

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」  
—地域生活でのストレス対処法の心理教育—

**症状に自分で対処しながら  
有意義な生活を続けるために.**

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、と言われていています。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か？

## 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



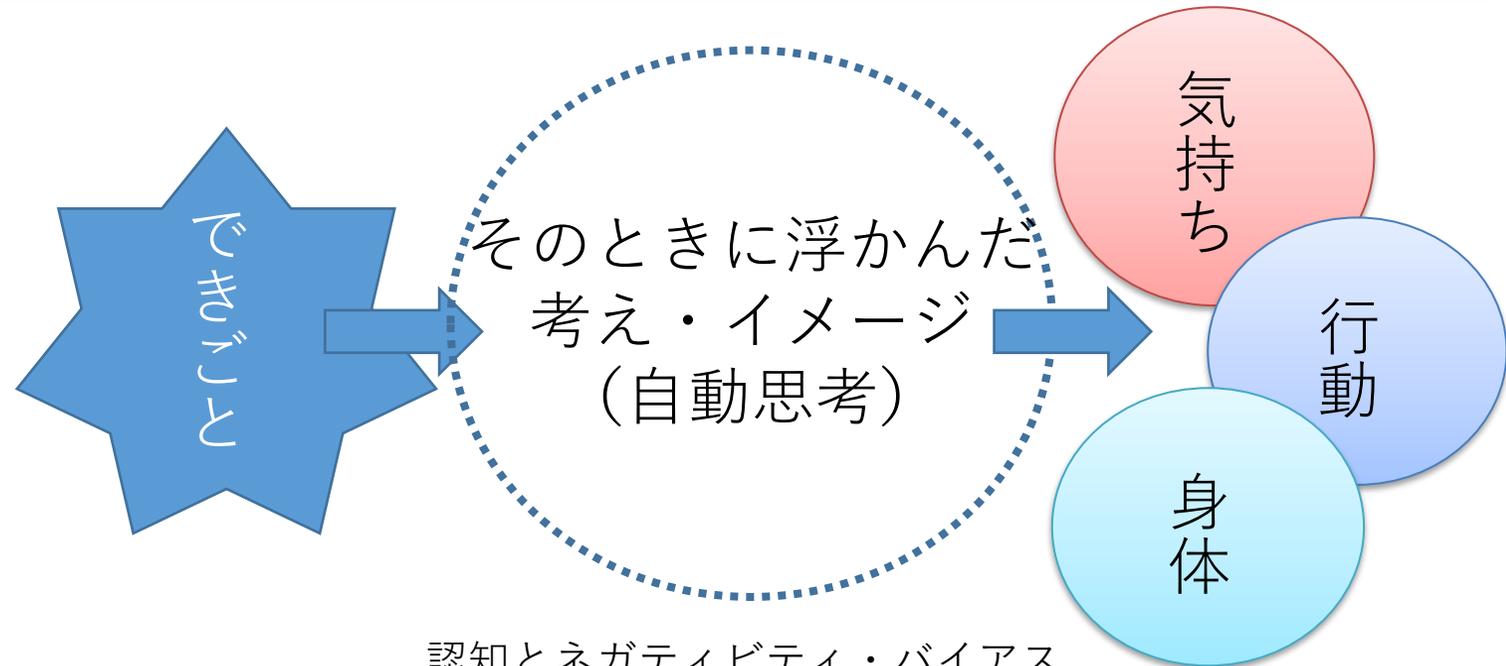
今日は、  
ストレスについて勉強していきます。

## 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？

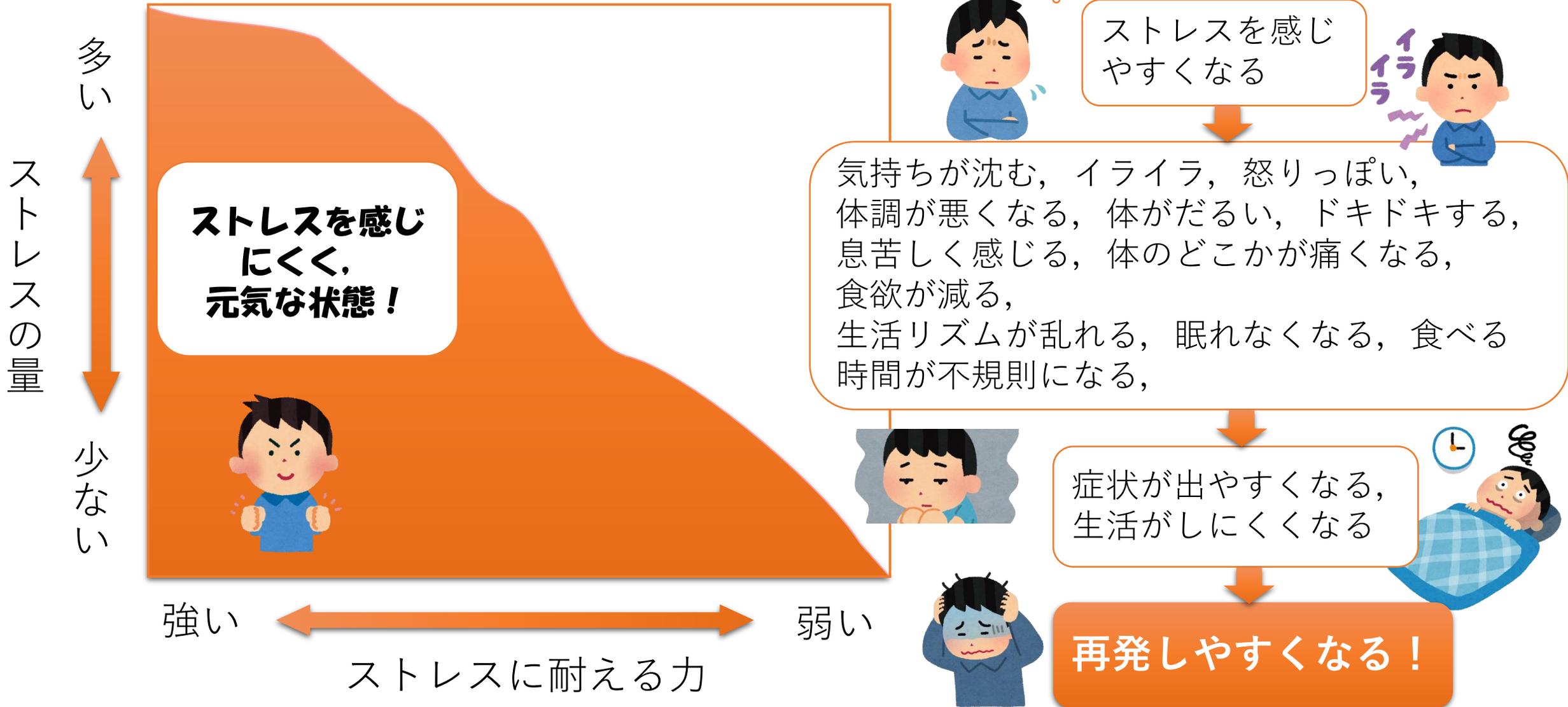
日常生活の中でうまくいかないと感じる、  
嫌な気持ちになる、  
困ったこと、悩むこと、などなど。

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
<p><b>リラックス</b> (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。</p>	<p>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</p> 	<p>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 話を聞いてもらう</p> 
<p><b>気分転換</b> (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。</p>	<p>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</p> 	<p>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</p> 

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よう！

# 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.

Lieberman, 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