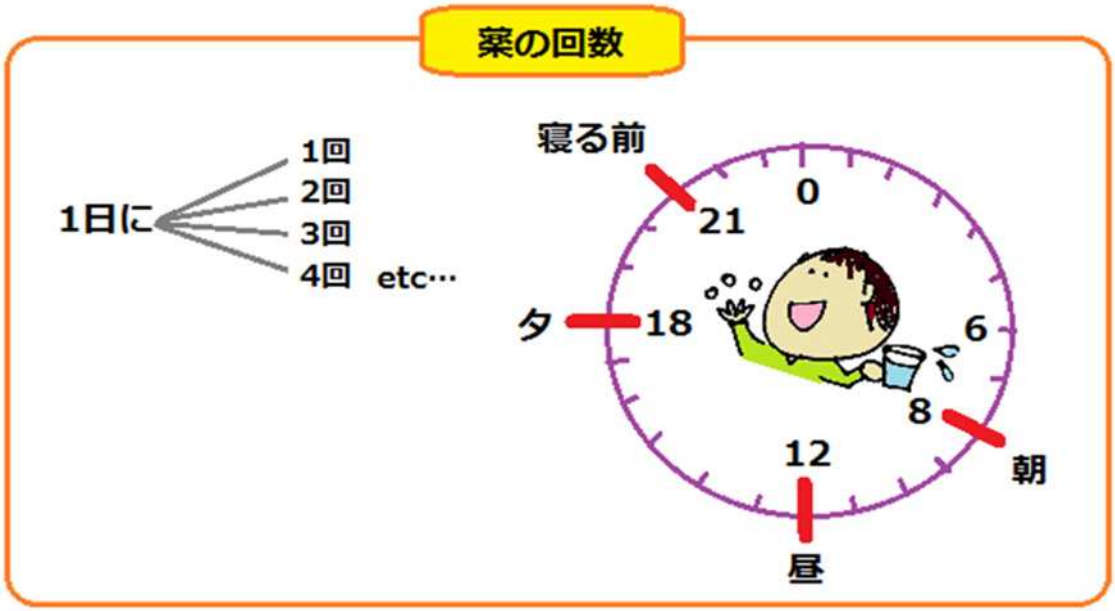
たとえば、“眠れない”という理由だけで自己判断で睡眠薬を増やしたり、複数の医院や病院を受診して、多数のお薬を服用することも乱用に含まれます。

乱用は身体にダメージを与え、死につながる恐れもあるので、絶対にやめましょう。もし、市販薬を購入する際には、お薬手帳を提示して、飲み合わせに問題がないか、薬剤師さんに確認しましょう。

8. 薬を飲み続けるために

薬の効果は、時間と共に体外に排出されて薄れていってしまいます。そのため、食事と同じように時間を決めて飲み続けることが大切です。薬の効果時間は、状態や薬剤によってそれぞれ違いますので、処方通りに服用しましょう。

無理なく飲み続けるためには、日常生活における「習慣作り」を心掛けるようにしましょう。



Q5: 処方(しょほう)された薬をきちんと飲(の)み続(つづ)けるには、
どのような工夫(くふう)があるでしょうか？
あなたが思(おも)いつく方法(ほうほう)をいくつか挙(あ)げてみましょう。

例）ピルケースを使う・目に付きやすいところにおく・カレンダーチェック　etc.

9. まとめ

規則正しい薬の服用は、**急性期の症状を軽減し、再発を予防することに対し有効**です。薬の治療には、主治医との積極的な共同意思決定が重要です。自身の症状や元々の性格、薬の効き具合や副作用症状など、当事者でなければわからないことを、積極的に医師に伝えるのは、自身の治療チームの一員として重要な役割と言えます。

服薬によって、副作用が生じることがありますが、対処法によって軽減することもあります。どうしても軽減しないときには、主治医に相談して、処方内容を検討してもらったり、副作用止めをもらうということも可能です。

内服を続けていても、生活上のストレスが大きな引き金になって再発することがありますが、服薬を続けている期間に起きた再発は、比較的軽く済むことが多く、通常は、薬の用量を調整したり、生活上の問題を解決することで、改善に向かうと言われています。

このように、**再発したときの症状を比較的軽く抑え、生活への影響を小さくするため**に、薬の服用はみなさんの生活の安定にとって、補助的な役割を果たしているのです。

今日の内容を振り返って、
服薬についての考え方に変化はありましたか？
もっとも大切なことは、主治医やデイケアスタッフ、薬剤師と、服薬についてよく話し合うことです。

第4回　再発のサインに気付く

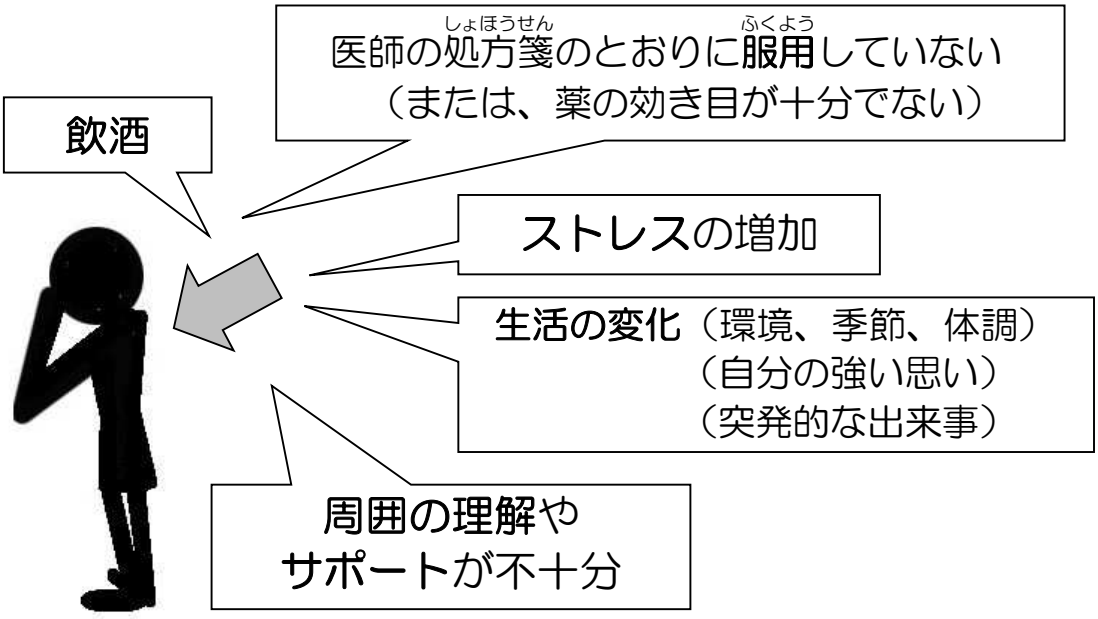
精神疾患の治療を受けている方や、そのご家族が最も心配なことは、「また、症状がぶり返してきたらどうしよう」ということではないでしょうか？

今回は、再発の引き金となるものは何か？また、再発に先立って見られる「警告サイン」にはどのようなものがあるか？ということについて一緒に考えていきましょう。

1. 再発の引き金になること

さて、引き金には、大きく２つの種類に分類できます。１つは、自分をとりまく環境のなかにあるものです。もう１つは、自分の内部にある心や身体状態に関連するものです。前者を**「外的な引き金」**といい、後者を**「内的な引き金」**といいます。

☆引き金の例として、次のようなことが考えられます。



まず、「外的な引き金」について考えてみましょう。

Q1: 下にあげる項目のなかでこれをきっかけ（引き金）にして精神的に調子を崩すことが多かったものはどれでしょうか。

（　　）一人で家にいるとき
（　　）季節の変わり目
（　　）怒られたとき
（　　）嫌なニュースを見たとき
（　　）お酒をのんだとき
（　　）仕事の前や後
（　　）体調が悪いとき
（　　）大量のメールが来たとき
（　　）産後
（　　）睡眠が浅いとき
（　　）他人が怒られているのを見たとき
（　　）昇進・退職など仕事の環境が変わったとき
（　　）知り合いの人が亡くなったとき
（　　）仲の良い友人が悲しんでいるとき
（　　）気圧の変化
（　　）気温の変化
（　　）大きな音が聞こえたとき
（　　）手元にお金がないとき
（　　）苦手な人から電話があったとき
（　　）仕事が回らないとき
（　　）苦手な人が近くいるとき
（　　）家族の機嫌が悪いとき
（　　）おめでたいことがあったとき
（　　）睡眠時間が短いとき

Q2: 他にもまだ、あなたが心身のバランスを崩してしまいそうな場所や状況、あるいは、心身のバランスを将来崩してしまいそうな場所や状況はありませんか?

2. 内的な引き金

次に、あなた自身のなかにある引き金、すなわち、**内的な引き金**についてとりあげたいと思います。

たとえば、高揚した気分が続いて夜眠れなかったり、将来に対する不安・あせりで考え込んでしまったりと、感情が引き金となって、調子が悪くなり、再発につながることがあります。

次にあげた「気持ちのリスト」を見てみてください。これまで、どんな気持ちのときに調子が悪くなることが多かったでしょうか。

＜気持ちのリスト＞

□不安	□怒り	□自信をなくす	□退屈感
□あせり	□無力感	□うつ	□悲しい
□緊張	□疲れ	□ねたましい	□孤独・寂しい
□罪悪感	□イライラ	□高揚した気分	□欲求不満
□幸福	□リラックス	□恥ずかしい	□気合・やる気

□敗北感・打ち負かされた気分

□自分が邪魔ものに思えたり、いない方がいいかなと思う気持ち

□人から見捨てられた感じ　□気が大きくなった感じ

□プレッシャーをかけられた感じ　□落ち着かない気分

□のどがつっかえる感じ　□無気力

□その他：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

Q3: あなたは、これまでどのような感情におそわれたときに、調子が悪くなることが多かったですか？　チェックリストをつけてください。

Q4: 最近あなたがときどき体験している感情にはどのようなものがあるでしょうか？　３つの感情をあげてみてください。
〈気持ちのリスト〉も参考にして考えてみてください。

1: _____

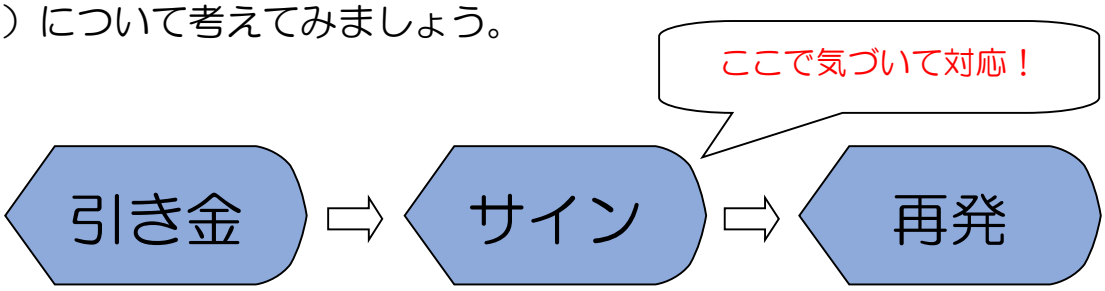
2: _____

3: _____

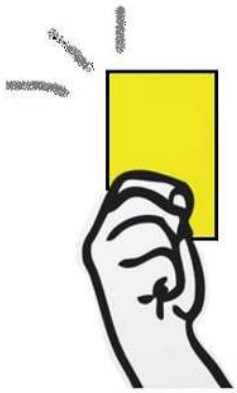
チェックのついた感情は、あなたにとって再発の「引き金」となりやすい感情です。

3. 再発のサイン

病気が再発したり、調子が悪くなる時の前触れとなること（サイン）について考えてみましょう。



再発のサインとして、次のようなことが考えられます。



- ☒ 注意力、意欲、集中力がなくなる
- ☒ リラックスできなくなる
- ☒ 緊張や焦り、イライラなどの感情の変化
- ☒ 周囲の状況がこれまでと違ったように感じられる（実際には変化がない）
- ☒ 昼夜逆転した生活になる、不眠
- ☒ 落ち着きがなくなる、家の中をソワソワ歩き回る
- ☒ 食欲がなくなる
- ☒ 仕事や趣味、友人との交流に興味がもてなくなる
- ☒ 家族や友人といつものように関われなくなる
- ☒ 作業所やデイケアなどを突然止めてしまう（休みがちになる）
- ☒ 極端なおしゃべり、または無口
- ☒ 自室に引きこもる
- ☒ うつ状態になる。ぼーっとしたり、考えこむ
- ☒ 被害妄想的な行動をしてしまう
- ☒ 幻聴・幻覚などの症状が現れてくる
- ☒ 頭痛・便秘などこれまでになかった身体変化

Q5: あなたの再発のサインは、どのようなことでしょうか？

わたしの青信号	わたしの黄色信号	わたしの赤信号
元気な時の生活・行動など	注意が必要！	ピンチ！！

4. 再発を防ぐために

病気が再発しないための対処方法としては、次のようなことが挙げられます。

- 主治医に相談し、薬の調整を行う（第２回）
- ストレスコントロール（第７回）
- 周囲に助けを求める（第５回）
- 必要に応じて短期の休息入院を医師に相談する
- 注意するサインが出ていないかどうか（第４回）
  程度はどうか、日記や手帳に書き留めてチェックする
- ＷＲＡＰ（毎日を元気で豊かに生きること、さらに、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が悪くなったときに回復を促す行動プラン）

☆ふだんの生活の中で気を付けるとよいこととしては、次のようなことが挙げられます。

規則正しい生活を送りましょう
睡眠時間を十分にとりましょう。
一日三度の食事をきちんととりましょう。

薬は決められた通りに飲みましょう
自己判断で薬を調節しないでください。
服薬継続は再発率を低下させます。
薬をやめることを考えるよりも、服薬しながらも自分らしい生活を続けられることを目標にしましょう。

飲酒は控えましょう

再発の前触れ（サイン）をつかめるよう心がけましょう

対人交流を保ちましょう
人とのつながりに救われることは多いものです。
相談出来る相手を見つけましょう。

趣味や余暇を楽しみ、ストレスを発散させましょう
自分のストレス発散法を見つけましょう。

がんばりすぎないようにしましょう
自分の合格点を常に１００点満点でなく、60 点でも合格にしてあげましょう。

病気を否定するのではなく、再発を過度に警戒するのでもなく、
病気と上手く付き合っていきましょう

Q5：あなたが、毎日元気で過ごすためのアイテムを教えてください。例、好きな言葉・格言、尊敬する人物、ルーティンにしていること　etc）

_____

_____

_____

5. パーソナルリカバリーと再発

　このように、クリニカルリカバリーの視点では、再発は避けるべきものとして考えられています。病気が再発することは辛く、また再発を繰り返すことにはデメリットも存在します。しかし、再発を防ぐことを最優先にして、自身のリカバリーを実現することは出来るでしょうか？

　パーソナルリカバリーの考え方では、（逆戻りと言う意味での）再発は正常なこととされています。以前の振る舞いや行動、感情パターンから抜けだそうと苦しんでいる人たちは誰でも逆戻りを経験しています。たとえば、大金持ちでも平均３．２回は破産や破産に近い状態を経験しているという話もあります。前向きにリスクをとって失敗し、それによって逆戻りしてしまうことは、人生において必要なことで、それは健康の印であり病気ではありません。

　再発のサインに早期に気づき、それに対応しながら、自分らしく充実した生活を目指しましょう。

第5回　心身の状態を自己管理する

1．スケジュールを立てて生活習慣を整える

私たちの心身の状態は、日々の生活習慣と密接に関係しています。生活リズムは、食事、睡眠、運動機能など、日常生活に直接影響していて、生活の乱れは、私たちの気付かないうちに心身のさまざまな不調を引き起こしてしまいます。逆に、規則正しい生活習慣は、安定した心身の状態を作り上げているとも言えます。

強迫的に、スケジュール通りの日常をこなすということではなく、大きく生活リズムが崩れないための、大まかな「わたしの健康スケジュール表」を作っておくと、生活習慣を整える際の目安になります。

ワーク①：いくつかの生活パターンを想像して、スケジュールを立ててみましょう。その際、睡眠時間は、毎日 7 時間程度は取るようにして、食事は 3 回取るようにしましょう。また、運動を取り入れる日を設けましょう。

例）• 仕事や学校にいく日
• リカバリーセンターにいく日
• 何も予定がない日（休日など）

◯幾つかの生活のパターンを想定しておきましょう。

【わたしの健康スケジュール表（ひょう）】

月　　日		月　　日		月　　日	
何も予定のない日		(　　の日)		(　　の日)	
6：00		6：00		6：00	
7：00		7：00		7：00	
8：00		8：00		8：00	
9：00		9：00		9：00	
10：00		10：00		10：00	
11：00		11：00		11：00	
12：00		12：00		12：00	
13：00		13：00		13：00	
14：00		14：00		14：00	
15：00		15：00		15：00	
16：00		16：00		16：00	
17：00		17：00		17：00	
18：00		18：00		18：00	
19：00		19：00		19：00	
20：00		20：00		20：00	
21：00		21：00		21：00	
22：00		22：00		22：00	
23：00		23：00		23：00	
24：00		24：00		24：00	
1：00		1：00		1：00	
2：00		2：00		2：00	

出来るだけこの健康スケジュールに沿った生活を心がけて行くことで、睡眠のバランスや、3度の食事による栄養補給、適度な運動といった、心身(しんしん)の健康に必要な要素(ようそ)を、補(おぎな)うことができます。

また、スケジュールをつけ、それに沿って行動しつつ、ごく当たり前に安定して過ごしているときの「自分の状態」を、よく把握しておくことはとても大切です。安定している時の自分に目を向けるようにしてみましょう。

Q1：あなたが安定している状態とは、どのような状態でしょうか？思いつくことを書いてみましょう。

例）楽しみを持てている・家事ができる・毎日デイケアに通えていうる・背筋が伸びている・視線が前を向いている　など

さて、安定している自分はどのような感じでしたか？
このように、自身の状態に目を向けることを、セルフモニタリングと言います。

2. セルフモニタリングとは

まず自分の状態を把握するところから始めます。自分の状態に気付くことが対処の第一歩です。

セルフモニタリングとは、自分の体調やストレス等の精神状態について自分自身を観察、確認することです。セルフモニタリングを行うことで、「調子が悪い」に気付くことができ、早期に対処することで健康的な心身の状態を維持することが可能になります。

セルフモニタリングは、自分でできる心身の状態を管理するための重要な方法です。こまめに行いましょう。

Q2：あなたが気にかけている健康状態をはかるバロメーターをできるだけ多く挙げてください。

例）体温・胃腸の状態・食欲・睡眠・笑顔・お肌・口数　など

◯セルフモニタリングの一例

- 物事が楽しめる（安定した状態）
- 音にとても敏感になる（要注意状態）
- 頭が忙しい（要注意状態）
- 強い怒りを感じる（クライシス）

【ワーク②　セルフモニタリン】

バロメーター	安定した状態	要注意状態	クライシス
例） 睡眠	例） よく眠れる	例） 眠りが浅い	例） ２日眠れてない

3. クライシスプランとは

心身の状態に大きな混乱が生じ、自分ひとりでは対応しきれない状況に陥ることを、クライシス（危機）とよびます。クライシスプランとは、①危機状況を未然に防ぐため、②危機に陥った際に受けたい医療や援助を受けるためのものであり、安定した状態の時に作成しておきます。規則正しい生活をしていても心身の状態に危機が訪れることはあり得ます。そのときに、自分が行う対処、支援者（サポーター）が行う援助や支援を決めていくことで、速やかに病状悪化に対応でき、より迅速に回復に向かうことが出来ます。

クライシスプランは、**「自分の取り扱い説明書」**とも言われ、書式に決まりはありません。

クライシスプランの使い方は…

・自分の調子をこまめにチェックし、対処行動をとる

・頼れる人と共有する

・しっくりくるまで更新し続ける

あなたは、普段から口数が少なく物静かな性格なのに、医師に抑うつ状態だと判断されるかもしれません。適切な治療を受けるためにも、普段と悪化時の状態を明確にしておくことが必要です。

また、症状には、自分で気付くことができる自覚症状と、他者だけが気付くことができる他覚症状があります。悪化のサインを見落とさないために、主治医や支援スタッフ、家族などの信頼できる人に聞くことも重要です。

ワーク③：クライシスプランを作成してみよう

◯日常レベルのクライシスプラン

ふだんの生活の中で、自分で対処できる程度のもの【日常レベル】

調子が悪くなってきたサイン：

自分でわかるサイン	**まわりの人**が気づくサイン
例）音や光に敏感になる。 ・ ・ ・ ・	例）こだわりが強くなる（と言われる）。 ・ ・ ・ ・

サインに気づいたときにすること：

自分がすること（対処法）	**まわりの人**がすること
例）仕事やデイケアを休んで刺激を避ける。 ・ ・ ・ ・	例）静かに見守って居てほしい。 ・ ・ ・ ・

日常的なサポーター（援助者・支援者）や相談先：

名前・機関	連絡先	関係・役割
例）〇〇クリニック	000-0000	主治医に薬の相談

◯緊急レベルのクライシスプラン

まわりの人の支援を必要とする程度のもの【緊急事態】

調子が悪くなってきたサイン：

自分でわかるサイン	**まわりの人**が気づくサイン
例）まったく眠れない。 ・ ・ ・ ・	例）怒りっぽくなる（と言われる）。 ・ ・ ・ ・

サインに気づいたときにすること：

自分がすること（対処法）	**まわりの人**がすること
例）臨時受診をする。 ・ ・ ・ ・	例）受診時に付き添っていてほしい。 ・ ・ ・ ・

緊急時のサポーター（援助者・支援者）や相談先：

名前・機関	連絡先	関係・役割
例）母親	000-0000	一緒に受診してもらう

対処法（自分がすること）について

　自身の心身の状態を把握できたら、その対処法を考えましょう。できれば安定した状態をずっと維持していきたいものですが、心身の状態には波があり、良いときもあれば、悪いときもあります。心身の変調に気付いたときに、的確に対処するために、対処方法はあらかじめ明確にしておくことが大切です。以前に不調から立ち直った経験も、手がかりになるかもしれません。逆に以前、対処に失敗しているなら、同じ対処法は避け、なんでもよいので、違う対処法を考えましょう。

サポーターとの共有

　サポーターは重要です。特に自分では適切な判断ができなかったり、動けなかったりしたときに助けてくれる人は最低5人決めておくことが良いとされています。反対に、関わってほしくない人も挙げておくのもよいでしょう。

　クライシスプランは、予め（あらかじめ）、サポーターと共有することが重要です。自身では、対処し切れなくなってから、急に頼んでも、断られてしまうかもしれません。

事前にサポーターとよく話しておき、サポーターの意見も取り入れながら、修正を加えることも大切です。

4. まとめ

如何でしたでしょうか？

私たちは、日々の生活の中で、自分の心や身体のことは、ほっておいても問題なく機能すると思いがちです。しかし、しっかり点検をして、問題の箇所を見つけ、きちんと補修（メンテナス）をしていかないと、突然、壊れてしまうということを忘れてはなりません。

マインドフルネスのボディースキャンなどを活用することによって、自身の身体の状態をより正確に把握することもできます。また、心の状態は、身体の状態よりも、更に把握しにくいものです。健康な心の状態を基準としていくことが求められますので、「健康な心の状態」を普段から意識して、よく自分自身を知っておくように心掛けましょう。例えば、認知行動療法や、マインドフルネスなどといった幾つかのプログラムを受けることでも、自身の心の状態を知ることができると思います。前向きにプログラムに取り組むことで、新しい発見があるかもしれません。

ここでご説明した「わたしの健康スケジュール」「セルフモニタリング」「自分の取り扱い説明書（クライシスプラン）」といった方法も活用しながら、安定した日常をおくるための「心身の自己管理」を心掛けるようにしてみては如何でしょうか。

第6回　健康的な食事(しょくじ)について

1. 自身の食生活を振り返ってみよう

自分の生活を見直してみて、インスタント食品ばかりになっていたり、過食や油ものが多く、カロリーを過剰摂取しすぎていたり、逆にカロリーを気にして食べる量を極端に減らしていたりということはありませんか？必要な栄養素が不足すると、体調が崩れたり、便秘になったりと身体に悪影響を及ぼすことがあります。また、栄養素を摂取しすぎると肥満や高血圧、糖尿病の原因となります。抗精神病薬の中には、体重増加や便秘といった副作用もあるため、いろいろな食材をバランスよく適切な量摂取することが大切です。

＜五大栄養素＞

脂質：体の熱やエネルギーとなる

炭水化物：体の熱やエネルギーとなる

ビタミン：体の調子を整える

ミネラル：
骨や歯などをつくり体の調子を整える

タンパク質：筋肉などの体をつくる

ワーク①: あなたのここ 3 日間の食事内容を覚えている範囲で書き出してみましょう。お菓子やジュース類も「その他」に書き出してください。

日にち	朝食	昼食	夕食	その他
月　日				
月　日				
月　日				

Q1：上の表を見て、気がついたことを書き出してみましょう。

気がついたこと：

2. バランスのよい食事とは？

バランスのよい食事とは、彩（いろどり）の多い食事のことをいいます。

食事の中に、

赤、緑、白、黄、黒と

色が多いほどバランスは良くなります。

Q2:次の料理の食材に使われている食材を色分けしてみましょう

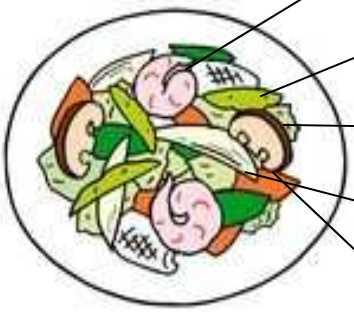
◆八宝菜（はっぽうさい）◆

赤	
緑	
白	
黄	
黒	

◆ざる蕎麦（そば）◆

赤	
緑	
白	
黄	
黒	

八宝菜には・・・



【赤】豚肉、エビ、人参

【緑】ピーマン、きぬさや

【白】白菜、もやし、玉ねぎ、ネギ

【黄】タケノコ、うずらの卵

【黒】きくらげ、しいたけ

ざる蕎麦には・・・

【緑】わさび

【白】ネギ

【黒】蕎麦、のり、つゆ

Q3: 八宝菜とざる蕎麦を比較するとどんなことがわかりますか？
バランスが良いのはどちらでしょう？

八宝菜には５色とも食品が含まれています。一方、ざる蕎麦には３色しかなく、ネギやわさび、海苔の量は非常に少ないことがわかります。つまり、**八宝菜の方がバランスがよい**と言えます。

彩（いろどり）が少ない場合は、赤、緑、黒の色の食品が摂（と）りにくくなります。

蕎麦を食べる場合、
どのようにして食べれば
バランスが良くなるでしょうか？

天ぷらを一緒に食べる？
でも脂質が…。
冷やっこにする？

無理をして一食ですべての色を揃（そろ）えようとすると、お金がかかってしまうかもしれません。また、時間がなくて簡単に済ませなければいけないこともあるでしょう。一回の食事すべての色が摂れないときは、次の食事で必ず不足していたものを補（おぎな）うなど工夫してみましょう。

3. バランスのよい食事をとるために

偏(かたよ)った食事を摂っているとどうなるのでしょう。

◆**主食だけ**の食事　→便秘、抵抗力(ていこうりょく)の低下を招きます
◆**おかずだけ**の食事　→エネルギー不足で元気が出ません
◆**野菜を食べない**　→便秘、食べすぎによる肥満を招きます
◆食事をせず**お菓子ばかり**食べる　→肥満、便秘、糖尿病を招きます

心身の健康を保つためには、バランスの良い食事を摂(と)るための心がけが大切です。

食生活の基本は、**３ 食きちんと食べること**です。ご飯の量を極端に減らすとお腹が空いて、おやつを余計に食べてしまいます。飲み物も注意しないとエネルギー過剰になってしまいます。

日ごろから**彩りに気をつけて**、食事をとりましょう。

外食・持ち帰り弁当を選ぶ時は、次のような点に注意しましょう。

★スーパーや持ち帰りの弁当を買うときは・・・

彩りの良いものを選びましょう。
茶色系ばかりではなく、**赤、緑、黒**が入っているものを選びましょう。

4. 飲み物について

水分のとり方にも、次のような注意が必要です。

★牛乳

カルシウムは取れますが、コップ１杯（200ml）で 130kcal あります。水の代わりに飲むと、肥満の原因になるかもしれません。

コーヒー牛乳やイチゴミルクには、500 ml パックで 45g（角砂糖約 14 個分）もの砂糖が含まれます。

★清涼飲料水

コーラ等の炭酸飲料には 10 ml で１ｇの砂糖が含まれます。500 ml のコーラ（220kcal）には、砂糖が 50ｇ（角砂糖約 16 個）入っています。

ヤクルトは１本で 10ｇ。ポカリスエットには 350ml で 35ｇの砂糖が入っています。ネクターやジュースにも 350ml で 20～30ｇの砂糖が含まれます。

★「エネルギー ０（ゼロ）」表示の清涼飲料水（せいりょういんりょうすい）について

最近、コーヒー、紅茶、コーラ、サイダー等の清涼飲料水で「エネルギー ０（ゼロ）」の商品が増えてきました。

これらに使用されている甘味料（かんみりょう）は、基本的には血糖を急上昇させない物です。ただし、エネルギーが０（ゼロ）だからと飲み続けると甘味に対して、舌が鈍感（どんかん）になりやすいため常用（じょうよう）はやめましょう。

★お茶・水

飲み物の中で安心して飲めるのがお茶・水です。これらにはエネルギーがありません。水分はエネルギーのないものを選び、余計なエネルギーを摂らないようにしましょう。1日1000～1500cc位はとりたいものです。（水分摂取量の制限を受けている方は例外です）

摂取量が3000cc を超えると多飲水状態となり、吐き気やめまい、ひどいと、けいれんや意識障害をひきおこします。こうした状態は「水中毒」と呼ばれ、とても危険です。主治医とよく相談しましょう。

★コーヒー

カフェインの主な作用としては、目が覚める、利尿効果があるなどが上げられます。一方で、取り過ぎると、頭痛を起こしたり、不眠の原因にもなるので、注意が必要です。

カフェインは、お茶などからも摂取されます。カフェインの含まれるコーヒーやお茶などは、1日概ね2～3杯を上限にして、夕方以降はできるだけ控えるようにしましょう。

★お酒は、要注意！

お酒（アルコール）は、精神科のお薬と同じ精神作用物質のひとつです。お酒は、身体にも脳にも大きな影響を与えます。体質によっては、1杯だけでも、じんましんがでたり、記憶を失い怒りっぽくなったりする場合があります。また、長期間に渡る飲酒は、肝機能障害や、記憶の障害を引き起こすことは、よく知られております。

お酒の飲み方については、主治医とよく相談しておきましょう。

5. 正しい食事の摂り方

１日の摂取量を守っていても、食事の回数やタイミングによっては体重増加の原因となることがあるので、
注意が必要です。夜食や間食をする不規則な食生活から、１日３食の規則正しい食生活に変えることが大切です。

コラム①正しい食生活のコツ

- ドカ食い、まとめ食い、むら食いをしない
- 朝食は抜かないようにして、１日３食規則正しく摂取する
- 夕食は軽めにして、就寝前２～３時間は食べないようにする。
- ゆっくりよく噛んで、早食いをしない
- 目のつくところや手の届くところに食べ物を置かない
- イライラしたときは食べることでストレスを発散させるのではなく、散歩などで気分転換する

Q4: ワーク①で記入した食事記録表を見直して、改善できそうな点をあげてみましょう。

6. 便秘を解消するために

便秘を解消するために、規則正しい食生活が大切です。朝は食欲がない、食べる時間がないといった理由で朝食を抜いてしまうと便秘になりやすい体質となってしまいます。食事をすることで腸の働きが良くなって便意を感じ、排便できるようになります。朝食後がもっとも強くこの反応が起こるため、便秘傾向のある方は朝食をきちんと摂りましょう。

コラム②便秘にいい食生活

- きちんと朝食を摂取する
- 食事の間隔は４～６時間くらいを目安にする
- 主食、主菜、副菜を毎日摂取する
- 野菜や海藻には食物繊維が多く含まれる（毎食 100 グラムを心がける）
- 雑穀米や玄米には食物繊維が多く含まれる
- 脂質は腸の動きを良くする作用があり、適切な量を摂取する
- たんぱく質は過剰に摂取すると便秘の原因になる
- 果物には食物繊維のほか、果糖、リンゴ酸、クエン酸など便秘解消に効果的な成分が豊富に含まれている。
- ヨーグルトや牛乳などの乳酸菌は腸内環境を改善する

食事の量、栄養バランス、食べ方、飲み物…

なにか一つでも気をつけることが、心身の健康につながります。

できることから少しずつ始めましょう！

第7回　ストレスとうまくつきあう

1. ストレスって何？

　ストレスは、日常の生活や人間関係の中で生まれます。長い間ストレスにさらされると不健康な状態になります。

　ストレスになるもの（ストレッサー）には、様々なものがあります。人間関係や仕事、環境の変化などは、一般に意識されやすいストレッサーです。

　また、負担感をともなうものだけでなく、昇進や結婚などのうれしい出来事でも、これまでとは違った役割を担ったり、生活の変化に適応する必要があり、ストレスになりやすいものです。

　精神疾患が発症しやすい生活の節目として、「受験、入学、卒業、就職、転職、家族からの独立、人間関係のトラブル、恋愛、失恋」などが挙げられています。

　入学試験や家族とのいさかいなどといった明確で大きなものだけではありません。

　普段の家事や病院の待ち時間など、日常にあるちょっとした出来事や小さな変化もストレスになることがあります。

特に、精神疾患を抱える患者さんは、ストレスに耐える力が弱くなっており、ごく小さな変化や負荷でも強い影響を生じさせることがあります。また、たくさんのストレスを抱え込むことで症状が出たり、悪化したりすることもあります。

Q1：あなたにとって、ストレスになりやすい状況は、どのようなことでしょうか？

2. ストレスのサイン

ストレスがかかると、心身にさまざまな変化（ストレス反応）が現れます。たとえば、身体的には、寝つきが悪い、眠りが浅い、食欲が落ちる、食欲が増す、動悸がする、音や光に敏感になる・・などの変調としてあらわれることがあります。また心理的には、無気力、怒り、イライラ、落ち込み、不安、あせりなどの変調を来すことがあります。

しかし私たちは、忙しい日常生活においてそうしたストレスのサインを見落としがちです。そのまま放置すると、心身のバランスを崩してしまうことになるかもしれません。

Q2：ストレスがかかると、あなたの体や心はどのようになりますか？
あなた自身のストレスのサインについて考えてみましょう。

3. ストレスへの対処（ストレスコーピング）

一般的にストレスに対処するための行動として、

- ◆**積極的に解決をはかる**（とにかく一生懸命がんばる）
- ◆**問題から離れる**（まったく別の楽しいことをする）
- ◆**周囲に相談する**（困りごとの相談やグチなど）
- ◆**解決を見送る**（今できることに取り組む）
- ◆**行動や感情を抑える**（気にしない、諦めるなど）

といったことがあります。

特定のストレスに対して、特定の対処法があるのではなく、対処の方法にはさまざまな選択肢があり、それを組み合わせることで有用な対処につながります。

ストレスの対処には、考えられないことは無視したり、しばらく距離を置くことも大切です。

また、何回も経験するようなストレスに対しては、どう対処するかという自分なりのコツをつかんでおくと、とっさのときに役立ちます。

例えば、SST などのプログラムは、こうした自分なりの対処技術をつかむうえでも有効です。自分にとっての「ストレスへの対処法」を積極的に獲得して活用していくことが、ストレスに強く・柔軟な自分自身をつくり、症状の安定にもつながります。

ワーク①: 過剰なストレスを減らしたり軽くしたりするために、どのようなことができるでしょうか？
ストレスへの対応のアイデアを書いてみましょう。

4. 身体を動かすこと

体の特定の箇所には、心の問題との関わりがあります。例えば、人はストレスを感じると肩をこわばらせます。また、傷心している人は肩が前に出て、心臓を守るような前屈みの姿勢になります。

そうしたときに、肩を後ろに引き、背中を伸ばして座り、顔を上に向けることで、楽観的で開放的な気持ちが強まり、外の世界に目が向くことがあります。マッサージ、ボディーワーク、呼吸法、ヨガ、太極拳といった身体を使った治療法は、精神状態を改善するとともに、身体的な苦痛の症状を和らげると言われています。

また、日常生活における適度な運動は、心身を鍛え、ストレスに強い精神と肉体を作り上げあげます。日頃から積極的に身体を動かし、心身のバランスを整えて行くことも大変重要なことです。

ワーク②: あなたが、今日からでも簡単にできそうな「運動メニュー」のリストを作ってみましょう。

曜日・時間	運動の内容
例） 水曜日・夕方	近所を３０分ジョギング＋自宅で１５分ストレッチ

5. あなたの「元気」を保つために

この回では、ストレスの状況になった時の自分の状況や対処法について考えてきました。では、ストレスの状況になる前にでもあなたができること、つまり、「元気」な状態を保つためにできることを考えていきましょう。

あなたは、日々の生活のなかで、あなたが大切にしていることや、少しでもよい生活になるように工夫していることはありませんか？あなたが好きなことやもの、リラックスしたり熱中できること、安心できるもの、疲れていてもエネルギーをもらえるもの、自分の健康のためにやっていること・気を付けていることなどなど・・。あなたのとても身近にあって、あなたの元気を保ったり、元気を引き出すために行っていることはありませんか？どんなに当たり前と思うことや、どんなに小さなことでも構いません。日々の日課として行っているものでもいいですし、たまに、自分へのご褒美として行っているものでもいいです。

お金のかかるものばかりでなく、お金をそれほどかけなくても行なうことのできるものも持っていると、なお実用的です。あなたの元気を保つために行っている工夫や、これからあなたが行えそうな工夫を探してみましょう。

ワーク③: あなたが、今、あなた自身の元気を保つために行っている生活の工夫を探してみましょう。また、今はできていないけれど、これから行ってみたいと思っていることも探してみましょう。

	私が元気でいるため（になるため）の・・	
	私の日課(毎日のこと)	**私のご褒美(時々・たまに)**
今の私 が行っていること		
↑上記以外で・・ 今後やってみたい ・やれたらいいな と思うこと ※実行できたら、 上の欄に移動！		

もう一度、元気のために行ってきたことを見直してみるのも一つです。元気の時にはできていたけれど、しばらくの間、忘れてしまっていたことに気付くことがあるかもしれません。これだったらできそうだ！ということを探し、実行してみるのもよいでしょう。

6. まとめ

　如何でしたか？　大切なことは、闇雲(やみくも)に頑張りすぎないことです。時には「休む勇気」も大切です。自分の合格点を常に１００点満点に設定するのではなく、６０点でも合格にしてあげるということも大切です。パンパンに張った状態の風船は、小さい衝撃でも破(やぶ)れてしまいます。衝撃(しょうげき)を跳(は)ね返(かえ)すには、ゴムにゆとりが必要ですね。

　また、ストレスは、生きている上で避けて通ることのできないものです。ストレスはあるのが前提として、うまく対処を図ることが大切になってきます。もしストレスが全く消えてなくなってしまったら、脳の機能が衰(おとろえ)えてしまい、逆に不健康になってしまいます。即ち、ストレスは完全に避ければよいというものではなく、うまく御方につけ、その力(パワー)を利用して、自身が成長するバネにすればよいのです。

　そのためには、**「心も身体も柔軟であること。」**が一番大切と言えるかもしれません。日頃から、食生活に気遣い、適度な運動を行い、健康な心身を養(やしな)うことで、前向きにストレスと付き合っていけるようにしていきましょう。

第8回　コミュニケーション上手になろう

1．ＳＳＴ（SocialSkillsTraining）について

あなたは、人に言いたいことを言えなかったり、言うときには衝動的に言い放ってしまったりしていませんか？　人間関係をうまく保って、社会生活を円滑に行っていくことは、人間関係のストレスを軽減させ、再発や体調の悪化を防ぎます。

SST とは、Social skills Training の略です。ここでは、「社会生活技能のトレーニング」と呼びます。

SST とは、適切なコミュニケーション技能を取り入れることで、自らのコミュニケーションパターンの改善を目指すトレーニングのことです。今まで染み付いた行動に変化を与えてみることで、考え方も変わるかもしれませんし、今あなたが抱えている問題に対する解決の糸口が見つかるかもしれません。

2. SSTの仕組み

1)社会生活技能とは？

SST が「社会生活技能」のトレーニングであることは述べました。では、生活技能とはどのようなものとして理解すればいいのでしょうか？

ひとつは、「**対人場面において適切な行動をするためのスキル**」と理解することができます。

もちろん、同じような状況であっても、その時々によって適切な行動の内容というものは変わってきます。例えば、外国では家に入るときに靴を履いていてもいいかもしれませんが、日本では多くの家で靴を脱いで家に入ります。

逆に、同じ行動であっても、今いる状況によっては適切なこともあれば、そうでないこともあります。誰もいない自分の部屋の中やカラオケルームでは大声で歌っても構いませんが、車の中やお店の中で歌を歌うのは気が引けます。

このように考えるならば、生活技能とは、単に言葉の発し方や行動の取り方だけでなく、今自分が置かれている状況を適切に理解するといった、広い意味をも含むものとなります。

大事なことは、適切な生活技能を身につけることによって、自分の権利が守られるようにすることです。

2)生活技能はどのような要素から成り立っているのか？

生活技能が広い意味を持つことは前に述べました。では、具体的にはどのような要素から成り立っているのでしょうか。

大きく分けると、**「自分から発信するための行動」**と、**「相手を受け止める行動」**の２つから成り立っています。

① 自分から発信するための行動

ここには、「発する言葉の内容」、「声量」、「会話の速度」、「声の高低や抑揚」、「視線の合わせ方」、「話すときの姿勢」、「顔の表情」、「相手との距離の取り方」、「身振り手振り」などが含まれます。

例えば、狭い部屋で二人きりで話すときに、あまり大声で話すのは適切ではありません。また、初対面の人に対して必要以上に近づいてしまうと、相手に嫌な印象を与えるかもしれません。

② 相手を受け止める行動

ここには「相手の話の意味を理解する」、「話している相手の気持ち（感情）を理解する」、「自分がどのタイミングで反応するか」、「今どのような状況なのか」といったものが含まれます。

例えば、誰かと会話をしているときに、自分ばかりが話してしまうと、相手はおもしろくないと感じてしまうかもしれません。また、相手が落ち込んでいることを理解せずに配慮のない言葉を掛けてしまうと、相手はさらに落ち込んでしまうかもしれません。

このように、生活技能とは、非常に複雑な行動の要素から成り立つもので、簡単に正解がみつかるものでもありません。全ての場合において適切な行動というのはないので、そのときどきの状況に応じた行動を取れるように、トレーニングをすることが重要です。

いろいろな場面に応じた生活技能を練習することで、練習した場面に遭遇した際にはもちろんですが、それと似たような場面においても練習の成果を発揮することができるようになります。ひとつの生活技能のトレーニングで学んだ要素は、他の場面にも応用が効くものです。

自分から発信するための行動と、相手を受け止めるための行動に含まれるひとつひとつの要素を意識しながら、この後の SST に取り組んでみましょう。

3)ロールプレイとは？

ロールプレイとは、実際の場面で適切に行動ができるように、前もって演技をすることで、練習をするものです。自分のコミュニケーションパターンを振り返り、また、他者のより良いコミュニケーションパターンを見つけることを意識しながら、この後のロールプレイに取り組んでみましょう。

3. ロールプレイをやってみよう！

1） オリエンテーション

・自己紹介　　・ゲーム　　など

2）SST の約束事（ルール）の確認をしよう

1）グループ全体の話題にしたがう。
2）一度に一人だけが話すようにする。
3）他者の良いところを自分の行動に取り入れていく。
4）批判や指摘はしない。
5）プログラムを進めていく中でわからない点は、挙手をしていつでも質問できる。
6）よいと思った行動・発言に対して拍手をする。
（自分や、相手をほめる）

3）テーマについて考えてみましょう

《本日のテーマ》　「感謝の気持ちを伝える」

Q1. あなたは最近、「感謝の気持ちを伝える」場面がありましたか？
それはどのような場面だったか思い出してみましょう。

Q2．今回のテーマである「感謝の気持ちを伝える」という技能(ぎのう)が使えると、どんないいことがあるか考えてみましょう。

4）技能のステップを学びましょう

ステップ①　相手に近づき、相手の顔を見て、笑顔で、優しい声の調子で話しかける

ステップ②　何をしてもらって嬉しかったのかをはっきりと具体的に伝える

ステップ③　あなたの嬉しい気持ちが具体的にどうだったのかをはっきりと言葉にして伝える

例えば、「嬉しかった」「幸せだった」「とても感激した」「うきうきした」…といったような表現を、恥ずかしがらずに積極的に使いましょう。

Q3: なぜ、①～③のステップが有効(ゆうこう)なのでしょうか？

5）場面設定（ばめんせってい）をしてみましょう

場面①：

同居の家族にご飯を作ってもらっている感謝の気持ちを伝える。

A さんは、同居している B さん（家族）に、いつも食事を作ってもらっています。自分で作ることもできるのですが、食事の支度は B さんが作るのが当たり前になっていました。

今日も、B さんが食事を作ってくれました。A さんは、いつも美味しい食事を作ってくれている B さんに「感謝の気持ちを伝えたいな」と思いました。A さんは、一緒に食事をした後に、話を切り出しました。

A さん：「ごちそうさま。今日のご飯も美味しかったよ。」

「いつも、ご飯を作ってくれてありがとう。」

「　　」

B さん：「　　」

6）リーダーのロールプレイを見てみよう

ロールプレイを観察して、技能の各ステップがきちんと使われていたかどうかチェックしてみましょう。

7）ロールプレイをやってみよう

・フィードバック

ーロールプレイでよかったところはどこでしょうか？

ー技能のステップを使っていたでしょうか？

・もっとうまくやるためのフィードバック

ーさらにうまくやる方法があるでしょうか？

ー場合によっては、もう一度ロールプレイをしてみましょう

8） 振り返りをしよう

今回のテーマのポイント

①気持ちを言葉にして表し、何が嬉しかったのかを具体的に伝える。

②表情や目線で相手に自分の気持ちが伝わるように意識する。

Q4． ＳＳＴをやってみて、良かったこと、役に立ちそうなところをお聞かせください。

★今回学んだ技能を日常生活で使ってみましょう★

第9回　困りごとを解決しよう

1. 問題解決技法とは

あなたは、今問題（困りごと）を抱えていませんか？

人は多くの問題を抱えて生きています。その問題は日常の些細なことから、重大な人生の危機まで存在しています。その中で、現在進行形の問題が解決されないままであったり、それに対して非生産的な解決を図ろうとすると大きなストレスになることがあります。人は困難な状況をコントロールできないと感じると、深刻なストレスを引き起こします。

そんなとき有効とされているのが、「問題解決技法」です。この方法では、問題を見極め、解決策となりうる方法を編み出し、行動計画を実施します。

生活上の問題点には、皆さんそれぞれの意見や生活習慣、嗜好の違いが強く関わっています。その習慣や嗜好を無理やり変える必要はありません。

掃除が面倒で部屋がきたない、食生活が偏っていて風邪をひきやすいなど、あなたも多くの問題を抱えていませんか？それらの問題を上手く解決していき、ストレスを減らしていきましょう。

6つのステップに沿って進めていきます。

「問題解決技法」の6つのステップ
1．　問題点と目標を明らかにする 2．　考えられる様々な解決方法をリストアップする（ブレインストーミング） 3．　リストアップしたすべてのアイデアの利点と欠点を、みんなで検討する 4．　もっとも適切で、実現可能と思われる解決方法を選ぶ 5．　（解決方法の、具体的な実行計画を立てる） 6．　（計画の実行過程を振り返る）

2. 問題点と目標を明らかにする

　まずはじめに行うことは、問題点や目標をはっきりさせることです。今回は練習として、出来るだけ小さな問題を扱いましょう。問題が大きくなってしまう場合は、小さく分けて考えることが大切です。

ワーク１:問題点と目標を書き出してみましょう。

問題　（例）台所がきちんと片付かない

目標　（例）洗い残しの食器をためないようにしよう

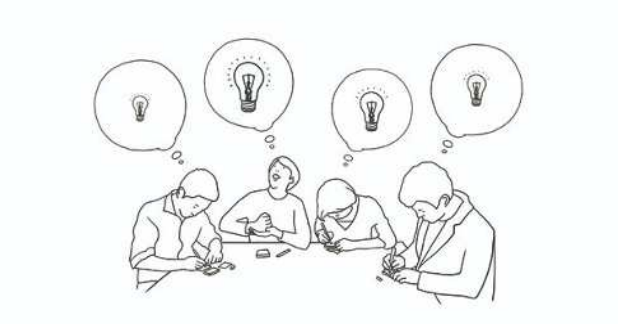
＊問題をはっきりさせるため、お互いに質問をしましょう。

Ｑ１:その目標に向けて、現在取り組んでいることはありますか？

3. ブレインストーミング

次に、目標を達成するための方法を、できるだけたくさん自由にあげていきます。このステップでは出されたアイデアの利点や欠点については話し合いません。これは、すべてのアイデアが出尽くした後、次のステップで使います。ブレインストーミングの基本はアイデアの質より量を重視することであり、他人のアイデアを見下したり、批判しないことにあります。

一人で作成した後、みんなからもアイデアをもらいましょう。



ワーク２：
考えられる、さまざまな解決方法をリストアップしましょう。

（例）①お母さんが全部の食器を洗う。②太郎と花子が順番にする。③お父さんが全部の食器を洗う。④食器洗い機を買う。⑤各自が自分の食器を洗う。⑥ホームヘルパーを頼む

①＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

②＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

③＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

④＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑤＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑥＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

4. リストアップしたすべてのアイデアの利点と欠点を、みんなで検討する

ブレインストーミングであがったそれぞれのアイデアについて、その主な利点と欠点について話し合いましょう。

（例）

・お母さんが全部の食器を洗うことにすれば、確実に手早くきれいになるが、太郎がかかわることはできない。

・各自が自分の食器を洗うのは公平で良いが、全部洗い終わるのに時間がかかる。

・ホームヘルパーを頼めば、楽でよいが、お金がかかりすぎる。

ワーク３：ワーク２で出たアイデアの利点と欠点について、
それぞれ考えてみましょう。

	利点	欠点	点数
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			

5. もっとも適切で、実現可能と思われる解決方法を選ぶ

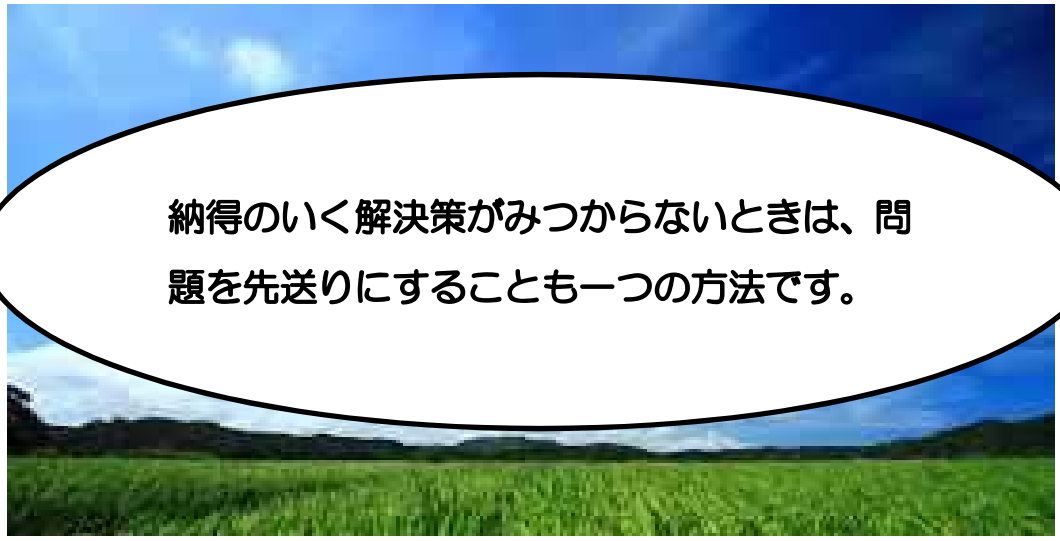
利用できる資源（時間、技能、お金など）のことも考えながら、もっとも適切かつ容易にできる解決方法を選び出しましょう。

ワーク４：
ワーク２で出たアイデアは、どれくらい実現が可能でしょうか。
ワーク３の表の右側に０点～５点で記入してみましょう。

私が決めたもっとも適切で実現可能と思われる解決方法は

_____です。

今回はできるだけ小さな問題を扱って、問題解決技法の練習をしました。複雑な問題解決ができるようになるには練習が必要です。たとえ小さな問題であっても、解決できたときはみんなで喜び合うこと、解決できなくても各自で努力した点を褒め合うことが大切です。



第10回　活用できる社会資源を知る

１．　社会資源にはどのようなものがあるの？

　あなたが生活をしている地域（街）には、生活を支援してくれるさまざまな社会資源があります。

　現在、利用している社会資源に加え、これから活用できる社会資源についても、周囲の方と情報交換しながら、幅広く知っておくとよいでしょう。

　社会資源とは、生活をしていく上で困った時に利用できるものでもあり、自分の夢を叶えるために利用できるものでもあります。

　社会資源には、制度として法律や政令などに規定されているフォーマルなものと、友人や知人などといったインフォーマルな社会資源とがあります。ここでは、おもにフォーマルものを社会資源と呼び、精神的不調をもつ方が利用できるもの中心に紹介します。

　人が支え合って生きていく社会において、必ずしもフォーマルなサポートを活用しなければならないということではありませんので、自身の生活を想像しながら、「どんな社会資源がどんなふうに自分の生活で役に立つのか？」について、柔軟に考えていきましょう。

トライ：読み進める中で、あなたが使ったことがある社会資源が出てきたら、皆さんに紹介しましょう。また、興味があるものがあれば、質問しましょう。

1）相談先 ～病気との向き合い方や生活の困りごとを相談できる場～

■保健所、市町村保健センター

主に、病気の予防や健康維持の方法を相談できる窓口です。
保健師と呼ばれる専門家が相談に応じることが多いです。

■相談支援事業所

主に、生活をする上での困りごとを相談できる窓口です。
様々な制度や障害福祉サービスの利用支援などを行っています。
精神保健福祉士と呼ばれる専門家が相談に応じることが多いです。

2）通所施設 ～日中活動の場所として活用できるサービス～

■デイケア

デイケアは、病院、診療所、保健所などで行われています。

週 4～6 日程度開かれており、スポーツ、料理、手工芸、簡単な作業を通したグループ活動の中でいろいろな人と出会い、同じ悩みを共有したり、話し合ったりと、人とのつきあい方を学ぶ場所です。

デイケアに通うことで規則的な生活を送れるようになり、自宅以外の場所で過ごすことで活動の範囲も広がり、家族とも適度な距離を保つことにもつながります。

また、夕方から夜にかけての生活をサポートするナイトケアや、デイケアとナイトケアの機能を合わせて長時間サポートするデイ・ナイトケアを実施している医療機関もあります。

■障害者総合支援法による通所施設

・地域活動支援センター

日常の相談への対応や福祉サービス等についての相談や情報提供、創作活動や生産活動の機会の提供などを行っています。

精神障害をもつ方の地域での自立生活のための支援を行っています。

・就労継続支援事業所

一般企業などでの就労が困難な人に就労の機会を提供し、知識の向上のための訓練を行います。

利用者が事業所と雇用契約を結び働きながら一般就労をめざす事業の「A 型：雇用型」と、年齢や体力面で一般就労が難しい人などを対象に、雇用契約を結ばずに就労機会を提供する「B 型：非雇用型」があります。どちらも利用期間の制限はありません。

・就労移行支援事業所

一般就労を希望する障害者に、職場実習などを通じて就労に必要な能力、知識の向上を育む事業です。

一般就労等への移行に向けて適性にあった職場探し、就労後の職場の定着のための支援をします。利用開始時に 65 歳未満の方で、企業などへの就職を希望する障害者の方が対象です。

利用期限は２年までです

3）就労支援 ～就職をするためのサポート～

■障害者就労支援センター

障害を持つ方の就労相談、職業評価、職業リハビリテーションの計画、基礎訓練、職場実習、就職に向けた準備、就職後の職場定着支援などを行っています。「区市町村障害者就労支援事業」「地域障害者就業・生活支援センター事業」に基づく２種類の事業所があります。

■ハローワーク（公共職業安定所）

就職の相談や仕事探しを専門とする公的機関です。障害の有無にかかわらず多様な求人情報があり、相談の上で適切な仕事を紹介してくれます。どこのハローワークにも障害者相談窓口があります。精神障害者雇用トータルサポーターが配置されているところもあります。

■就業・生活支援センター

就業上の悩みや日常生活の課題などについて、仕事面と生活面を一体的に支援してくれる機関です。就職後の支援や就職先の事業主への支援も行っています。地域の福祉施設などに併設されています。

注：障害者総合支援法にもとづく施設利用に関しては、区市町村障害福祉担当窓口に利用希望を申請する必要があります。

４）訪問支援 ～支援者が自宅を訪問して行うサービス～

■訪問看護

病院や地域の訪問看護ステーションに所属するスタッフが、ご自宅に訪問し服薬方法や症状の相談、外来主治医への橋渡しを行います。

■障害者総合支援法による訪問支援

・ホームヘルパー

ヘルパー資格を有する支援者がご自宅に訪問し、御本人がやりづらい家事全般のお手伝いをします。基本的にご本人が自分でできる事を目指し支援にあたります。

５）経済的支援 ～さまざまな割引やお金が支給されるサービス～

■精神障害者保健福祉手帳

精神疾患があり、長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある人を対象とし、病院に初めてかかった日から６か月以上経った日から申請ができます。等級という形で障害の程度が定められ、１級から３級まであります。

手帳を取得することにより、税金が優遇されたり、交通機関の割引があったり、公営住宅に優先的に入居できたり、携帯電話の割引があるなどの優遇を受けることができます。

■自立支援医療（精神通院医療費助成制度）

精神科、神経科、心療内科などに通院中の方は、病院や薬局に支払うお金が１割負担となり、さらに１か月の上限額が設けられます。

■高額療養費制度

入院や外来治療などにかかった医療費で経済的な負担が大きくならないように、１ヶ月の医療費の自己負担額が上限を超えた場合に、その超えた額が後から払い戻される制度です。上限額は年齢や所得に応じて設定されています。入院などで最初から高額な医療費がかかることが予想される場合には、各健康保険組合に申請して、「限度額適用認定証」を取得することができます。限度額適用認定証を医療機関の窓口に提示しておけば、最初から請求される医療費が高額療養費制度の自己負担限度額までになります。

■傷病手当金

病気やケガのために仕事を休まなければならなくなった場合に安心して療養ができるように、加入している健康保険から最長で１年６ヶ月にわたって給与の一部の金額が支給される制度です。申請方法は勤めている会社によって異なる場合がありますので、ご自身の勤務先に確認してみましょう。

■障害年金（しょうがいねんきん）

障害（しょうがい）の程度（ていど）によって、障害年金（しょうがいねんきん）（障害基礎年金（しょうがいそねんきん）・障害厚生年金（しょうがいこうせいねんきん））という経済的（けいざいてき）な保障（ほしょう）が受けられます。ご加入（かにゅう）の年金（ねんきん）や病気の経過（けいか）などにより手続きが異（こと）なりますので、詳細に関しては、ソーシャルワーカーにご相談ください。

■生活保護

病気やケガなどで就労が難しかったり、なんらかの事情で生活が困窮している人の生活を保障する制度です。年金などの他制度と併用して部分的に保護をうけることもできます。

お住まいの地区や生活の状況により細かく条件が異なりますので、ソーシャルワーカーにご相談下さい。

６）権利擁護～自分の権利を守る～

■　成年後見制度

精神障がいなどによって物事を判断する能力が不十分なとき、財産の管理をしたり、自分に必要なサービスに関する契約を結んだりすることが難しい場合があります。そんなときに本人の意思を尊重し、本人に代わってそれらを行ってくれる人を選ぶのが成年後見制度です。将来に備えたいときにも利用できます。

病状や年齢などによって
利用できる社会資源はさまざまです。
ソーシャルワーカーに
相談してみましょう。

２．使える社会資源を探してみよう

トライ：「地域生活で活用できる社会資源」については、インターネットで検索し閲覧することもできます。自分が住んでいる地域にどんな社会資源があるのか、下記のサイトを活用し調べてみましょう。

ReMHRAD
Regional Mental Health Resources Analyzing Database
地域精神保健医療福祉社会資源分析データベース

１．TOP ページ（https://remhrad.jp/）

２．左側「主体となる都道府県を選択」でお住いの都道府県を選択

⇒選択した都道府県の地図が表示されます。

３．右上「各社会資源のマッピング」（所在地の地図）

４．左側「都道府県を選択する」で都道府県、市区町村を選択

⇒選択した都道府県・市区町村の地図が表示されます。

５．左側「社会資源を選択」で下記より調べてみたい項目を選択

＜医療資源＞

□精神科もしくは心療内科を標榜する病院	□精神病床を有する病院
□精神科もしくは心療内科を標榜する診療所	□訪問看護ステーション

＜障害福祉資源（精神障害にも対応）＞

□居宅介護	□自立訓練(生活訓練)
□重度訪問介護	□就労移行支援(一般型)
□行動援護	□就労移行支援(資格取得型)
□重度障害者等包括支援	□就労継続支援(A 型)
□生活介護	□就労継続支援(B 型)
□短期入所	□計画相談支援
□施設入所支援	□地域移行支援
□共同生活援助	□地域定着支援
□宿泊型自立訓練	

その他、「Yahoo」や「Google」などのサイトを開き、「地域サービス一覧」にある関心のあるワードを入力して自分でも調べてみましょう。

※インターネット上には様々な情報が掲載されています。発信元が公的な機関である方が信頼性が高いといえるでしょう。あくまでも情報閲覧としてのみ活用し、具体的には身近な支援者に相談してみてください。

インターネット検索ワード（例）

目的	検索ワード（例）	共通ワード
働きたい	就労支援、障害者雇用、職業訓練、ハローワーク	精神 精神科 精神障害 精神保健 （病名） （地域名）
お金がない	生活保護、障害年金、社会保障	
一人暮らしをしたい	グループホーム、公営住宅	
日中どこかに通いたい	デイケア、生活支援センター、就労継続B型、作業所	
誰かに相談したい	保健所、保険センター、相談支援事業所	
同じ悩みをもつ人と出会いたい	当事者会、自助グループ、セルフヘルプグループ、ピアサポート、ピアカウンセリング、家族会	
インフォーマルなサービスを利用したい	ボランティア、カルチャーセンター、公民館、図書館、スポーツジム	（地域名）

３．自分なりの生活って？

長い人生において、自分の夢や希望を持って生活をすることは大切です。みなさんが自分らしく過ごせるために、自分自身の将来の生活を想像してみましょう。

Ｑ１：あなたは将来どんなことがしたいですか？

Ｑ２：その「したいこと」を 叶える上で、今日から自分ができることはなんでしょうか？

Q３：あなたの「したいこと」を叶(かな)えるうえで、社会や周囲の方にしてもらいたいことは、どのようなことでしょうか？

４．まとめ

社会資源は、これから自分が想い描いた人生を生きていく上で、あなたの力だけでは、対応しきれないことをサポートしてくれるアイテムのようなものです。これは、前向きな目的があってこそ活きてくるものと言えます。

誰しも人生を生き抜いていくことは簡単なことではありません。自身の日々の努力を惜しんでいては、目標に辿り着くことはできないでしょう。

しかし、ひとりでやり抜くことは、時に苦しく、耐えきれないこともあります。そんな時、社会のサポートや仲間の力はとても重要です。

時には、あなたが誰かの助けになることだってあるのです。社会的に弱い立場にある人々をも含め、市民ひとりひとりを排除や摩擦、孤独や孤立から援護し、地域社会の一員として含み入れ、支え合う。そうした「ソーシャル・インクルージョン（社会的包摂(しゃかいてきほうせつ)；social inclusion）」という考え方が、今まさに、拡がりつつあります。

資料：地域サービス一覧

・相談窓口

保健所、保健センター、精神保健福祉センター、市区町村役場、相談支援事業所、障害者相談支援センター、こころの電話相談、精神科救急医療情報窓口、いのちの電話

・医療

訪問診療、訪問看護、精神科デイケア等、精神科作業療法

・住まい・生活

共同生活援助（グループホーム）、短期入所（ショートステイ）、居宅介護（ホームヘルプ）、居住サポート事業、あんしん賃貸支援事業

・日中活動場所

就労移行支援、就労継続支援Ａ型・Ｂ型、地域活動支援センター、地域生活支援センター、生活訓練、自立訓練、生活介護、保健所デイケア

・就労

ハローワーク、障害者就業・生活支援センター、地域障害者職業センター、ジョブコーチ支援、リワーク支援、障害者トライアル雇用、職業カウンセリング、職業評価、職業訓練、職場適応訓練、職業準備支援、職業能力開発校

・経済的な保障

生活保護、障害年金、特別障害者手当、特別障害者給付金制度、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、扶養共済制度、生活福祉資金貸付制度、障害者控除、傷病手当金、精神障害者保健福祉手帳による各種割引や税控除等

・医療助成

自立支援医療（精神通院医療）、高額療養費制度、心身障害者医療扶助制度、医療費控除

・その他

精神障害者保健福祉手帳、成年後見制度、日常生活自立支援事業、家族会、患者会、ピアグループ、ボランティア

第11回　働くことについて考える

1.働くことの意義

　みなさんは「働く」ということをどのように考えていますか？「今すぐに働きたい」「もう少し体調が良くなったら働きたい」「いつかは働きたい」「以前やっていた仕事をもう一度やりたい」「働いたことがないから不安」など、働くことについては人によって様々なイメージを持っていることでしょう。

　そもそも、人は何のために働くのでしょうか。働いて得られるものは、お金だけではないはずです。自分のやりたいことを達成するため、自分を成長させるため、知識や技術を得るため、生活を維持するため、家族を養うため、健康維持のため、社会参加のため、仕事を通した仲間をつくるため、規則正しい生活をするため、プライドを守るためなど、様々な目的があると思います。

ワーク①:

「仕事に何を求めているか」という点に関して**１４の労働価値**を示してあります。以下の項目の順位の高いもの３つにチェックを入れ、自分自身の仕事への価値観を確認してみましょう。

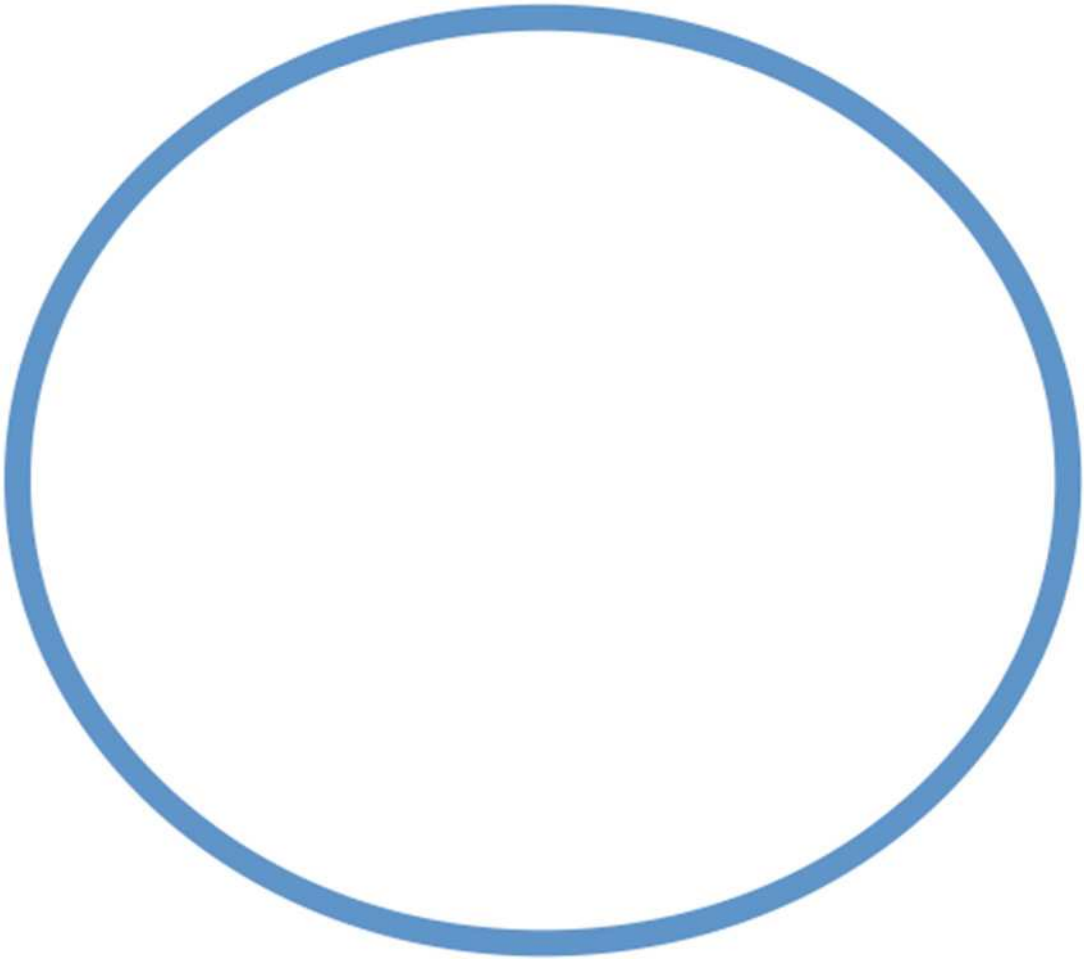
- □　能力の活用（自分の能力を発揮できる）
- □　達成（良い結果を出す）
- □　美的追求（美しいものを創る）
- □　愛他性（人の役にたつ）
- □　自律性（他からの束縛（そくばく）を受けず自分でやる）
- □　創造性（新しいものを創り出す）
- □　経済的報酬（お金をたくさん稼ぎ良い生活を送る）
- □　ライフスタイル（自分の望む生活を送る）
- □　身体的活動（身体を動かす機会を持てる）
- □　社会的評価（社会に広く認めてもらえる）
- □　冒険性、危険性（わくわくするような体験ができる）
- □　社会的交流性（いろいろな人と接点を持てる）
- □　多様性（様々な活動ができる）
- □　環境（仕事環境が心地よい）

「働く意味」とは、お金を稼ぐ手段であると同時に、働くことでしか味わうことのできない人生の充実感を味わうためのものです。「働かなければならない」という、マイナスな捉え方ではなく、自分の人生に彩りを与えるための「仕事」を探していきましょう。

2.自分に合った仕事を見つける

　社会にはたくさんの仕事があります。まずは、自分の興味・関心のある好きなことから、やりたい、やってみたい仕事には、どのようなものがあるか探してみましょう。

ワーク②：
やりたい、やってみたいことを具体的にあげてみましょう。
例）新しいゲームを開発する・海外のいろんなところにいく・豪邸に住む・新種を発見する　など・・・



仕事は自分の興味や関心があること、好きなことの方がやる気がでます。加えて、自分の得意なことを活かすことが大切です。苦手なことより得意なことのほうが上手くでき、意欲を持って取り組むことができます。

自分の特徴として、得意なことは何か、さらに自分の強み（長所）は何かよく考えて挙げてみましょう。体力には自信がある、手先が器用、長い時間同じ作業を繰り返しできる集中力がある、人の顔と名前を覚えるのが得意、パソコンや数字が得意など、それぞれの強み（長所）があるでしょう。自分で思いつかないときは、周りの人に聞いてみましょう。そして、それぞれの強み（ストレングス）がどのような仕事に活かせるか考えてみましょう。

Q1：あなたの強み（ストレングス）はなんですか？

Q2：あなたが、避けたい、やりたくないことはなんですか？

Q3: ワーク①で選んだ３つの労働価値、ワーク②で挙げた「やってみたいこと」、Ｑ１で挙げた「ストレングス」、Ｑ２で挙げた「避けたいこと」を踏まえて、どのような仕事が自分に望ましでしょうか？幾つかあげてみましょう。

_____

_____

_____

_____

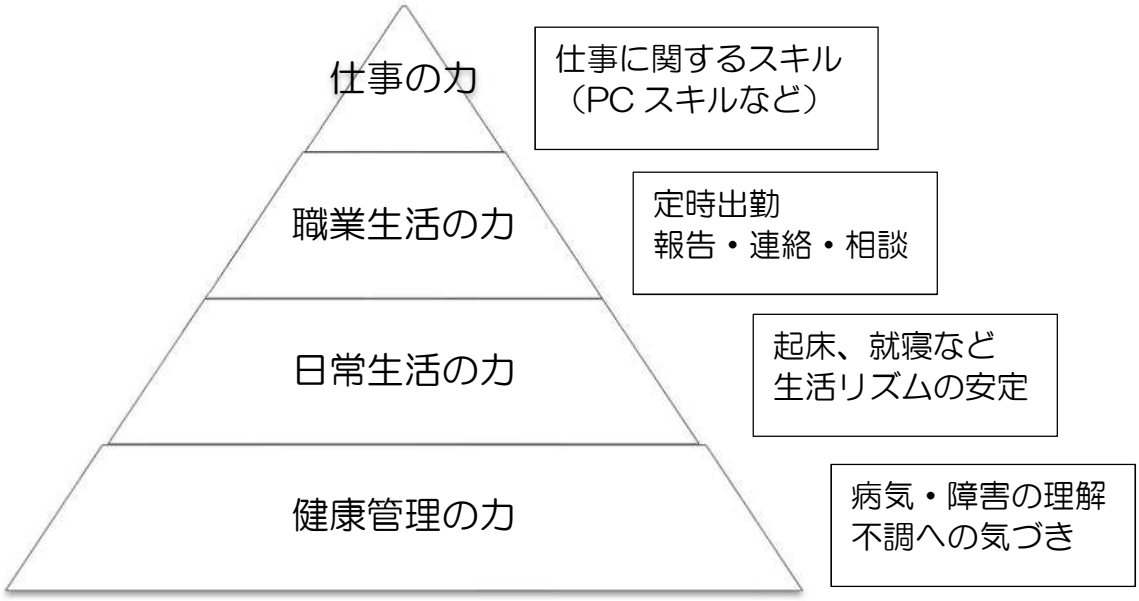
３．働くための準備

働くためにはどのような準備が必要でしょうか。仕事の内容によっても、事前に身に着けておきたいことは異なるかもしれません。パソコンを使う仕事の場合は、ある程度のパソコンを操作するスキルが必要となります。また、清掃の仕事の場合は、その場にあった掃除道具を使い、一定の手順を経て作業を進めていくことが求められます。これら特定の仕事に就くためには、ある程度の「仕事の力」を身につけておくことが必要です。

さらに、どの仕事にも共通する「職業生活の力」として、決められた時間に出勤すること、仕事に関する報告・連絡・相談（「ほう・れん・そう」）ができることが求められます。仕事は自分一人だけで行うのではなく、常に他者とコミュニケーションをとりながら行っていく意識を持つことが大切です。

そして、仕事と日常生活はとても関連しており、切り離せない関係があります。起床時間や就寝時間が不安定となり、生活リズムがくずれてくると、仕事上の集中力もなくなってくることがあります。

即ち（すなわち）、起床・就寝を一定に保ち生活のリズムをつけることや、十分な栄養を確保するための食事、仕事をするための体力など「日常生活の力」を身につけていくことが、仕事を続けるためには必要菜ことです。



＜職業準備性ピラミッド＞

加えて、精神疾患をもちながら仕事をしていくためには、「健康管理の力」として、自らの病気への理解や、不調への気づきなど、自身の傾向を知っておくことが重要です。それによって、対策を立てながら働くための準備ができていくことになります。

◎精神疾患とうまく付き合いながら働くための必要な準備について、前頁の「職業準備性ピラミッド」の図で確認しておきましょう。

ワーク③: 働くために自分が身につけておきたい力を、具体的にあげてみましょう。

仕事の力	例）基礎的な PC の使い方、特殊な技術、免許
職業生活の力	例）挨拶ができる力、言葉遣い、コミュニケーションの力
日常生活の力	例）早寝・早起きの力、きちんと食べる力、服薬管理の力
健康管理の力	例）自身の不調に気付く力、体調不良の時の対処能力

４．精神的不調と上手くつきあいながら、自分に合った働き方を探す

働くために必要な力は、働く場所や形態によっても異なってきます。ここでは自分に合った職場を探すために、多様な働き方についてみていきましょう。

（１）一般就労か福祉的就労か

働く場所としては、いわゆる民間企業等で雇用契約を結び働く「一般就労」と、障害者総合支援法など障害者の支援を行う事業所で働く「福祉的就労」があります。一般就労の働き方としては、週５日（一日８時間）を基本とする正社員から、週２～３日、一日数時間というパート、アルバイトまで幅広くあります。

また、福祉的就労では、障害者雇用率制度（企業等で働く人の一定割合以上の障害者を雇用しなければならないと定められた制度）を積極的に実施しているところもあり、一般就労に近い勤務ができるところもあります。就労支援制度を利用するためには、精神障害者保健福祉手帳の取得が必要な場合があります。

（2）オープンかクローズドか

一般就労を目指す場合、就職する際に勤務先に、「精神的な障がい（精神的不調に起因した生活のしずらさ）」を持っていることを「伝える（オープン就労）」か、「伝えない（クローズド就労）」かについて、よく考える必要があります。自分にとってどんな環境が働きやすいか、自身の病気や障がいの程度はどうなのか、職場からの配慮が必要なのかなど、事前に検討することが大切です。

働く際に「精神障がい」があることについて、必ずしも伝える必要はありません。身体的な慢性内部疾患を患っている人が、何か特別に配慮を求める際に伝えるかどうかの判断とまったく同じと思って下さい。自分なりの働き方で通院もでき、仕事も無理なくできるのであれば、「クローズド就労」という選択もあります。しかし、職場からの要求に対して、特別な配慮を求めることは難しくなります。

一方、自分の精神疾患について勤務先に伝え、状況を理解してもらう働き方として「オープン就労」があります。こちらは、自分の特性に応じて職場からの配慮を得ることで、個別に働きやすい環境を整えることが可能です。一方、給料が一般就労より低いかもしれません。双方に自分にとってのメリットとデメリットがあります。どのような働き方を求めるのか、事前に考えてきましょう。

ワーク④: オープン就労、クローズド就労のメリットとデメリットをあげてみましょう。

	オープン就労	クローズド就労
メリット		
デメリット		

6．まとめ

　如何でしたか？　自身の精神的不調とうまく付き合いながら働くことは大変な面もあります。しかし、「働きたい」という気持ちを大切に、一歩踏み出し、働き続けることで少しずつ自信がつき、人として成長している自分を感じられるかもしれません。また、社会の中で役割をもち「自分は人の役に立っている」と感じることは、社会とのつながりを実感し、生きがいにもつながる嬉しいことでもあります。そして、働いている日があるからこそ、休みの日が楽しみに感じられるとも言えるでしょう。さらに、充実感の得られる仕事は、自己効力感（「自分にもできる」と感じること）を高め、精神疾

患の再発予防にもなると言われています。

　このように「働くこと」と「精神的健康」とは、密接に関係していると言えます。そのため、バランスよく上手に「働くこと」が大切です。方法として、仕事と関係ない仲間とのディスカッションなども取り入れて行くのもよいでしょう。仕事にいくようになっても、リカバリーセンターでの、エンカウンターミーティングなどを活用するなど、ちょっとした工夫で、安定した**「ワークライフバランス」**を手にすることができるかもしれません。

　自身の心身の健康を保ち、人生をより充実したものとする為に、「働くこと」と上手な付き合い方をしてきましょう。

第12回　希望をもつ

1. 自分のストレングスを探す

障がいを持つと、「できないこと」「できなくなったこと」に目を向けがちです。確かに、障害を持ったことによる様々な制約(せいやく)やわずらわしさ、不自由はあるでしょう。しかし、だからといって、それまでの人生で培ってきた経験や、「その人らしさ」が失われるわけではありませんし、これからの可能性がなくなるわけではありません。

希望を持つためには、自分のストレングス（よいところ、強み、恵まれているところ）に気づくことが大切です。第4回でも自身のストレングスについて考えてみましたが、この回ではさらにいろんな視点からストレングスを見つけていきましょう。

2. 性格・性質

あなたの性格や性質にはどんなところがあるでしょうか？優しい、思いやりがある、頑張り屋である、社交的、といった性格は好ましいものとしてわかりやすい例です。しかし、一見好ましくない性格のように見えても、見方を変えれば好ましい性格といえる場合も少なくありません。例えば、「傷つきやすい」という性格傾向は、「感受性(かんじゅせい)

が豊か」ということかもしれません。「小さなことにこだわりすぎる」性格傾向は、「几帳面で緻密」ともいえます。

Q1：あなたの性格や性質で、好ましいところはどこでしょう？

3. 才能・技能

才能や技能といっても、特殊な才能や技能を想定しているわけではありません。「ヘルパー2級を持っている」など、資格を持っているような場合も、もちろん大きなストレングスです。

しかし、資格を持っている、すごく得意、というレベルでなくても、パソコンで文章が作れる、料理ができる、インスタグラムをやっている、自分の部屋をいつもきれいにしている、ギターを弾ける、といった日常的な活動も才能・技能のストレングスです。

Q2：あなたのもっている才能・技能には、どんなものがありますか？

4. 環境のストレングス（資源・社会関係・機会）

環境のストレングスには、周囲（家族や友人）との関係性、持ち物、仕事、居場所、ペット、公的サービス、住環境（じゅうかんきょう）など、その人を取り巻く環境全般が含まれます。信頼できる友人がいる、かわいがっているペットがいる、信頼できる相談員がいる、近所にスーパーがある、貯金が〇万円ある、といったことは、すべて環境のストレングスです。

Q3: あなたの環境のストレングスには、どんなものがありますか？

5. 関心・意欲

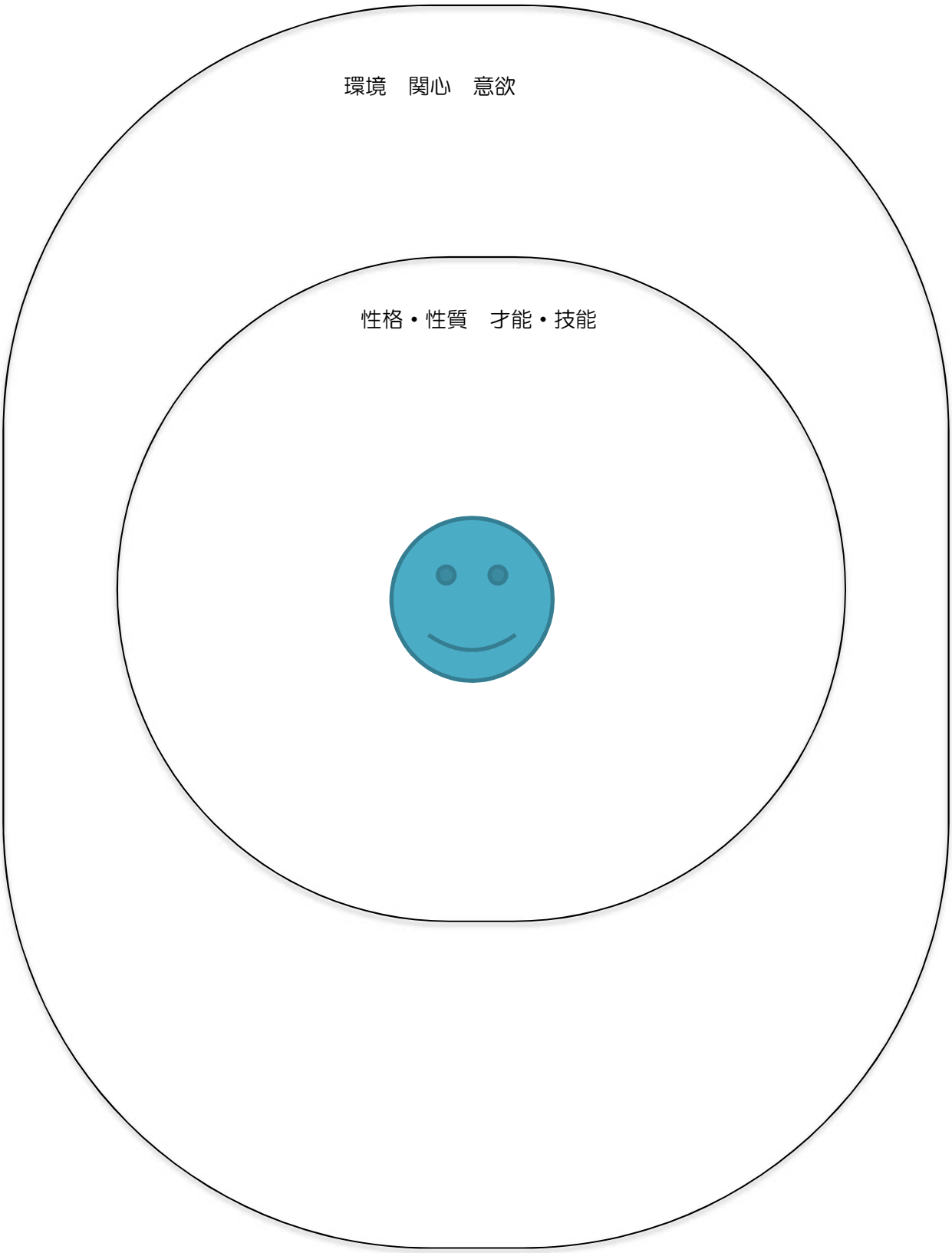
その人が関心を持っており、楽しめること、熱中できることは、大きなストレングスになります。何かに関心があること、何かをしているときに楽しいと感じ、熱中できることは、生活を豊かにし、生きる意欲につながります。読書が好き、楽器を演奏していると時間を忘れる、古代の遺跡に興味がある、鉄道が好き、数独が得意など、上手くできてもできなくても、自分がやりたいと思うことが大切です。

Q4: あなたの関心・意欲のストレングスには、どんなものがありますか？

一人で考えていても、気づけないことがあります。家族や友人、

デイケアメンバーと話し合いながら、自分のストレングスを見つけていきましょう。

私のストレングス



6.「希望」の感覚

「希望」の感覚…未来に向かって可能性が開かれている感じがすること。自分にできることがある、と感じられること。
わくわくする　可能性を感じる　ホッとする　大丈夫だと思う
すぅーっと未来が開けていくように感じる

　ここでの「希望」は、「仕事をする」「結婚をする」「ノーベル賞をとる」などの夢や目標ではなく、「自分の後ろ側にある感覚的なもの」として思い浮かべてみてください。
もちろん夢や目標を見つけたり、それを叶えたりするときにも希望を感じると思います。

　ただそれだけではなく、「もともと人に備わっている」、「なくならないもの」、「自分にとって必要なこと」を思い浮かべてください。

例：　「つながっている」、「自分が成長した」、「なにか大きなものに守られている」、「先の見通しが見えた」、「次の予定が決まっている」、「自分ひとりでもできる」、「季節の変化を感じる」
「希望の感覚」にアクセスして行動すると、自分と自分の人生の物語が調和していき、自分と自分の人生が仲良くなれた感じがすると話す方もいます。

Q5：あなたが「希望」を感じるのはどんなときですか？
（日常的なもの、将来のこと、具体的な出来事、言葉など）

自分のストレングスに気づいて、「希望」の感覚を持つことで、より自分らしい生活を送れるようになります。

一人でがんばり過ぎず、周りにサポートしてもらうことも大切です。支援を受けながらがんばっているあなたの姿は、きっと、同じような障害で生活のしづらさを感じている人の「希望」にもつながることでしょう。

＜参考文献＞

- 物質使用障害と精神病性障害の問題を併せ持つ方のための集団認知行動療法ワークブック：池田朋広　作成・編集　2015
- 認知療法実践ガイド基礎から応用まで―ジュディス・ベックの認知療法テキスト―　ジュディス・ベック著　2004　星和書店
- ストレス軽減ワークブック　ジョナサン・S・アブラモウィッツ著　高橋祥友　監訳　2014　金剛出版
- リカバリーのためのワークブック―回復を目指す精神科サポートガイド　水野雅文　藤井千代　他　2018　中央法規
- 本人のリカバリーの 100 の支え方　精神保健従事者のガイド　第２版　100 ways to support recovery. A guide for mental health professionals.　Mike Slade 著　2013
- Anthony WA. Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health system in tha 1990s.innovations and Research 1993;2:17-24.
- WRAP®を始める！　精神科看護師との WRAP®入門　リカバリーのキーコンセプトと元気に役立つ道具箱　編　増川ねてる　藤田茂治　2016　株式会社精神看護出版
- 双極性障害の心理教育マニュアル Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder　著；Francesc Colom, Eduard Vieta　監訳；秋山剛　尾崎紀夫　2012　医学書院
- リカバリーの学校の教科書　精神疾患があっても充実した人生が送れます！　編著　飯野雄治　中原さとみ　リカバリーキャラバン隊　EDITEX　2012
- 多職種連携による包括的支援マネジメントに関する研究　研究分担者　川副泰成（総合病院　国保旭中央病院）．厚生労働行政推進調査事業　障害者政策総合研究事業（精神障害分野）精神障害者の地域生活支援を推進する政策研究．2020
- 『精神障害がある人と家族のための生活・医療・福祉制度のすべて Q&A[第 11 版]』杉本豊和・伊藤千尋・森谷康文　編著　萌文社　2018
- 野中猛『【図説】精神障害リハビリテーション』中央法規出版　2003
- IMR（疾病管理とリカバリー）　アメリカ連邦保健省薬物依存精神保健サービス部（SAMHSA）編　日本精神障害者リハビリテーション学会　2009
- IMR（リカバリーと病気の自己理解）ルーテル学院大学版　2011
- コンコーダンス -慢性病をもつ人のコンコーダンス-；横山悦子　日本保健医療行動科学会雑誌 29(1), 2014 115-118
- ひと目でわかる心のしくみとはたらき図鑑　黒木俊英（日本語版監修）・小野良平（訳）　創元社，2019
- 「日本人の食事摂取基準［2020 年版］（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書）」第一出版，2020

精神的な不調がある方のためのリカバリーワークブック

- Recovery Workbook for Mental Health Disorders -

2021 年 1 月　完成版

作成・編集責任者

千坂　奏　　あいメンタルクリニック　　院長

〒373-0806　群馬県太田市龍舞町 5688-2　TEL: 0276-50-1039

URL: http://www.aimental.jp

共同作成者

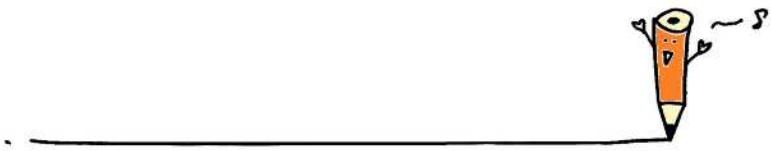
髙木のり子	あいメンタルクリニック	看護師（リカバリーセンター主任）
小泉恭子	あいメンタルクリニック	看護師
来原香奈	あいメンタルクリニック	精神保健福祉士・社会福祉士
千原悠一	神奈川県川崎市	福祉職（精神保健福祉士）
種田綾乃	神奈川県立保健福祉大学	保健福祉学部　社会福祉学科　助教

編集協力者

増川ねてる	WRAP ファシリテータ　アドバンスレベル			
赤畑　淳	立教大学	コミュニティ福祉学部	福祉学科	特任准教授
竹内真理	高崎健康福祉大学	健康福祉学部	健康栄養学科	准教授
稲本淳子	昭和大学　医学部		精神医学講座	教授

監修

池田朋広　　高崎健康福祉大学　健康福祉学部　社会福祉学科　准教授



＊ 無断転載やコピーでの使用はご遠慮ください。

＊ 本書を用いてプログラムを実施する際には、作成・編集責任者までご一報ください。