

精神看護学演習模擬授業
「精神の障害を持つ人の退院に向けた準備」
ー地域生活でのストレス対処法の心理教育ー

**症状に自分で対処しながら
有意義な生活をするために.**

岡山大学大学院保健学研究科看護学分野
コミュニティヘルス看護学領域
精神看護学 岡本亜紀

リカバリー 回復の概念

病気からの回復以上の意味がある，とされています。その人の態度，価値，感情，ゴール，スキル，役割などの，ひとりひとり違った，変化のプロセスです。また，症状や機能障害に対処することと同時に，有意義な人生を切り開くこと，価値ある感覚をもつことであり，自分のことを知り学ぶことで自分の可能性を開いていく，というような意味が含まれています。 Anthony,1993. Liberman,2008

「病気の人」 から「回復する人」 へ

“You can build a new life full of value and purpose.”

Being in *recovery* means I know I have certain limitations and things I can't do. But rather than letting these limitations be an occasion for despair and giving up, I have learned that in knowing what I can't do, I also open up the possibilities of all I can do.

Deegan, 1993



退院に向けて実際にどんなことをするの？

1. 自分の症状や治療についてくわしくなる

- ①自分の症状やその変化について，振り返る。
- ②今，飲んでいる薬の種類，効果や副作用について，学ぶ。
- ③「どうして薬を飲むことが必要なのか」について考えていく。
- ④うまく症状とつきあう方法を身に着ける。



2. 症状や生活について相談の仕方を身に着ける

- ①金銭管理，食事，自分の症状など，生活について心配なことを出しあう。
- ②どのように誰に相談したらよいか練習する。



3. 具体的に自分の退院先を見つけていく

- ①利用できる「制度」や「相談先」について学ぶ。
- ②自分に合った生活をイメージする。
- ③今地域で生活している人から，普段の生活について話を聞く。
- ④一緒に退院までの計画を立てていく。



将来



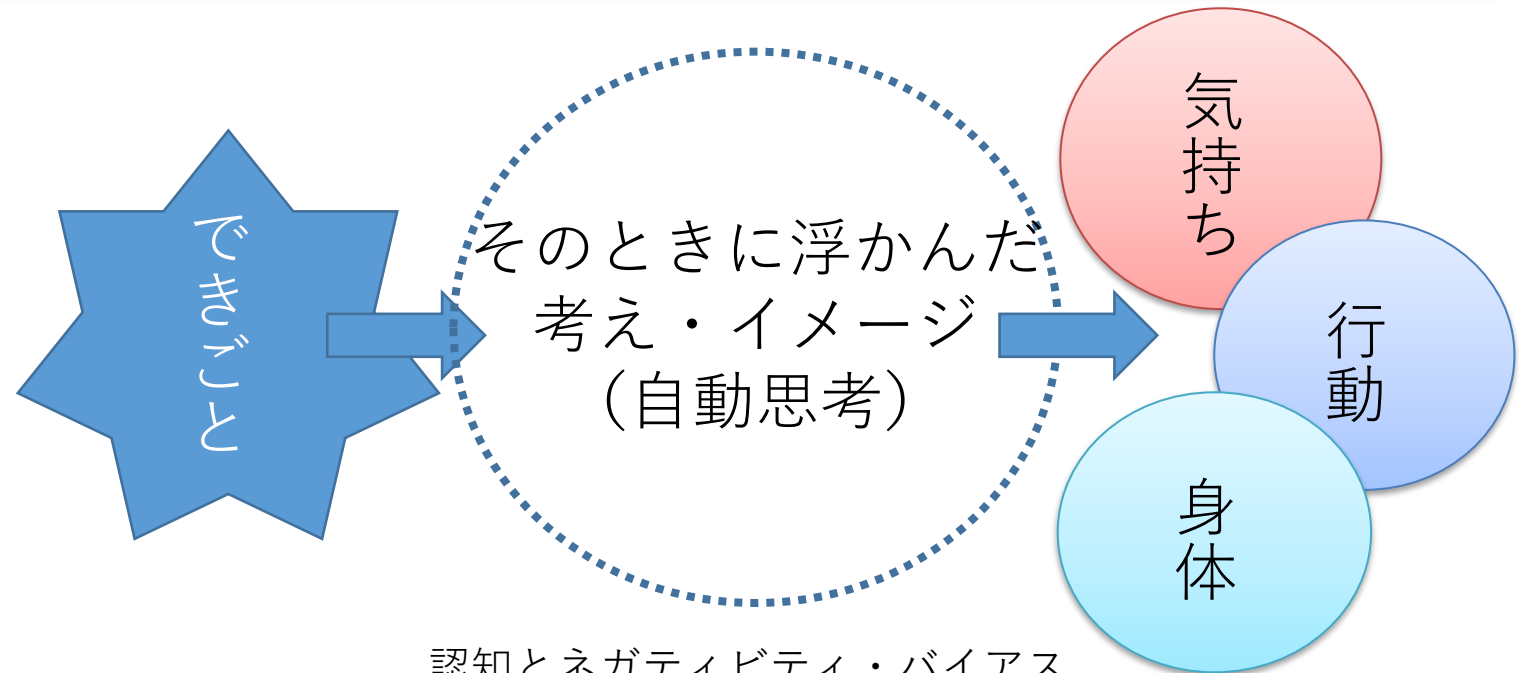
今日は、
ストレスについて勉強していきます。

今日の目標

1. ストレスと症状の関係について知る。
(ストレス要因と身体的心理的なストレス反応の関係)
2. ストレスの対処法について考える。

その前に…

「こころの仕組み」
人はストレスが溜まってい
たりストレスを感じてい
ると**現実をみないまま**
否定的悲観的になる



認知とネガティビティ・バイアス

ストレスってどんなこと？

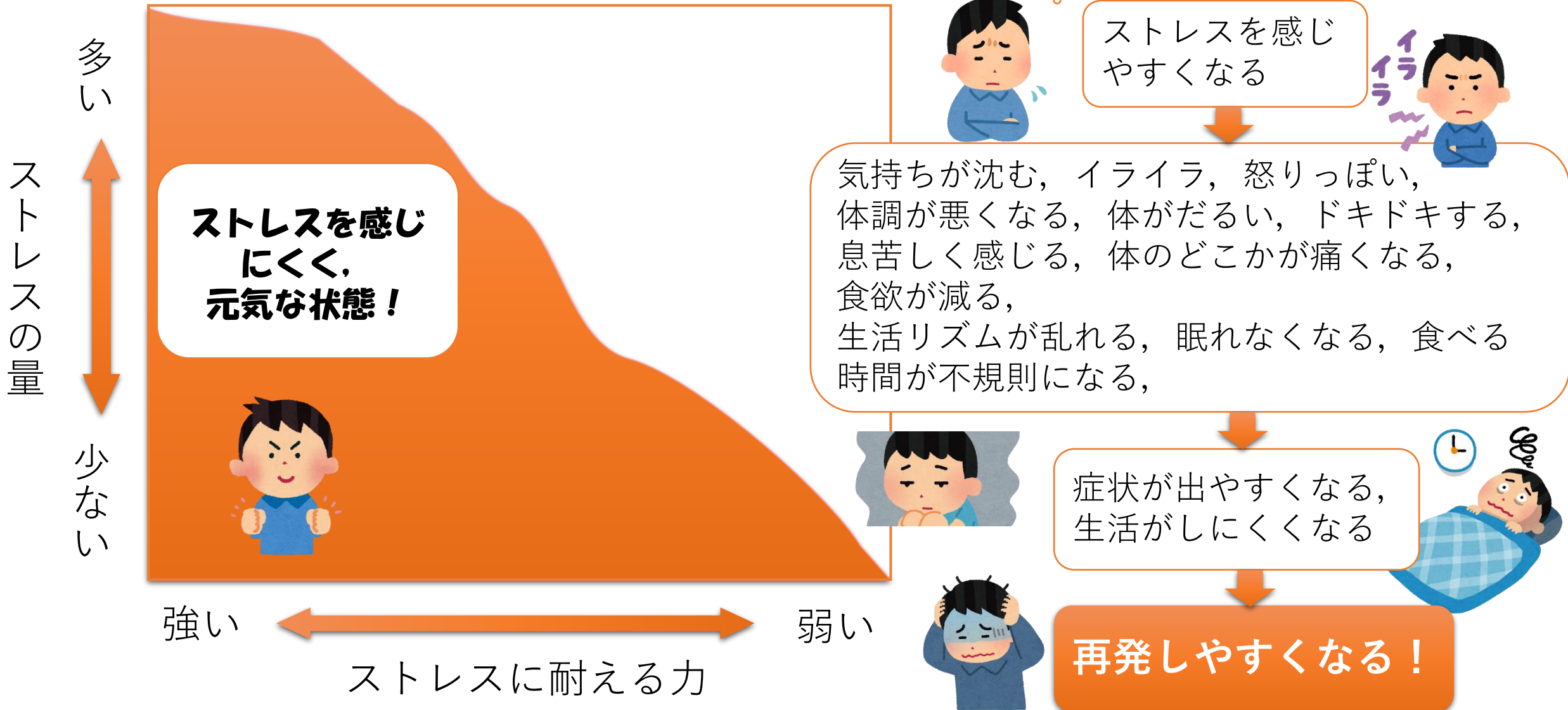
日常生活の中でうまくいかないと感じる、
嫌な気持ちになる、
困ったこと、悩むこと、などなど。

ストレスってどのような人が感じるもの？
なくすことって、できる？

ストレスは誰でも必ず感じるもの、経験するもの。
ストレスを生活の中からなくすことは、できません。

ストレスと病状ってどんな関係？

最近なんだか
ツライな～



良い状態を続けていくために、
ストレスに上手に対応することが必要です！

自分にあった「ストレス対処法」を行う

ストレスを感じたときに上手に対応できて、不安が減ったり
楽になったりすることを「ストレスに対処する」と言います。
ストレスに対処するためのいろいろな「ストレス対処法」が
あります。



薬を飲む（薬物治療）

薬はストレスに耐える力を強くします。普段からきちんと
飲んでおくことで、ストレス対処もより効果的になります。



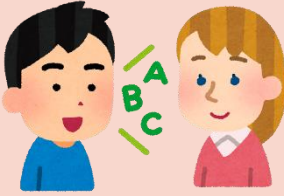




薬を飲むことと「ストレス対処法」を一緒に行うことで、
病気や症状の再発を予防することができます。



ストレス対処法のいろいろ

自分でもできそうなものを探してみよう！

ストレス対処法	一人で	誰かと一緒に
リラックス (安心する・ほっとする) 体や気持ちをゆったりと解放して、 安心感やほっとした感じを味わう。	ゆっくり体を休める 頭の働きを休める ひたすら眠る のんびり入浴やシャワーを浴びる 癒しの音楽・アロマ・明かり効果 を使う 森林浴する・散歩する 温かいお湯・お茶を飲む 	マッサージしてもらう 抱きしめてもらう 手を握ってもらう ただ一緒にいてもらう 話を聴いてもらう  
気分転換 (気持ちを切り替える・楽しむ) ストレスを感じる場所や考えから いったん離れて、気持ちを切り替 えて、自分の好きなことを楽しむ。	好きな音楽を聴く 映画を見る スポーツ観戦 演劇を観る 文章を書く テレビを見る・ラジオを聴く 好きなものを飲食する 	おしゃべりをする 一緒に食事やお茶をする 好きな音楽を聴く 映画を観る スポーツ観戦 演劇を観る テレビを観る 

やってみたいストレス対処法をいくつか書き出してみましょう！

ストレス対処に必要な情報を得る方法

1. 身近な人に聞いてみる
2. 公報を読む
3. 役所や近くの公民館に行ってみる
5. 活動支援センターに行ってみる
6. 図書館で調べてみる
7. インターネットで調べる
8. 新聞・雑誌などを読んでみる
9. 駅のポスターや無料パンフレットを探してみる
10. 住んでいる周辺や行きたい場所の地図を見る
11. 病院のスタッフに相談する
などなど



今日の宿題

ストレス対処法をひとつ選んで実際にやってみる！
試した感想を，次回発表してください！

やってみたいストレス対処法は？



やってみた？ できた！ できなかった！



感想を分かち合おう！

「リカバリーストーリーを語る会」

経験を語る，聴く．自分を知るために，相手のリカバリーのために．



NPO法人ピアサポートセンターひといろの実のピアスタッフ，岡山県内で活動しているピアサポーターのみなさまと．

人と人との関係に焦点をあて，尊重し合い学び合う関係をつくる
気づきの生まれるコミュニケーション
その関係を通して学び，変化し，成長することを目指す．

引用参考文献

精神障害を持つ人の退院準備プログラム，セッション11「地域生活でのストレス対処法」 p137-145，丸善,2006

大野裕，田中克俊：保健、医療、福祉、教育にいかす簡易型認知行動療法実践マニュアル、ストレスマネジメントネットワーク、2017

Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11-23.

Deegan, P. E. (1993). Recovering our sense of value after being labeled mentally ill. *Journal of Psychosocial Nursing*, 31(4), 7-11.

Liberman, R. P. (2008). Recovery from Disability: manual of psychiatric rehabilitation (pp. 2-36). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, Inc.

一般社団法人障がい者福祉支援人材育成研究会：精神障がい者ピアサポート専門員養成のためのテキストガイド第3版「精神障がい者ピアサポート専門員養成ガイドライン」改訂版，2015