



# 精神科の病気とストレスについて

【県立北病院看護師】

新津 勇

加賀爪 冬彦

# 精神科のイメージ

なんとなく  
怖い

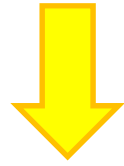
ぼーっと  
してる

一人で  
笑ってる

事件とかを  
起こしやすい？



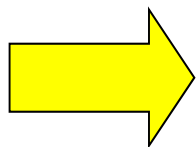
# なぜだろう・・・



- 病気の事がよく分からない。
- 自分に経験がない。
- 精神科に対する一般的なイメージ。

# 病気のイメージ

風邪をひく

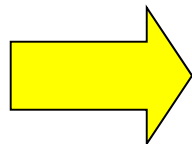


・発熱・咳・鼻水



誰しも経験があり、症状が見えるため、辛い事が理解してもらいやすい。

精神疾患



・幻聴・幻視・妄想  
・ストレスを感じやすくイライラしやすい。  
・気持ちの落ち込み。  
・消えたいくなる。



※本人以外は病気による症状が分からず、辛いことが理解されにくい。

# 統合失調症

ダメ



いつも誰かが  
盗撮してる...

も  
るぞ

ハ

**本人の中で起こっている状況**

# うつ病

何日も眠れない。

何もする気にならない。

ダメな人間とを感じる。

気分が晴れない。



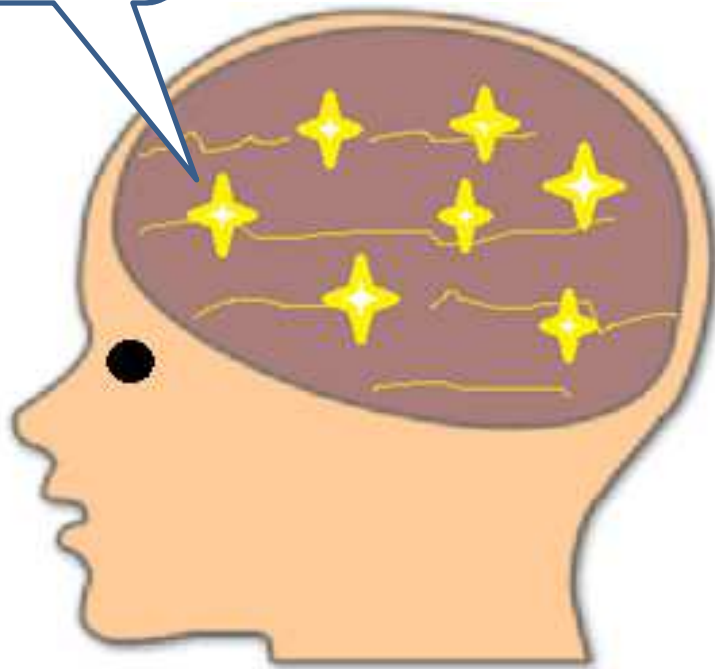
うつ病は15人に1人とされている。



# 病気による体の反応

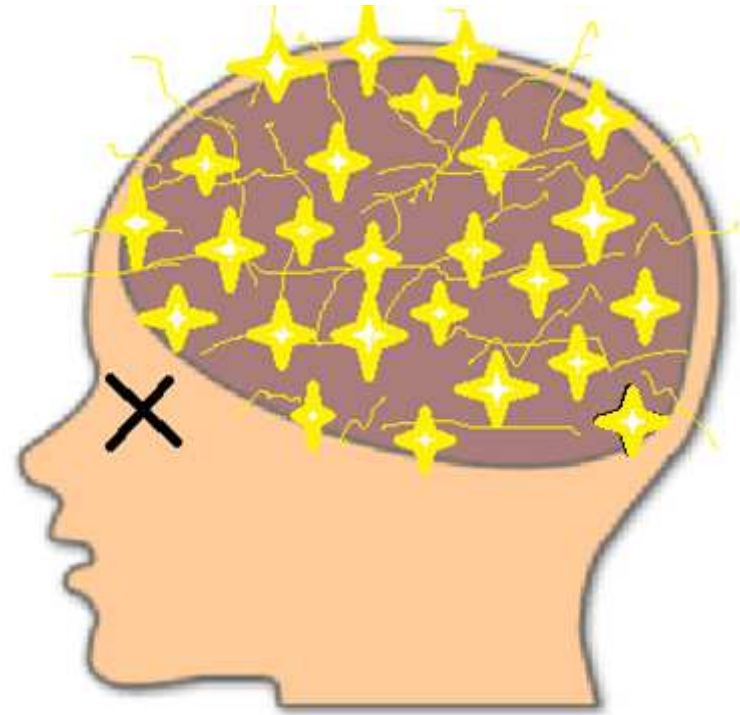
精神科の病気 = 脳の病気

神経伝達  
物質の  
ドーパミン



正常な状態

物事を記憶したり、先のことを考えて行動できる。



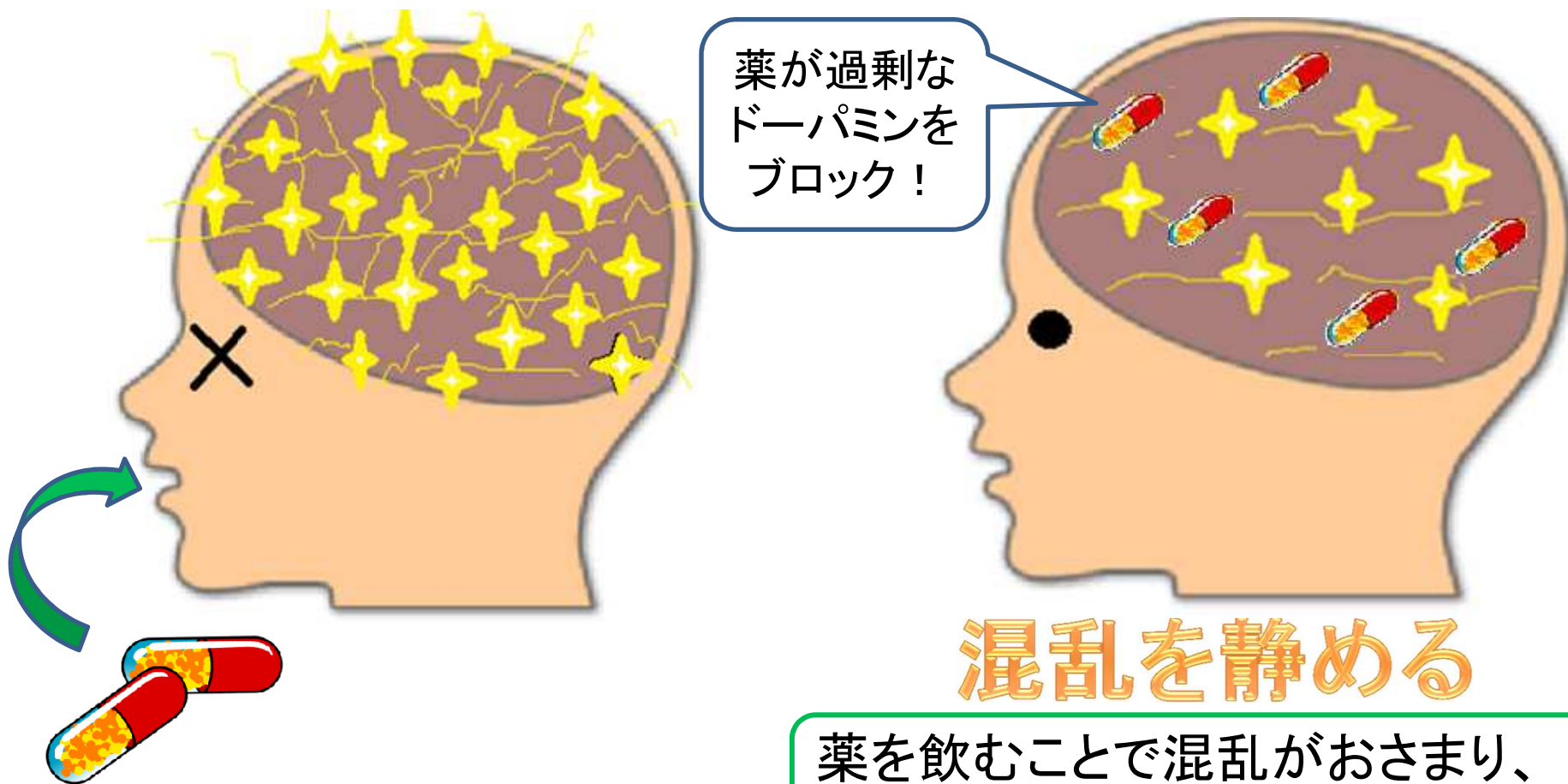
神経過敏な状態

いろいろな考えが浮かび、まとまらず混乱している。



# 内服治療の作用

精神薬の飲むと・・・



薬が過剰な  
ドーパミンを  
ブロック！

混乱を静める

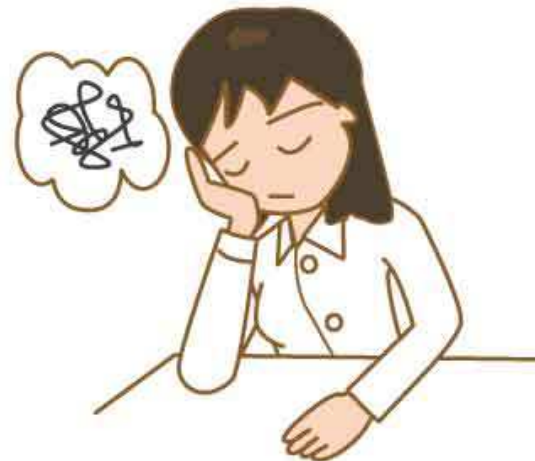
薬を飲むことで混乱がおさまり、  
落ち着いて考えたり判断できる。



# 病気の原因

## 病気の主な原因はストレス

ストレスとは、外から原因となる刺激を受けて体が認識する反応のこと。  
(疲れ・だるさ・イライラなど) → 負担の認識



# ストレス

みなさんはどんな時にストレスを感じますか？

## 【ストレスとなりうるイベント】

- ・人間関係
- ・受験やテスト
- ・病気や怪我
- ・部活の試合
- ・進路
- ・金銭問題
- ・引っ越し
- ・誕生日
- ・クリスマス

☆:HAPPY:☆  
☆:BIRTHDAY:☆



# ストレス


~~ストレスのない生活を！~~

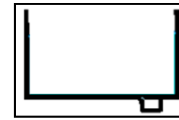
人は日々、様々なストレスという刺激に触れることで、成長や充実を感じる事ができる。

問題はストレスの「量」と「バランス」

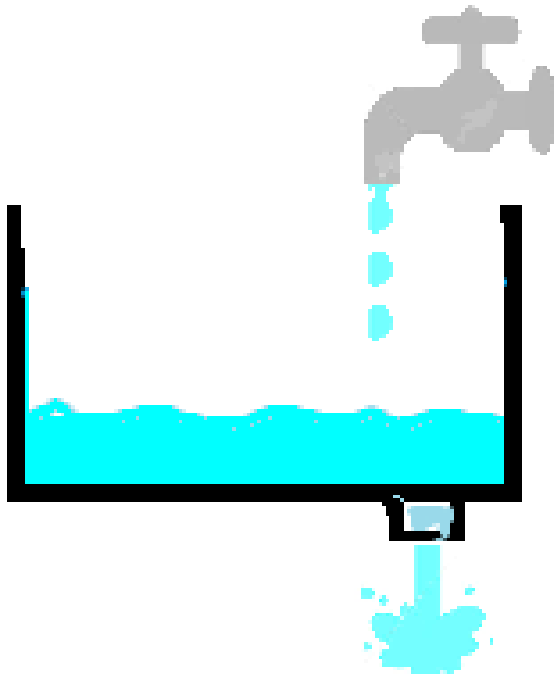


# ストレスバランス

 = ストレス



= ストレスを受け止める大きさ



ストレスが溜まってきたら、

**水量を減らす**


(ストレスから距離をとる)

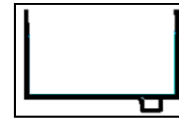
**水を抜く**

(ストレス発散)

ことで調整する。

# ストレスバランス

 = ストレス



= ストレスを受け止める大きさ



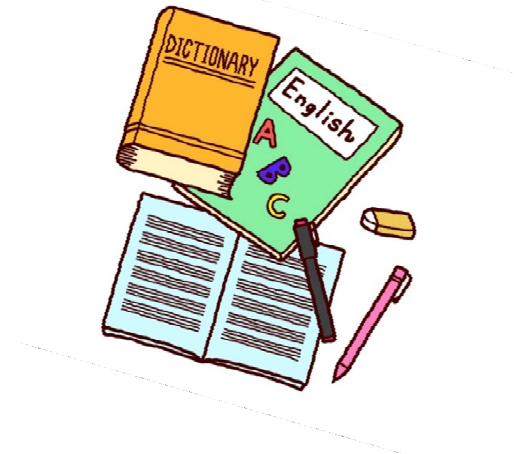
ストレスが溜まってきたが、  
水量も調整できず  
栓を抜くこともできず  
あふれた状態。

**病気の発症**



# 物事のとらえ方とストレス

- ・明日は英語のテスト。  
あなたのストレスの強さを0～10で  
たとえるといくつ？



# 物事のとらえ方とストレス

「同じ出来事」なのになぜ人により答え  
(結果)が違うのか？



## 「認知」

人それぞれ考え方の「癖」がある。認知した結果によって感情や体の反応、行動が決まる。特にストレスが溜まっていると偏った認知(マイナス思考)になりやすい。



# 物事のとらえ方とストレス



# 偏った考えの例

## 全か無か思考

100点か0点かの両極端な考え方。

## 読みすぎ思考

相手の気持ちを考える際、一番悪い結論を出してしまう。

## レッテル貼り

「自分は才能がない」「嫌われている」と自己像を決めつけてしまう。

# 考え方チェック



あなたが友達にlineで  
メッセージを送ったところ  
「既読」になっていました。  
ところがいつまでたっても  
返信が来ません。  
「きっと自分の事を無視して  
るんだ・・・」と考えた。



他の考え方は・・・

# 考え方チェック

「きっと自分の事を無視してるんだ・・・」

↳ 読みすぎ思考

## 【他の考え方は何通りもある】

- ・忙しくて見たけど返信できないのかも・・・
- ・返信するまでの間に電源切れたのかも。
- ・内容確認しただけで返信は頭にないの  
かも・・・
- ・メッセージ内容に対して考えているのかも・・・

# 便利さゆえの不便さ

インターネットの普及によりどこでも繋がれるという便利さと同時に、繋がっていなければいけないという不便さを併せ持つ一面も…。



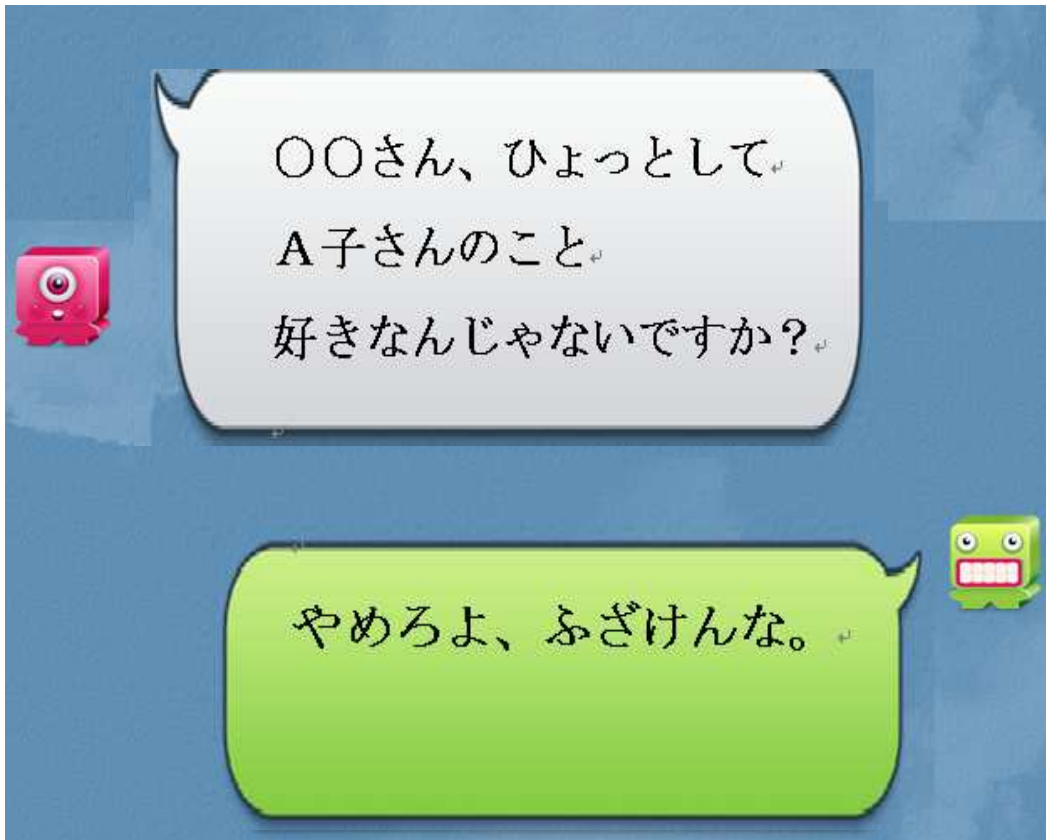
やりとり終わりたい  
けど言いにくい  
な…



なんで返信  
こないんだろ…

# 便利さゆえの不便さ

コミュニケーション方法の変化。メールやLINE, チャットなど間接的なコミュニケーションツールの利用が増えた。

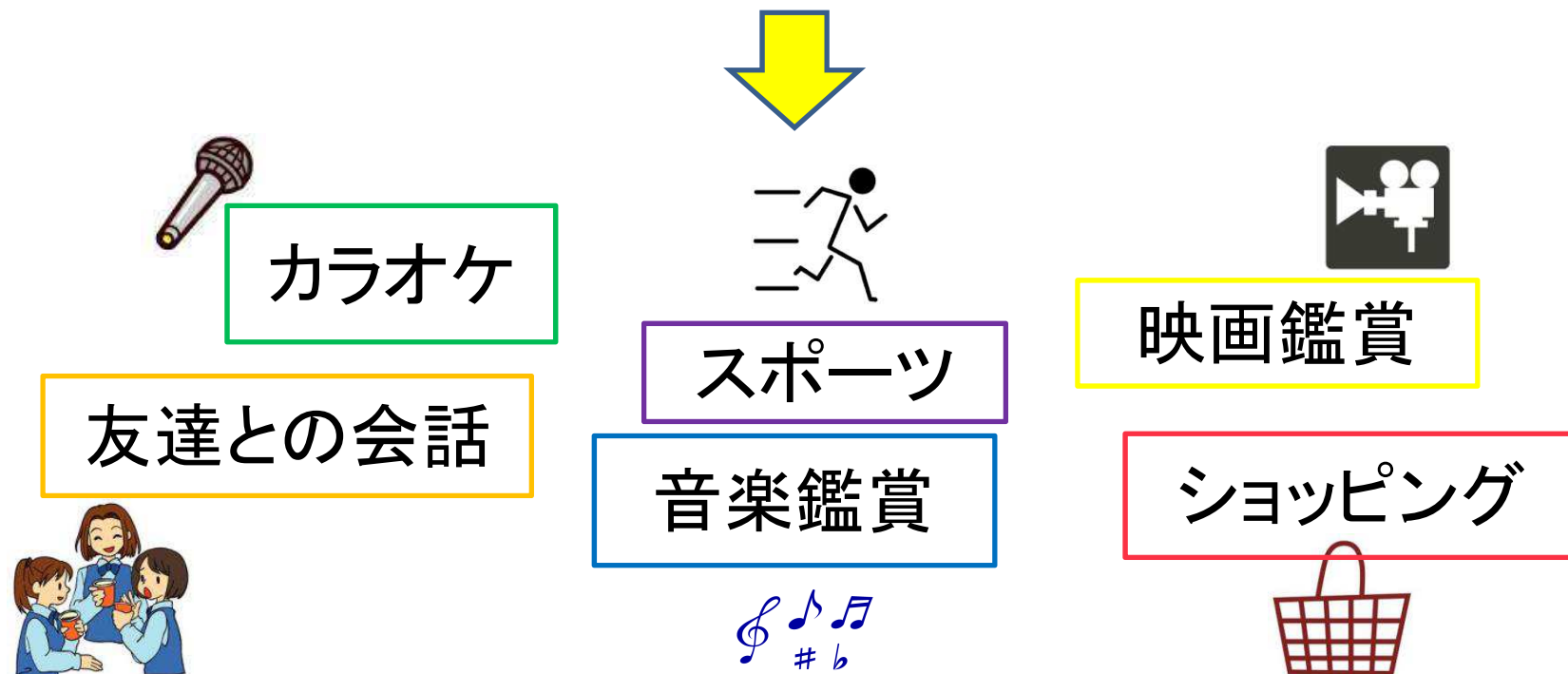


## 情報が少ない

- ・相手の表情
- ・声のトーン
- ・リアクション
- ・全体の雰囲気

# ストレスを発散するために

物事のとらえ方(認知)によってストレスの大きさも変わり、感情や行動にも影響してくる。逆に**行動**や**感情を刺激して認知を変える**こともできる。





# 個性を大切に

社会で生きていくために合わないと思いつながら  
も合わせなければならない時もあります。  
それははまらないピースを無理にはめようとし  
ていることにも似ています。でも今は人生のほ  
んの1ページ。きっとあなたに合うピースが  
あることを忘れないで。



**あなたはあなただけの  
形をしたパズルのピース**

輝け！  
私の未来！

*I'm  
free!*



# こころの出前授業を終えて

- 平成27年3月、山梨県立巨摩高等学校の1年生(220名)を対象に授業を行いました。患者さんが精神疾患という見えない病気に対してどのように感じて苦しんでいるか、そしてその治療方法について知ってもらえるように、またネット社会におけるコミュニケーションの変化や、ストレスにも着目した内容とさせていただきました。

終了後に実施したアンケートでは「ストレスがどのように溜まるのか、上手くなくしたり少なくするなど知ることができてよかった」、「精神科のイメージが変わった。わかりやすい内容で、話が聞けてよかった」等の好意的な意見が多く聞かれました。