

ご家族のための 統合失調症との 向き合いかた



監修

名古屋大学大学院医学系研究科
精神医学・親と子どもの心療学分野

尾崎紀夫先生

中村由嘉子先生

はじめに

ご家族に知って頂きたいこと。

統合失調症を発症すると、以前、出来ていたことが、症状のために出来なくなる場合があります。出来ない部分をご家族にサポートして頂くことが必要です。一方、発症しても、ご本人の良いところ、出来るところが必ずあります。ご家族が、出来るところを、しっかり認め、評価して頂くことが、ご本人にとって、とても大きな励みになります。

統合失調症の症状は、検査で確認できず、誰もが感じたり、考えたりしていることの延長にあります。何より、症状の現れ方が、その人によって異なる点が多いので、「何が症状か」を見極めることは簡単ではありません。

しかし、ご本人の状態から、「何が症状か」をご家族に理解して頂くことが、適切なサポートを得て、ご本人自身が力を発揮することにつながります。さらに、症状の波が生じるきっかけを、ご家族がご本人とともに医療関係者に確認して、症状の波を小さくする工夫を考えることも出来ます。

このパンフレットが、統合失調症とその症状、さらにはご本人への接し方について、ご家族が知って頂く助けになればと考えております。

名古屋大学大学院医学系研究科
精神医学・親と子どもの心療学分野 教授 尾崎紀夫



C O N T E N T S

目次

1	病気について正しく知りましょう	
	統合失調症とは?	4
	統合失調症には、主にこんな症状があります	5
	病状は4つのステージを経て、ゆっくりと回復に向かいます	6
	病気について、正しい知識を身につけましょう	8
2	治療について知りましょう	
	治療は薬を中心に、心理療法も取り入れながら行います	10
	薬について、そして服薬の重要性を知っておきましょう	12
	薬の副作用について知っておきましょう	14
3	ご家族の接し方と対応の仕方	
	病気を理解し、治療に取り組むことが大切です	16
	「生活のしづらさ」を理解しましょう	16
	再発しやすいことを知っておきましょう	18
	薬を飲み続けることの大切さについて	19
	治療に適したご家族の心構えと接し方とは?	20
	こんなときは、こんな風に接してみよう(急性期編)	22
	こんなときは、こんな風に接してみよう(消耗期編)	24
	こんなときは、こんな風に接してみよう(回復期編)	26
4	社会復帰に向けて	
	より良く暮らすために、リハビリテーションを利用してみましょう	28
	生活の質を高めるリハビリテーション・プログラム	29
	専門スタッフや支援施設を活用しましょう	30
	精神障害者保健福祉手帳を上手に活用しましょう	34
5	ご家族に知っておいていただきたいこと	
	ご自身の健康と生活も守りましょう	36
	家族会・家族教室について	37
	連絡先	38

統合失調症とは？

100人に1人の割合で起こる、決して珍しくない病気です

統合失調症は、およそ100人に1人弱の人がかかるといわれている、妄想や幻覚などの症状が現れる脳の病気です。人と関わりながら家庭や社会生活を営む能力が低下する（生活の障害）、自分の感覚や思考、行動が他の人とは違うことを自分で振り返って考えたり、そうした変化が病気によって生じているという意識を持つのが難しい（病識の障害）、という特徴をあわせ持っています。早期に発見して適切な治療を実施すれば、大部分の患者さんの症状は改善し、社会復帰も可能といわれています。

統合失調症に関する疑問

統合失調症は遺伝だけで決まるの？

遺伝だけで決まる病気の発症は、一卵性双生児では100%一致しますが、統合失調症の場合、一卵性双生児の1人が発症しても、もう1人の発症リスクは約50%となっています。この数値からもわかるように、必ずしも遺伝だけの問題ではなく、環境を含めた多くの要素が関与しているといわれています。

親の育て方が原因で起こるの？

親の育て方によって起こるという考え方は、養子を対象にした長期にわたる大規模な研究で否定されています。育て方が悪かったと、親やご家族がご自分を責める必要は全くありません。ただ、発症してからのご家族の接し方は回復に大きく影響しますので、適切な対応が大切です。



統合失調症には、 主にこんな症状があります

大きくは「陽性症状」、「陰性症状」、「認知機能障害」に分けられます

陽性症状 健康な人にはないものが現れる症状です。

妄想(かんぐり)

電話を盗聴されている、行動を監視されているなど、実際にはないことを信じる

幻覚(正体不明の声)

自分の噂話や悪口が聞こえたり、命令する声が聞こえる

緊張病症状

ささいなことで怒ったり興奮し、暴れたりする。または動作が鈍くなったり、他人の動作や言動を模倣したりする



陰性症状 精神の機能が低下して現れる症状です。

表情が少ない

喜怒哀楽を表現することができず、表情がうまく作れない

会話が進まない

思考の低下によって、人との会話のやりとりを続けることが難しくなり、言葉数が極端に乏しくなる

意欲がわかない

意欲や気力、周りに対する興味が低下し、学業や仕事などが続かなくなる



認知機能障害

注意が集中できない

物事に対して注意を集中することができず、考えがまとまらない

記憶の問題

新しい技術を学ぶことが発症前より時間がかかり、また、物事への反応が遅くなる

物事の段取りができない

物事をどこからどのように始めれば良いか判断できず、進まない

その他の症状

気分が落ち込む、

タバコや飲み物に依存する

※統合失調症の他にも、以上のような症状を示す脳や身体の病気もあるため、疑わしいと思ったら早目に受診しましょう。

病状は4つのステージを経て、ゆっくり

統合失調症 病気の経過と症状

眠れない、イライラするなど、生活する上で、今までとは違った「変化」が現れる時期です。

それらは、見逃してしまうようなかすかな兆候が多く、またご本人もそれが病気であるとは思わないため、ご家族がその「変化」に早く気づくことで、早期治療に繋げることができます。

「誰かが命令してくる」「電話を盗聴されている」など、明らかにおかしい言動が現れる時期です。

本人はそのことを「おかしい」とは思っていないため、ご家族の協力のもと積極的な治療への取り組みが必要です。

前兆期



主な症状

- 眠れなくなる
- 朝起きられなくなる
- 不安や焦りが感じられる
- イライラして怒りっぽくなる
- 頭が痛い、食欲がないなどの身体の不調を訴える
- なんとなく人に見られているような感覚がある

急性期



主な症状

- 命令する声や自分への悪口が聞こえる(幻覚・正体不明の声)
- 誰かに監視されている、盗聴されていると思いつまむ(妄想)
- ひとりで笑ったり、ひとり言を言ったりする

と回復に向かいます

急性期の症状が落ちついた後の、やる気が出ない、身体がだるいなどと訴えて一日中寝ているような状態が続く時期です。

急性期に消耗したエネルギーを蓄える充電時期にあたるので、十分に休ませることが大切です。

回復が進み、表情や気持ちに変化が現れ、会話や自発性が戻ってくる時期です。

リハビリテーションを始めるのに適した時期ではありますが、無理をすると再発しやすいため、焦らずゆっくり進めるようにしましょう。

消耗期



回復期



主な症状

- よく眠るようになる
- 子ども返りをするようになる
- 無気力で周囲に無関心になる
- 喜怒哀楽に乏しくなり、ひきこもり状態になる



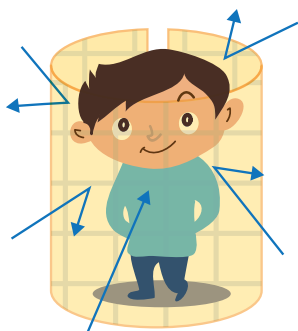
- 周囲への関心が戻ってくる
- 会話の量が少しずつ増えてくる
- 社会復帰へ向けて意欲が出てくる

病気について、 正しい知識を身につけましょう

脳のフィルターがうまく機能しないことが原因です

もともと脳には、神経のネットワークで作られた「フィルター」があり、自分に必要な情報だけをキャッチし、不要な情報はカットするという働きをしています。

しかし、ストレスに「不安・孤立・過労・不眠」などの悪条件が重なり、神経が過敏になることで、そのフィルターが正常に働かなくなると、不要な情報がどんどん流れ込んできて收拾がつかなくなります。その結果、幻覚や妄想、不眠、集中力の低下などの症状が現れやすくなると考えられています。



病気でない人



統合失調症の人

脳のフィルターがうまく機能しないと…

- 自分とは無関係な人の声に反応してしまい、「あの人は自分のことを話しているのではないか?」と感じる
- 「自分の気持ちが誰かに伝わり、筒抜けになっている」と感じる
- 周囲の様子に過敏になり、「あの咳払い自分への当てつけ?」「同じ方向に歩いて行くあの人は、自分をつけている?」など、誤った推測をしがちになります。

※幻覚(正体不明の声)のルーツはご本人の気持ちや考えであり、実際の他人の声ではないことを理解しておきましょう

大切なのは、早く病気に気づいてあげること

普通ではない状態を目の当たりにして、なぜこうなってしまったのかと、原因探しをしてしまうかもしれません。

しかし、大切なのは病気がそうさせていることに早く気づいてあげることです。

いつもと違う行動や態度に気づいたら様子を観察し、そのような状態がしばらく続くようであれば最寄りの精神科医療機関、各地区の保健所に相談してみましょう。

ただ、この病気の特徴として、ご本人が病気であることを認めない場合が多く、医療機関などへ行くことを強く拒むことも考えられます。適切な処置を受けるためにも、ご本人と一緒に受診することが本来のぞましいのですが、そんなときは、まずはご家族だけでも相談することをお勧めします。

こんな異変を感じたら、ご家族だけでも相談を

- 眠れないようだ
- ちょっとしたことでも怒ったり、イライラしている
- いつも何か不安につきまとわれているようだ
- 音に過敏になったり、ひとり言を言っていたりする
- 誰かに見られている、悪口を言われているなどと訴える
- 話の内容にまとまりがない
- 身なりや周りのことなどに無頓着になった



2

治療について知りましょう

治療は薬を中心に、心理療法も取り入れながら行います

治療の基本は、服薬・精神療法・リハビリテーション

薬物療法

治療の基本となるもので、脳のフィルター機能を回復させる働きの手助けをしてくれる方法のひとつとなります。神経に作用して興奮を抑え、過敏な状態になることを防ぎます。再発予防のためにも、長期にわたって必要となる治療です。

精神療法

ご本人の心の安定を図るために行う、心理・精神的なサポートです。医師や専門家との診察の中での対話を通じて、改善の方法を探っていきます。

リハビリテーション

対人関係やストレスへの対処法を学び、社会生活への適応を目指すものです。急性期の激しい症状が落ちついた後に、作業療法や生活技能訓練(SST)などを通して身につけていきます。



「人」という薬も活用しましょう

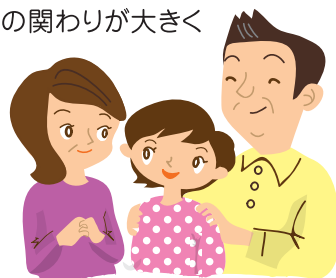
統合失調症には個人差があり、100人いれば100通りの症状があるため、「これ」という治療法が用意されている訳ではありません。また、長い経過をたどる病気だからこそ、どのような時期に、どのような人と出会うかでも、状態の差が出るといわれています。ですから、ご家族だけで抱え込むのではなく、治療に関わる人々の協力を得ながら進めていくことが大切です。

医師をはじめとする医療スタッフやご家族のそれぞれの役割を理解し、「人」という薬も活用しながら治療に取り組んでいきましょう。

- **医療スタッフの役割 ⇒ アドバイスや投薬**
- **ご家族の役割 ⇒ 病気への理解とご本人への援助**

そして、ご家族の支えが欠かせません

統合失調症の症状の安定や再発のしやすさには、ご家族の関わりが大きく影響することがわかっています。まずは病気について正しい知識を身につけ、治療や今後の見通しなどに関する不安を解消しておきましょう。そして、ご本人がゆっくり治療に専念できる環境を作り、回復の道のりを焦らず見守っていくことが大切です。



入院がのぞましい場合もあります

妄想や幻覚などの症状がひどくなったり、ご家族が疲れている場合などには、入院がのぞましい場合があります。

入院することで無用な情報が減り、幻覚や妄想などの精神症状が軽くなったり、またご家族間でのケンカから離れられるというメリットもあります。

入院をおおげさなものに考えることなく、ご本人やご家族の状況に応じて、活用してみることも考えましょう。

薬について、そして服薬の重要性を知っておきましょう

薬には、弱まったフィルター機能を回復させる働きがあります

統合失調症の治療は服薬・精神療法・リハビリテーションの3つを組み合わせながら進めていきますが、中でも服薬は「幻覚・妄想」を和らげ、「不安」を減らして「不眠」を改善し、脳のフィルターの機能を回復させる働きを手助けしてくれます。薬を飲むことで良い状態を維持できることを忘れず、服薬の意味と、その重要性をしっかり理解した上で、処方された通りに服薬できるようご家族で協力するようにしましょう。

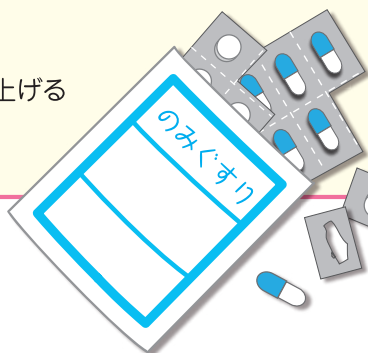
治療には抗精神病薬が使われます

統合失調症の治療の中心となるのは、精神症状を改善させる薬、抗精神病薬による治療です。

中でも新規抗精神病薬は、ドーパミンに加えセロトニン、ノルアドレナリンという脳の物質に作用し、さまざまな症状に対して効果を発揮します。また、この新規抗精神病薬は従来型抗精神病薬に比べ、比較的、副作用が少ないといわれています。

抗精神病薬の主な働き

- 幻覚や妄想などを和らげる
- 興奮を抑え、不安な気持ちを抑える
- 意欲の低下などを改善し、気持ちを引き上げる
- 再発を予防する



服薬を中止すると、再発の危険性が高まります

服薬を続け調子が良くなってくると、薬を飲むことをためらったり、忘れたりしがちです。しかし、服薬を中止してしまうと再発の危険性があります。

そして、再発を繰り返すほど、社会機能が低下してしまい、回復にもより時間がかかることもわかっています。自己判断して薬を中止することのないよう、ご家族で協力するようにしましょう。

もし、薬についてご本人に不安や不満があるようであれば耳を傾け、何がどのように困っているのかを医師にできるだけ具体的に伝え、相談してみましょう。今どういう状態にあるかを医師に正確に伝えることで、治療をうまく進めることができ、より良い解決策に繋がります。

薬をきちんと飲み続けるためのアイデア

- 必ず家族が見ているところで飲むようにする
- 専用の薬ケースに薬を入れ、目につく場所に置いておく
- 薬が入るポケット付きの薬カレンダーを活用する
- 薬を飲んだら、カレンダーに飲んだ時間を記入する習慣をつける
- 携帯電話に薬を飲む時間を設定しておき、アラームを鳴らす



薬の副作用について知っておきましょう

病気の症状と似た副作用もあるため、注意が必要です

抗精神病薬には効果が期待できる半面、以下のようなのぞましくない副作用が出る場合があります。

よく見られる副作用

- ぼーっとしたり、体がだるくなる
- 表情が乏しくなる
- 手が震えたり、体を前かがみにして小刻みに歩く
- 手足がムズムズする
- 目が上を向いたり、ろれつが回らない
- 無意識に口が動いたり、手足が勝手に動く
- 体重が増加する
- 生理不順、乳汁分泌、性欲低下などを起こす
- 口が渇く
- 便秘になる など



ただ、注意しなければならないのは、以上のような副作用の症状は、統合失調症の症状とよく似ているものもあることです。

また、副作用を抑える補助薬で起こっている可能性もあるため、どの薬を飲んだときに起こるのかなどをご本人に確認したり、ご家族も注意深く様子を観察するようにしましょう。

医師に相談し、薬と上手につきあっていくことを考えましょう

副作用は、ご本人にとっては非常に苦痛で、耐えがたいものがあります。しかし、副作用があるからと勝手に服薬を止めてしまうと、再び不安定な状態に戻ってしまいがちです。薬の量を調節したり、組み合わせや種類を変える、副作用を抑える補助薬などを使うことで、副作用をコントロールできる場合もあります。疑わしい症状を感じたら、まずは医師に相談し早目に対策を考えましょう。

また、体重増加や便秘などは生活のリズムを整える、食生活を見直すなどの生活習慣の工夫で改善される場合もあります。ご本人やご家族ができることを取り入れながら、上手に薬とつきあっていきましょう。

高血糖や糖尿病にもご注意ください

副作用のひとつとして、血糖値が高くなることもあります。特に、糖尿病の既往歴を持つ方や、ご家族に糖尿病の方がいらっしゃる場合は、医師に相談してみましょう。



病気を理解し、 治療に取り組むことが大切です

一番身近なご家族だからこそ、できることがあります

病気であると知らされ、ご家族は混乱や不安を感じているかもしれません。しかし、この病気は発症してからのご家族の対応が、経過に大きく影響することがわかっています。まずは病気を正しく理解して治療に取り組み、焦らず回復を見守っていきましょう。

「生活のしづらさ」を理解しましょう

ご本人はこんな「生活のしづらさ」を感じています

対人関係では…

- あいさつができない
- 込み入った話をするのが難しく、また話を続けられない
- 相手の気配を察したり、間をとることが苦手になる
- 断ったり、秘密にしたりすることが苦手になる



仕事や家事では…

- 集中力や注意力を持続できない
- 疲れやすく、休息が必要になる
- チームワークやスピードを必要とする作業が苦手になる
- 細かい複雑な作業に時間がかかる



日常生活の中では…

- 不安な気持ちが強く、消極的になる
- 臨機応変な対応ができなくなる
- ひとつのものを選んだり、決断することが苦手になる



生活するのに必要不可欠な認知機能とは？

私たちが快適に生活するために必要な機能として、認知機能というものがあります。本を読んだり、料理を作ったりという行動にも、この認知機能が実は使われているのです。しかし、統合失調症を発症すると、この認知機能が低下し、さまざまな支障が生じてきます。

認知機能は大きく4つに分けることができます。

- ひとつの物事に意識を集中する（注意の集中）
- 物事を覚える（記憶）
- 理解の速さ（処理速度）
- 順序立てて考える（遂行機能）



認知機能の低下を理解し、接することを心がけましょう

統合失調症の症状の中で、社会的機能に一番関わるとされるのは、実は幻覚や妄想といった陽性症状ではなく、認知機能の低下です。認知機能がうまく働かなくなることで、集中力や記憶力が低下し、今まで当たり前に行っていたことがうまくできなくなる、「生活のしづらさ」が生じてくることを理解し、接するようにしましょう。

再発しやすいことを 知っておきましょう

再発を繰り返すと、回復にも時間がかかってしまいます

統合失調症は糖尿病などと同じ慢性疾患のひとつで、再発しやすい病気といわれています。そして、再発を繰り返すごとに社会機能も低下してしまい、回復の度合いも少しずつ低くなってしまいます。

この再発を予防するためには、不安・孤立・過労・不眠の4条件を避けることが基本ですが、大切なのはきちんと服薬することです。特に症状が良くなってきたと感じた頃に、服薬を中断することが多いので気をつけましょう。

再発のサインを見逃さないようにしましょう

再発のサインにいち早く気づき、対処することは早い回復に繋がります。一緒に生活しているご家族だからこそ、いつもと違う雰囲気や様子を敏感に察知することが可能です。以下のような再発のサインを見逃さないようにし、早めに医師に相談するようにしましょう。また、状態の落ちついているときに、具合が悪くなったらどうするかを家族で話しあったり、デイケアスタッフや病院の精神保健福祉士など、何かあったときに相談できる専門スタッフとの連携を深めておくなど、日ごろから対応策を考えておくことも大切です。

- よく眠れなくなる
- 受け答えがつけんどんになる
- イライラしている
- ぼんやりしている
- 注意力が散漫になっている
- ひきこもりがちになる
- そわそわと落ちつきがなくなる



薬を飲み続けることの 大切さについて

医師の協力を得ながら、薬の大切さの再認識を

副作用がひどい、薬は毒であるという妄想や、症状が比較のおさまったなどの理由から、薬を飲もうとしなくなる場合があります。しかし、薬を中止すると再発のリスクが5倍になる¹⁾といわれており、再入院してしまった患者さんの約半分は薬をきちんと飲んでいなかった²⁾という報告もあります。

服薬することによって、精神症状を上手にコントロールでき、しかも良い状態が保たれることを説明し、症状が良くなっても自己判断で中止せず、飲み続けることが大切であることを、必要であれば医師の協力を得ながら、ご本人に伝えていきましょう。

改善策を考えて、服薬を続ける工夫をしましょう

薬の副作用のつらさや、数種類の薬を毎日飲まなくてはならない苦痛は、ご本人にしかわからないものです。頭ごなしに薬を飲むことを強制することは決してしないようにしましょう。

ご本人に合った薬を選び直せる可能性もありますし、生活のリズムに合わせて薬を飲む回数を工夫することもできます。服薬について困ったことがあれば、ご家族だけでなく、医師や医療スタッフに相談してみてください。



治療に適した ご家族の心構えと接し方とは？

ご本人ができるところを認め、評価するようにしましょう

統合失調症の発症後の経過にはご家族の対応が大きく影響するといわれています。批判的になり過ぎず、過保護にもなり過ぎない、これがご家族がご本人と接するときの重要なポイントとなります。

症状だけにとらわれず、ご本人の健康な部分に目を向け、「今できること」「今の目標」をはっきりさせて接することが重要です。

例えば、「自分の気持ちが誰かに伝わり、筒抜けになっている」というのは病気の症状ですが、「自分の気持ちが人に知られて恥ずかしい」というのは健康な部分です。

このような違いを知ることで、どこで助け、何をほめ、どんなときに励ませばいいのかがわかり、程良い距離をとれるようになってきます。

知っていただきたいこと

- 何が病気の症状か？
- ご本人ができるところは何か？
- 今の目標は何か？
- 先の目標は何か？



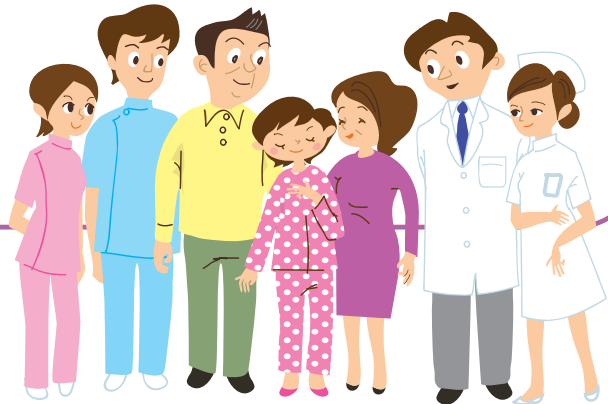
ご本人の状態に合わせ、無理せず接していきましょう

病気を持っていることを自覚し、その病気の症状を正確に知る。これを病識といいます。ご本人、そしてご家族が病識を持つことで、症状が「良くなる」、「悪くなる」のきっかけが掴め、適切な対応ができるようになります。

何が症状で、症状でない部分はどこなのかを把握し、ご本人が今できることを見守りながら、無理なくゆとりを持って接するようにしましょう。


ご家族の接し方のポイント

- 症状を責めないようにしましょう
- 回復には時間が必要です。焦らずゆっくり見守りましょう
- 強く励ましたり、せき立てないようにしましょう
- 特別扱いせず、過保護にならないようにしましょう
- 否定的な言葉を言わないようにしましょう
- ご本人と一緒に興奮ないようにしましょう
- ご家族は自身の生活を犠牲にせず、従来通りに過ごしましょう
- 再発のサインを知っておきましょう




こんなときは、こんな風に接してみましょう


よくしてしまいがちな対応




「お父さんが毎日
“おまえは怠けものだ”って、
僕の悪口を言うから、
眠れないよ」



「何をばかなこと
言っているんだ。
誰もそんなこと言っていないよ。
そんなのは幻聴に
決まってるじゃないか」



「家の前に止まっている
車の中にいる男が、
私をじっと監視しているの」




「そんな訳ないでしょ。
何でそんな風に考えるの？
おかしいことを
言わないでちょうだい」

否定せず、ご本人の抱える不安を受け止めてあげましょう


急性期にはいろいろな症状が現れますが、多くの方が幻覚や妄想に悩まされます。「誰かにつけ狙われている」「盗聴されている」など、ご本人は強い不安や恐怖に襲われて、周りの視線や物音にとっても敏感になっています。こんなときは、ご本人が落ちつけるよう、できるだけ穏やかな対応を心がけましょう。

急性期編


対応の工夫例




「お父さんが毎日
“おまえは怠けものだ”って、
僕の悪口を言うから、
眠れないよ」



「悪口が聞こえるのは
つらいよな。でも、お父さんは
そんなこと言っていないよ」



「家の前に止まっている
車の中にある男が、
私をじっと監視しているの」




「そうなの？お母さんには
何も見えないけど、
それは気持ち悪いわね。
でも、何があっても、
お母さんがいるから
大丈夫よ」

※上記のやりとりはあくまでも一例です。ご本人の状態や様子に合わせて参考としてください


ご本人の気持ちや考えがルーツとはいえ、幻覚や妄想はご本人にとっては現実に行き起きていることなので、それを否定すると「自分の言うことを信じてもらえない」という不信感を生じてしまいます。思い込みや妄想の背景には、強い不安感があることを理解し、まずはご本人の気持ちを受け止め、否定しないことがとても大切です。

こんなときは、こんな風に接してみよう

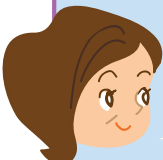
よくしてしまいがちな対応




「今日は病院に行きたくないな」



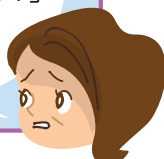
「だめよ、絶対に行きなさい。一日も早く病気を治さなきゃいけないんだから」



「部屋の片づけを手伝ってもらえないかな？」



「今日は無理だよ、身体がだるくて…」




「何でそんなにだらだらしているのに、手伝いもできないの？」

相手の状況を踏まえて、ペースを合わせてあげましょう


急性期にエネルギーを使ってしまい、休んでいることが多くなる消耗期。ぼんやりとして寝てばかりいる姿を見て、心配したり、イライラすることもあるかもしれません。でも、この時期に大切なのは、焦らず待つことです。ゆっくりと休んで充電する時期と捉え、構い過ぎたり責めたりせず、あたたかく見守りましょう。

消耗期編


対応の工夫例




「今日は病院に行きたくないな」




「どうしたの？
体調がすぐれないの？」



「部屋の片づけを手伝ってもらえないかな？」



「今日は無理だよ、
身体がだるくて…」




「今日はだるいんだ。
そっか、じゃあ今度調子の
良いときお願いね。
手伝ってくれるとお母さん、
とても助かるわ」

※上記のやりとりはあくまでも一例です。ご本人の状態や様子に合わせて参考としてください


この時期のご本人は、意欲がわかず、思うように動けない自分をはがゆく感じ、不安や焦りを感じています。怠けているのではなく、「したいけど、できない」状態であることを理解し、ご本人のペースを尊重して、例えば、上記のように病院に行きたくないと言うときには、予約の変更を提案してあげるなどして、休みたいときには休ませてあげるようにしましょう。

こんなときは、こんな風に接してみましよう


よくしてしまいがちな対応




「もう良かったから、
薬をやめようと思
うんだけど」



「何をばかなこと言
ってるんだ。
薬をやめたらどうな
ると思っているんだ!」



「さっき、お母さん宛
に電話がかかってき
たよ」




「誰から?」

相手の意見を尊重して、少しの変化を喜んであげましよう


消耗期にゆっくり休んだことによってエネルギーが充電されると、体力が戻り神経の疲れもおさまってきます。この時期を回復期といい、今までできなかったことが、徐々にできるようになります。しかし、全てが一度にできるようになる訳ではないので、少しの変化を見守ることが大切です。

回復期編


対応の工夫例




「もう良くなったから、
薬をやめようと思っただけど」



「良くなってきてよかった。
最近落ちついているから
お父さんもうれしいよ。
ただ、良くなってきたのは、
薬をきちんと飲んでいる
からじゃないのかな？」



「さっき、お母さん宛に
電話がかかってきたよ」



「電話に出てくれたの？
ありがとう」

※上記のやりとりはあくまでも一例です。ご本人の状態や様子に合わせて参考としてください

この時期には、やる気が出て行動の範囲も少しずつ広がっていきます。ご本人に早く元の生活に戻りたい、という気持ちがわいてくるのですが、無理は禁物です。最初はご本人の好きなことや負担の少ないことから始め、着実に一步一步進めていくようにしましょう。

より良く暮らすために、 リハビリテーションを利用してみましょう

なぜ、リハビリテーションが必要なのでしょう

服薬によって幻覚や妄想などの症状は良くなっても、認知機能の低下による「生活のしづらさ」を薬だけで十分に改善できる訳ではありません。そこで、集中力が続かない、意欲が出ない、人となじめないなどの症状は、リハビリテーションを利用して改善していくことが必要なのです。

しかし、リハビリテーションを始める際、ご本人やご家族の希望だけで目標を決めると、無理をして高い目標になってしまいがちです。こういったリハビリテーションが必要なのか、どんな福祉サービスが利用できるのかを、まずは医師や精神保健福祉士などの専門家に相談し、適切なアドバイスを受けるようにしましょう。

「楽しい」という感覚を大切に、見守りましょう

リハビリテーションには、社会・生活技能の回復を図るもの、実作業やレクリエーションなどを通じて職業的な機能を養うものがあります。これらを上手に組み合わせて、できることを少しずつ増やしていくことが大切です。回復とともに仲間を得て自信もつき、生きがいを見つけられるようになれば不安や孤立の軽減に繋がります。

ただし、リハビリテーションはあくまでも“生活をしやすい練習”であることを忘れずに、楽しい、嬉しいと思う気持ちを一緒に喜び、日々の成長をあたたかく見守ってあげましょう。



生活の質を高める リハビリテーション・プログラム

作業療法

作業療法は、作業療法士の指導のもと、園芸、料理、木工などの軽作業を通じて、持久力や集中力を養い、楽しみや達成感などを体験しながら、より良い生活を送るための方法を習得することを目指すものです。お菓子作りやお弁当作り、パソコンによる作業などさまざまなプログラムが用意されています。



デイケア

同じ病気を持つ者同士が交流して悩みを話しあったり、文化活動やスポーツ、レクリエーションなどのグループ活動をする中で、対人関係や持久力、集中力を身につけることができます。地域の保健所や精神保健福祉センター、医療機関などで行われています。

SST (社会技能訓練)

リハビリテーションのひとつで、Social (社会) Skills (技能) Training (訓練)の頭文字をとって、SSTと略して呼ばれます。より快適な生活を送るために必要な、周りの人とのつきあい方、自分の考えや感情とのつきあい方、薬や病気とのつきあい方などを、実生活で活用できるように練習する場です。

例えば、会話の輪に入りたいときに、どのように話しかければ良いのか？ 医師に症状を伝えたり、薬の副作用などについて聞きたいときは、どのようにすれば良いのか？ など、ロールプレイングをしたりして練習します。

専門スタッフや 支援施設を活用しましょう

わからないことは抱え込まず、医師や専門スタッフに相談してみましょう

リハビリテーションの施設探しやプログラム選びなどで、わからないことがあれば、まずは医師に相談してみましょう。適切な窓口や専門スタッフを紹介してくれます。多くの病院には、臨床心理士、薬剤師、作業療法士をはじめ、精神保健福祉士やソーシャルワーカーといった福祉サービスに関する専門スタッフも働いていますので、わからないことは抱え込まず聞いてみましょう。

また、各地域の保健所や精神保健福祉センター、地域生活支援センターにも福祉サービスに詳しいスタッフがいるので、上手に利用してみましょう。

社会からの援助（福祉サービス）を活用しましょう

安定した生活が送れるように、国や都道府県・市町村にはさまざまな援助（福祉サービス）が用意されています。



経済的なサポートが受けられる制度

障害年金

病気やけがによって日常生活や就労が困難になったときに、受け取れる年金です。支給を受けるためにはいくつかの要件を満たす必要があります。申請窓口はお住まいの地域の福祉事務所です。

生活保護

生活が困窮した場合に、最低限度の生活を保障し、自立を助ける制度です。支給される保護費は地域や世帯の状況によって異なります。申請窓口はお住まいの地域の福祉事務所です。

自立支援 医療費制度

精神科での治療にかかる費用負担を軽減するための制度です。この制度を利用すると医療費の自己負担が原則1割となります。申請場所は市区町村の担当窓口です。

相談窓口





自立をサポートする福祉施設

グループホーム※

介護サービス 包括型

まだ独立した日常生活を送ることが難しく、介護を必要とする方のための施設です。スタッフから、食事・入浴・排せつ等の介護を受けながら共同生活を送ることができます。

外部サービス 利用型

希望により、グループホームから食事・入浴・排せつ等の介護サービスの手配を受けて、委託された外部の居宅介護事業所の介護サービスを受けながら共同生活を送ることができます。

サテライト型住居

共同生活を営みながら1人で暮らしたいという人のために、グループホームから概ね20分以内の距離に住んでいれば、グループホームでの食事や余暇活動への参加、またはヘルパーによる巡回支援を受けることができます。

福祉ホーム (障害者福祉ホーム)

日常生活を自分で送ることができる程度に回復していて、住居を確保することが困難な方が利用できる施設です。社会復帰と自立のために必要な援助などが受けられます。

※「障害者総合支援法」の改正により、平成26年4月1日から「ケアホーム」が「グループホーム」に一元化されました。これにより、これまで「ケアホーム」のみで提供されていた「介護サービス」が「グループホーム」でも新たに提供されることになりました。

就労活動をサポートするサービス

就労移行 支援事業所

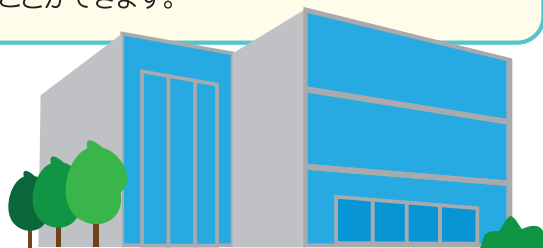
さまざまな職業訓練（履歴書の書き方、面接の練習、ビジネスマナーの習得、職場実習など）を受けることができます。

障害者 職業センター

ハローワーク（公共職業安定所）と協力して、就職に向けての相談、支援から就職後の職場適応のための援助まで個々の状況に応じた継続的なサービスを提供する機関です。

障害者就労・ 生活支援センター

障害のある方の暮らしや仕事について総合的な支援を行っています。就職に関する相談や仕事上の悩み、お金の管理や健康上の問題まで、具体的なアドバイスを受けることができます。



精神障害者保健福祉手帳を 上手に活用しましょう

手帳を持つことで、さまざまな支援を受けることができます

精神障害者保健福祉手帳は、一定程度の精神障害の状態にあることを認定するものです。統合失調症を抱える方の自立と社会参加の促進を図るため、手帳を持っている方にさまざまなサポートが提供されています。

手帳を持っていると受けられるサービス

全国一律に行われているサービス

公共料金等の割引

- NHK受信料の減免

税金の控除・減免

- 所得税、住民税の控除
- 相続税の控除
- 自動車税・自動車取得税の軽減（手帳1級の方）

その他

- 生活福祉資金の貸付
- 手帳所持者を事業者が雇用した際の、障害者雇用率へのカウント
- 障害者職場適応訓練の実施



地域や事業者によって行われていることがあるサービス

公共料金等の割引

- 鉄道、バス、タクシー等の運賃割引
※JRや航空各社は現時点では対象になっていません。
- 携帯電話料金の割引
- 上下水道料金の割引
- 心身障害者医療費助成
- 公共施設の入場料等の割引



手当の支給など

- 福祉手当
- 通所交通費の助成
- 軽自動車税の減免

その他

- 公営住宅の優先入居

※各自治体によって受けられるサービスが異なりますので、詳しくはお住まいの市町村の担当窓口にお問い合わせください。

申請の方法

申請に必要なものは、申請書、診断書、ご本人写真などです。
申請は、お住まいの市町村の担当窓口で行ってください。

ご自身の健康と生活も守りましょう

ご家族が健康であることが、良い治療に繋がります

ご本人の一日も早い健康を願うあまり、ご家族は必要以上に尽くしてしまったりして、疲れやいら立ちが高じてしまいがちです。

しかし、その疲れやいら成ちはご家族の心身の健康問題にも影響し、さらに、ご本人にも伝わってしまうことで、症状が安定しなくなるという悪循環も生まれてしまいます。

回復に必要なとされる穏やかな環境作りは、ご家族の心に余裕があつてこそ。

長い療養生活の途中で息切れしないために、極力ご家族の負担を減らし、自分らしく生き生きと生活できるよう心がけましょう。

自分自身の時間も充実させるようにしましょう

病気にとらわれ、ひとりで多くのものを抱え込んだり、仕事をやめたり趣味を諦めたりすることはなるべく避けましょう。必要以上にご本人に尽くすようなことはせず、普段通りの生活を続けることが大切です。

そしてときには、

- おいしいものを食べに行く
- 友人と旅行をする
- 映画やお芝居などに出かけてみる
- 趣味に没頭して、自分だけの時間を持つ
- ご家族以外に自分の気持ちを話せる相談相手を作る

などの時間を作り、心身をリフレッシュさせましょう。



家族会・家族教室について

同じ経験をした仲間が集まる場所です

お住まいの地域や近隣の地域、あるいは通院先の病院には、統合失調症などの病気を持つ人のご家族が集まり、同じ悩みを語りあい、互いに支えあう「家族会」というものがあります。

作業所など地域施設を基盤とするものや、地域の枠を超えて有志が結成したものなどもあり、その規模も、活動内容もさまざまです。家族会は全ての都道府県にありますので、参加したいと思ったら、まずは病院やクリニック、保健所などに問い合わせてみましょう。

情報交換や体験談を聞くことがヒントに

家族会は、病気に対する知識を深めたり、病気を抱える方にどのように接してゆけば良いかを話しあうなどの情報交換をはじめ、「自分だけが悩んでいるのではなかった」「思いを受け止めてもらえた」など、仲間がいるという発見を通して安心や癒しを得ることができる場所です。

いろいろな体験者から参考になる話を聞けたり、また、自身の経験を発表することで誰かの助けになることもあります。

悩みをひとりだけ、ご家族だけで抱え込まず、こういった集まりに参加してお互いに励ましあいながら、回復への態勢を整えるようにしていきましょう。



連絡先

●病院

電話 ()

●保健センター

電話 ()

●保健所

電話 ()

●精神保健福祉センター

電話 ()

●福祉事務所

電話 ()

●その他

電話 ()



A series of horizontal dotted lines for writing.



アステラス製薬株式会社

(20年2月印刷)TP-HA
SEQ21003A01