

ピアホームだより

2017. 9. 10

統合失調症患者と家族の対応再び

—中村ユキ・高森信子著から—

統合失調症とは

幻聴や妄想が一級症状とされますが、ひどく疲れる病気でもある。→白石弘巳先生
しかし、いつも症状に悩んでいるわけではなく健康に過ごしている時間もある。

幻聴の起こる原因は→原田誠一先生

1 不安 2 孤立 3 過労 4 不眠です。
しかし、孤立は薬が効きませんから人の力で治すのです。

人の力で治すとは

統合失調症の人は怠けている、甘えていると見えてしまいがちですが、彼らは社会参加も十分できず（仕事、結婚）自己評価が低く苦しんでいます。さぼっているわけではなく、障害（重荷）を背負って生きづらいのです。症状の元にあるものは自分を否定する思い

—それが幻聴に繋がるのではないでしょう
か？家族が接し方を変える—彼らのおかれた状況を理解し否定せず受け止めることで回復するのです。

接し方

1 悪い部分を治そうとするのではなく健康な部分を広げる→自己治癒力を増やすお手伝いをする。薬の効かない孤立には私が唱えるビタミン・愛が効きます。

① 大切な人と伝える ②生きてるだけで立派と認める ③気持ちを理解することが大切です。

2 会話の5つのポイント(SST的手法)

- ① 関心表明
- ② 反復確認
- ③ どうしてそう思うの？→共感へ
- ④ 共感と同意→共感したからOKしたわけでない
- ⑤ 自分の意見を述べる—批判的にならないために一人称で述べる、

サポートの方法

① リハビリは脳に楽しいことをすることである！—神田橋先生。そして、それは本人が決めると目標になります。

② 失敗できる（安心の）場所の確保

③ 現在位置を見極めることが大切

できること、できないこと、それを上から目線で決めつけない。出来ることに注目するプラスからの視点は健康な部分を広げる。

ありのままに受け止めると、背伸びしない生き方が出来て心が楽になります。

<家族の現在位置>—現在位置が分かると将来の希望が出て、目標が持てる。そのため家族の交流はとっても役に立ちます。

親亡き後の不安は？

一人暮らしをしている当事者の方の先輩としてのアドバイス

- ・寂しさよりも自由は宝 気楽
- ・誰も注意してくれる人がいなくとも、やっている中で力がつく
- ・ご飯が炊けて1品作れば何とかなる
- ・コンビニかお弁当屋さんの近くに住むとラク
- ・金銭管理さえできれば衣食住は大丈夫
- ・症状の自己管理が長続きのカギ

今月の予定

<9月3日>エナジーハウス勉強会