

精神疾患を持つ人への 明日から活用できるスキル



訪問看護ステーションみのり 統括所長
精神科認定看護師
WRAPファシリテーター
Family Work Practitioner
小瀬古 伸幸

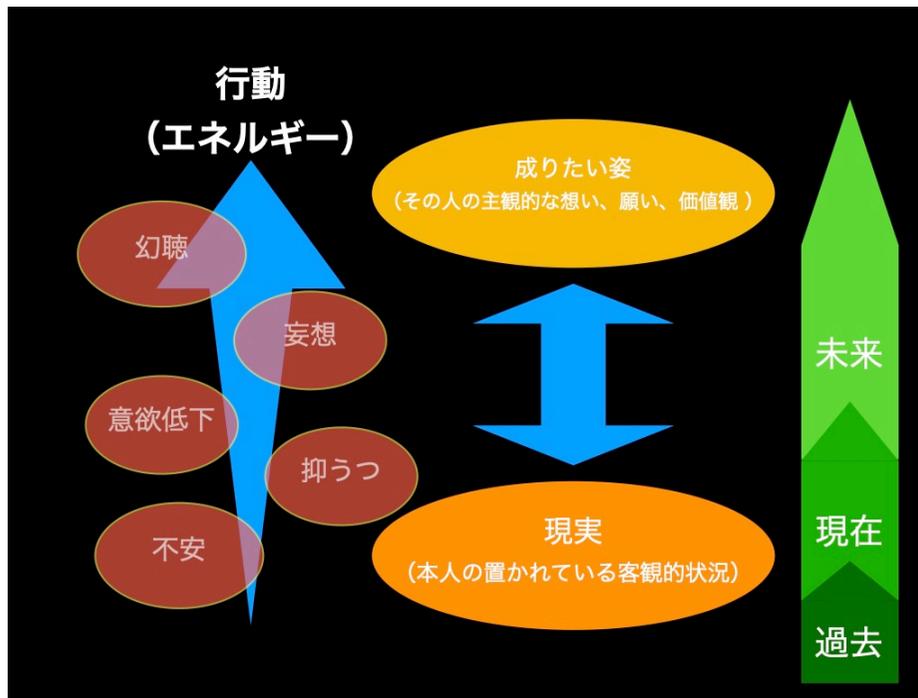
人は理想に向かって 行動する

「理想」とは
その人の望んでいる未来

ここが大切！

理想・夢・目的・目標・ビジョン・欲
「こうなるといいなあ」と思うもの全て

青野慶久（著）：「チームのことだけ考えた（ダイヤモンド社,2015,P50-51）」より引用



①その人を知ること

当事者を理解しようとする時

- この時、基準は「**自分の価値感**」であることが多いので注意！
- 「**行動**」に焦点を合わせて、その「**行動**」の背景を考える。



「そう考える背景には、どんな気持ちがあるのか」「その選択をするようになったのは、こういった経緯（考え）なのか」について共有し、**当事者の経験に焦点**を合わせましょう。

①その人を知ること

当事者を理解しようとする時

- この時、基準は「**自分の価値感**」であることが多いので注意！
- 「**行動**」に焦点を合わせて、その「**行動**」の背景を考える。

ここが大切！

当事者の経験には、「その人らしさが理解できる過程」が含まれている！

経緯（考え）なのか？**について共有し、当事者の経験に焦点を合わせましょう。**



Aさん 統合失調症 30歳 男性

- 訪問看護を週2回、受けている。
- 主な症状は「周りの人が自分を悪く言ってくる」といった幻聴があらわれる（自覚あり）。
- 症状が強くなると部屋にひきこもり、過去に2回の入院があった。入院したくない気持ちは強い。
- しかし、Aさんは「今は幻聴がないから大丈夫。心配ないですよ」と話す。
- 訪問看護師は入院を防ぐために「Aさんが、部屋にひきこもることがないように支援しないといけない」と考えているのだが、Aさんからは深刻さを感じられず「病識が低い利用者」と捉えている。



Aさん 統合失調症 30歳 男性

- 訪問看護を週2回、受けている。
- 主な症状は「周りの人が自分を悪く言ってくる」といった幻聴があらわれる（自覚あり）。
- 症状が強くなると部屋にひきこもり、過去に2回の入院があった。入院したくない気持ちは強い。
- しかし、Aさんは「今は幻聴がないから大丈夫。心配ないですよ」と
- 訪問看護師は入院を防ぐために「Aさんが、部屋にひきこもることがないように支援しないといけない」と考えているのだが、**Aさんからは深刻さを感じられず「病識が低い利用者」と捉えている。**

基準は「**自分の価値感**」

会話を深めるときの

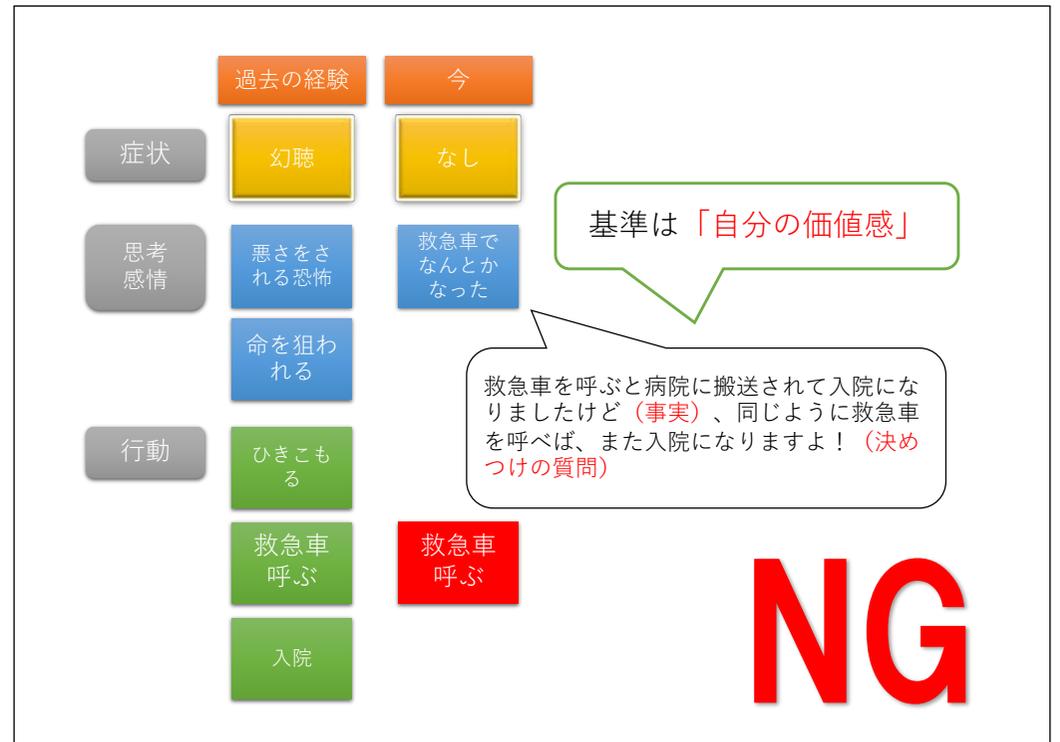
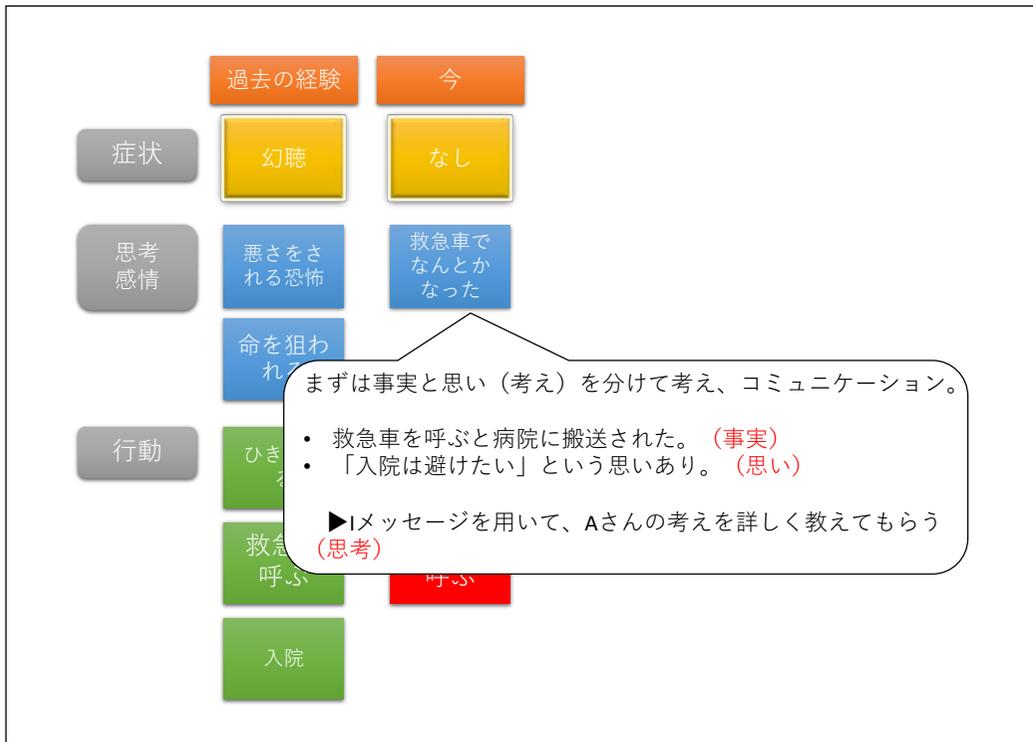
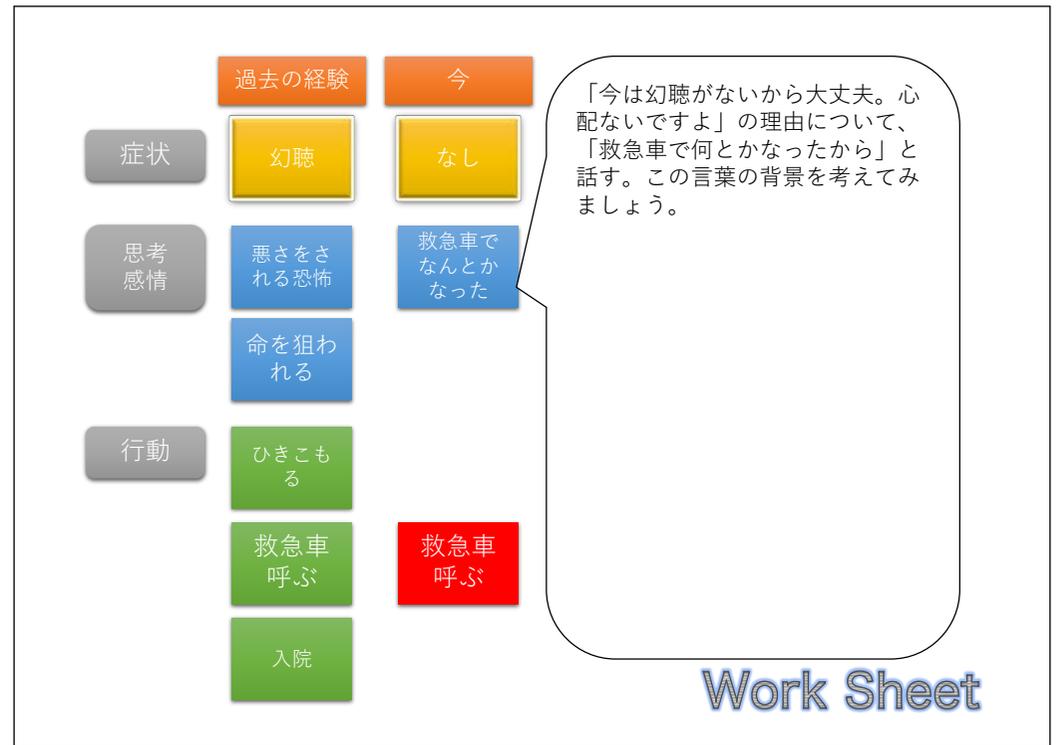
順序

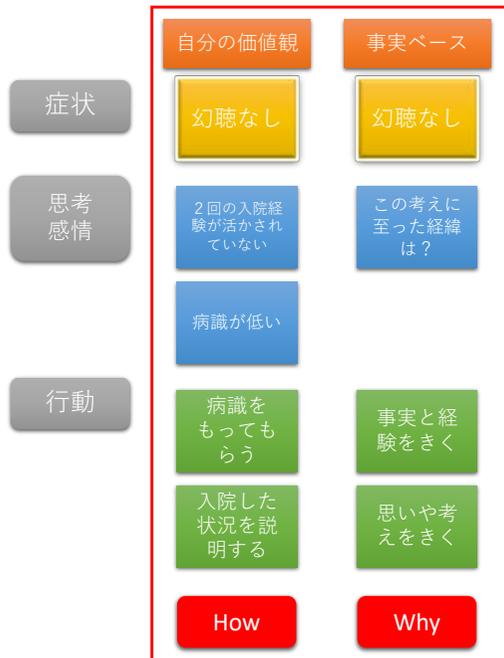
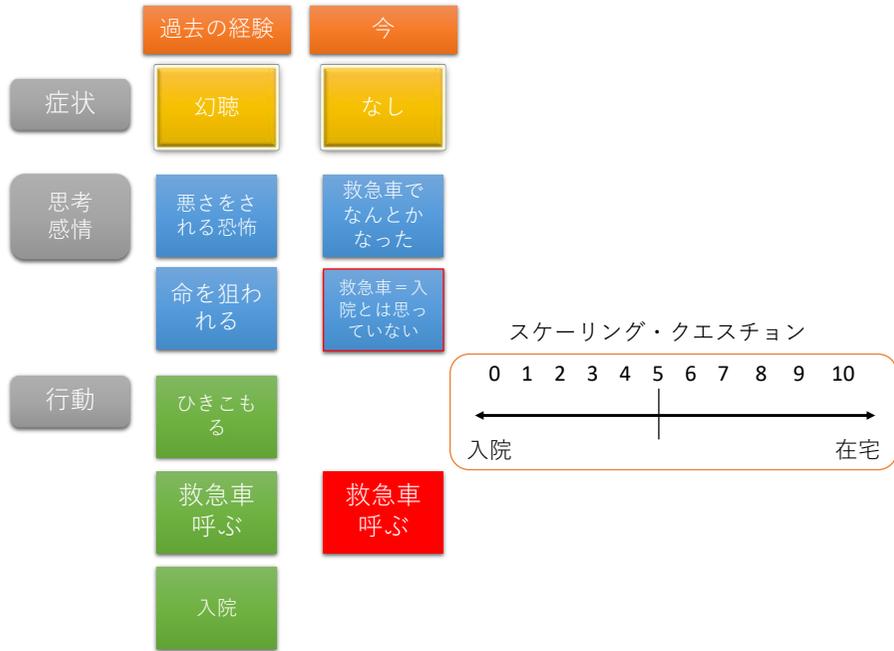
答えやすい



答えにくい

- ①実際に何があったか<事実>
やったこと<経験>
- ②どのような印象を持ったか<知覚>
どのような気持ちか<感情>
- ③どのように思っているのか<思考>
どのように考えたか<考察>
- ④何を大切にしているのか<価値>
何を守りたいのか<信条>
- ⑤何をしようとしているのか<行動>
何を決めたのか<決定>





Aさん 統合失調症 30歳 男性

- ・ 訪問看護を週2回、受けている。
- ・ 主な症状は「周りの人が自分を悪く言ってくる」といった幻聴があらわれる（自覚あり）。
- ・ 症状が強くなると部屋にひきこもり、過去に2回の入院があった。入院したくない気持ちは強い。
- ・ しかし、Aさんは「基準は『自分の価値観』」
- ・ 訪問看護師は入院して「ひきこもることがないよう、威しなさい」と考えているのだが、Aさんからは深刻さが感じられず「病識が低い利用者」と捉えている。

②その人の「希望」を言語化すること

- ここが大切！**
- 「希望はなんですか？」と聞いても言葉にできないことも多い。
 - ポイントは「不満」「困りごと」の裏には「希望」があると考える。

②その人の「希望」を言語化すること

ここが大切！

- 「希望はなんですか？」と聞いても言葉にできないことも多い。
- ポイントは「不満」「困りごと」の裏には「希望」があると考える。

苦しみの表出があったとき

「それは大変でしたね」「それは嫌ですね」などの会話で終わりがち。

感情にのみ焦点が当てられ、行動までは共有されていない。

Aさん：スタッフに作業に戻るよう言われたのが腹が立った（不満）。疲れていたところに注意をされると、イライラして大声を出してしまう。

Ns：それは大変でしたね。

感情にのみ焦点をあてて、ここで話が終わりがち。

Aさん：スタッフに作業に戻るよう言われたのが腹が立った（不満）。疲れていたところに注意をされると、イライラして大声を出してしまう。

Ns：それは大変でしたね。

Aさん：スタッフに作業に戻るよう言われたのが腹が立った（不満）。疲れていたところに注意をされると、イライラして大声を出してしまう。

Ns：それは大変でしたね。次に同じようなことがあった場合は、作業所のスタッフに疲れているということを伝えてみてはどうでしょう？

Aさん：伝えようとは思いますが、その時になると疲れがピークに達しているのか、言葉が出てこない。

Aさん：スタッフに作業に戻るよう言われたのが腹が立った（不満）。疲れていたところに注意をされると、イライラして大声を出してしまう。

Ns：それは大変でしたね。次に同じようなことがあった場合は、作業所のスタッフに疲れているということを伝えてみてはどうでしょう？

Aさん：伝えようとは思いますが、その時になると疲れがピークに達しているのか、言葉が出てこない。

ありがちなパターンとして
このようにアドバイスするがmatchingしない。



②その人の「希望」を言語化すること

ここが大切！

- 「希望はなんですか？」と聞いても言葉にできないことも多い。
- ポイントは「不満」「困りごと」の裏には「希望」があると考える。

苦しみの表出があったとき

感情を受け止めた後に、「どうしたかったのか」「どうなればよかったのか」まで話を深め、当事者の希望を**言語化・見える化**しましょう

Aさん：スタッフに作業に戻るよう言われたのが腹が立った（不満）。疲れていたところに注意をされると、イライラして大声を出してしまう。

Ns：それは大変でしたね。次に同じようなことがあった場合は、作業所のスタッフに疲れているということを伝えてみてはどうでしょう？

Aさん：伝えようとは思いますが、その時になると疲れがピークに達しているのか、言葉が出てこない。



Aさん：スタッフに作業に戻るよう言われたのが腹が立った（不満）。疲れていたところに注意をされると、イライラして大声を出してしまう。

Ns：それは大変でしたね。次に同じようなことがあった場合は、作業所のスタッフに疲れているということを伝えてみてはどうでしょう？

Aさん：伝えようとは思いますが、その時になると疲れがピークに達しているのか、言葉が出てこない。

Ns：そこまでいくと言葉が出てこないんですね。ちなみに、その時にAさんは、**どのようになればいいと**ご自身で感じているか教えてもらってもいいですか。



Aさん：スタッフに作業に戻るよう言われたのが腹が立った（不満）。疲れていたところに注意をされると、イライラして大声を出してしまう。

Ns：それは大変でしたね。次に同じようなことがあった場合は、作業所のスタッフに疲れているということを伝えてみてはどうでしょう？

Aさん：伝えようとは思いますが、その時になると疲れがピークに達しているのか、言葉が出てこない。

Ns：そこまでいくと言葉が出てこないんですね。ちなみに、その時にAさんは、どのようになればいいとご自身で感じているか教えてもらってもいいですか。

Aさん：みんなと同じように作業できるようになりたいですね。



Aさん：スタッフに作業に戻るよう言われたのが腹が立った（不満）。疲れていたところに注意をされると、イライラして大声を出してしまう。

- 集中力の限界時間が15分。14分で1分休む。
- 席を離れたくなったらイエローカード。

みんなと同じように作業が行える環境を提供！

みに、その時にAさんは、どのようになればいいとご自身で感じているか教えてもらってもいいですか。

Aさん：みんなと同じように作業できるようになりたいですね。



「どのようになればいい」の対話を飛ばして「やり方」のみを伝えた場合...



Aさん：スタッフに作業に戻るよう言われたのが腹が立った（不満）。疲れていたところに注意をされると、イライラして大声を出してしまう。

Ns：それは大変でしたね。次に同じようなことがあった場合は、作業所のスタッフに疲れているということを伝えてみてはどうでしょう？

Aさん：伝えようとは思いますが、その時になると疲れがピークに達しているのか、言葉が出てこない。

Ns：言葉が出てこないのであれば、カードで知らせることや、集中力が切れる前に休むというのはいかがでしょう？

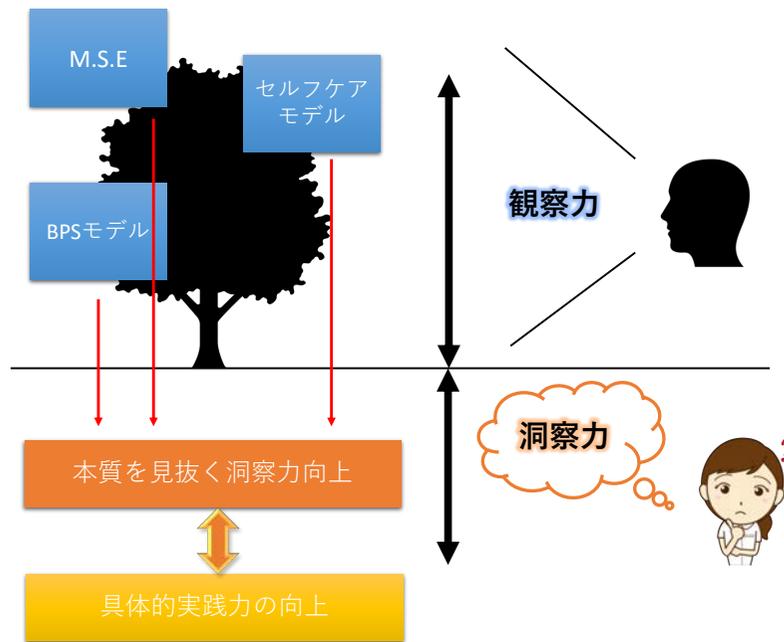
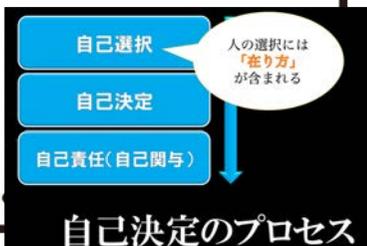
Aさん：そうですね。一度、やってみます。



本人が同意すれば実践することは同じだけれども、**Aさんの希望（皆と同じように作業できるようになりたい）が明らかになっておらず、この方法がうまくいかなかった時に何を基準にケアを組み立てていけばいいのかが見えなくなってしまう。**

れがピークに達しているのか、言葉が出てこない。
Ns: **言葉が出てこないのであれば、カードで知らせることや、集中力が切れる前に休むというのはいかがでしょう？**

Aさん: そうですね。一度、やっ



SNS

【Facebook】

<https://www.facebook.com/koseko.nobuyuki>
気軽に友達申請していただくと嬉しいです！



【Twitter】

<https://twitter.com/nobuyukikoseko>
主に精神科医療保険福祉に関することをつぶやいています。
140文字にまとめられているので、プチ学習に活用してください。
フォローしていただくと嬉しいです！



地域にいる利用者は、十人十色、対人的な困難さ乗り越えて明日も支援する人のために、相手を“横綱”にしないための技と根拠を伝授します。自信ゼロからのアップデート、豊富ななかかわりの引き出しを、あなたにも。
地域に出るなら読んでおきたい究極のテキスト！
小瀬古伸幸 訪問看護ステーションのつとめ所長

精神疾患をもつ人を、病院でない所で支援するときにまず読む本

自分も相手も楽になる。

ISBN 978-4-260-03952-9

医学書院

絶賛発売中！



