



精神科の病気とストレスについて

【県立北病院看護師】

加賀爪 冬彦

藤森 千晶

精神科のイメージ

なんとなく
怖い

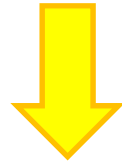
ぼーっと
してる

一人で
笑ってる

事件とかを
起こしやすい？



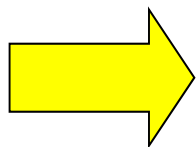
なぜだろう・・・



- 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

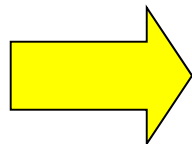


・発熱・咳・鼻水



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。



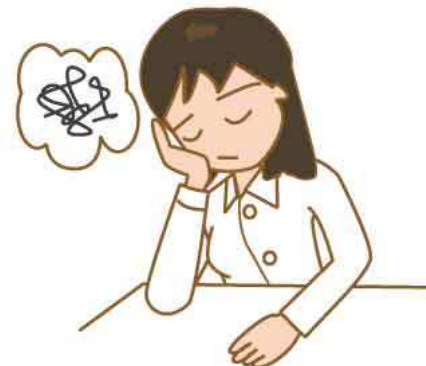
※本人以外は病気による症状が分からず、辛いことが理解されにくい。

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。

(疲れや体のだるさ イライラ 気持ちの落ち込み
眠れない 食欲低下 物事を楽しめない)



あなたのストレスはなんですか？

(どんな時にストレスを感じますか？)



ストレス

【ストレスとなりうるイベント】

- ・友人関係
- ・家族関係
- ・受験やテスト
- ・部活の試合
- ・進路
- ・病気や怪我

【これもストレス！？】

- ・引っ越し
- ・誕生日
- ・クリスマス
- ・学園祭
- ・旅行

☆: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ことができる。

問題はストレスの「量」と「バランス」



勉強⇒成績UP



練習⇒上達



ケンカ⇒仲直り

(信頼関係)

ストレスバランス



風船にたとえると・・・

【吹き込んだ空気】
= ストレスの量

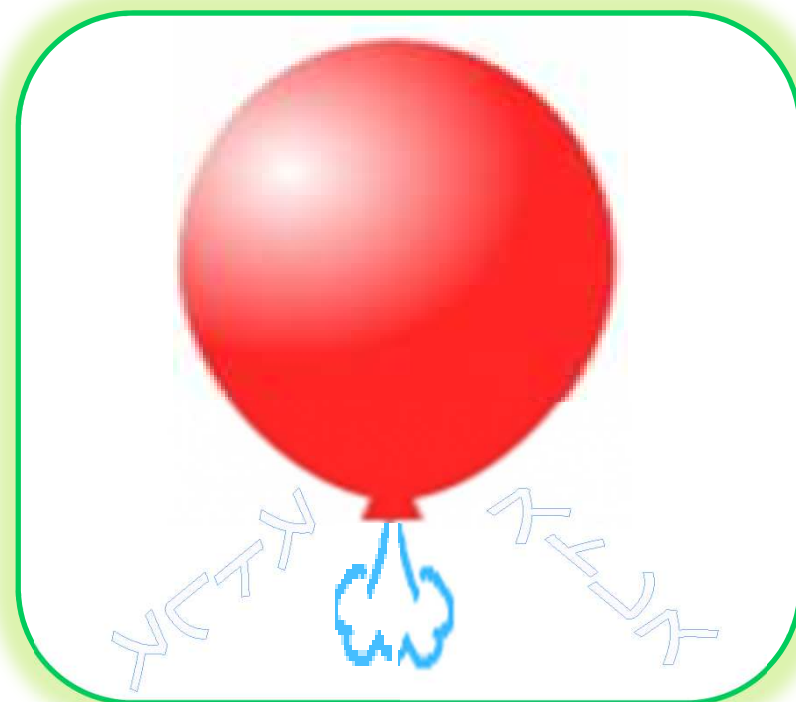
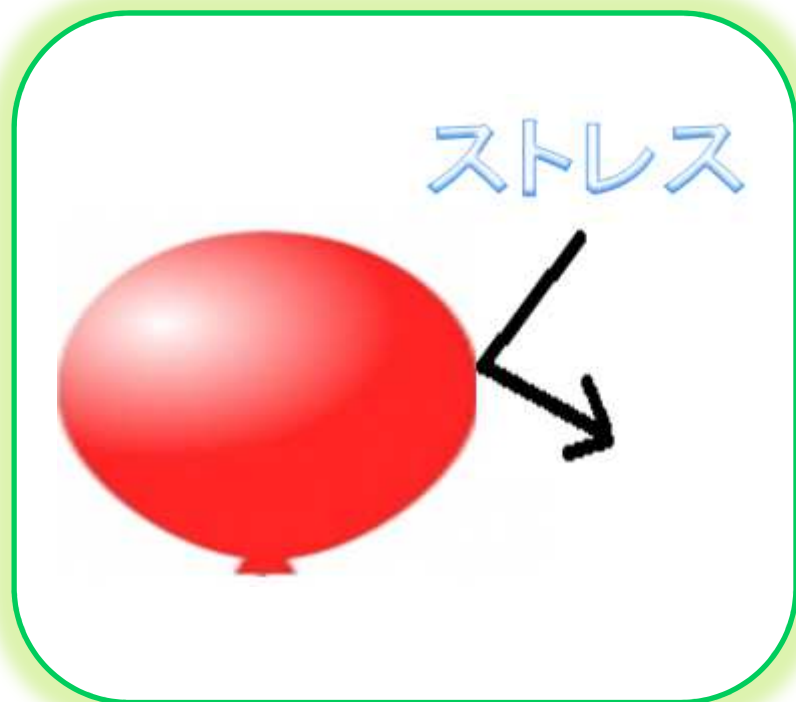
【風船】
ストレスを受け止める入れ物
= あなたの心



色も大きさも人それぞれ
それが個性

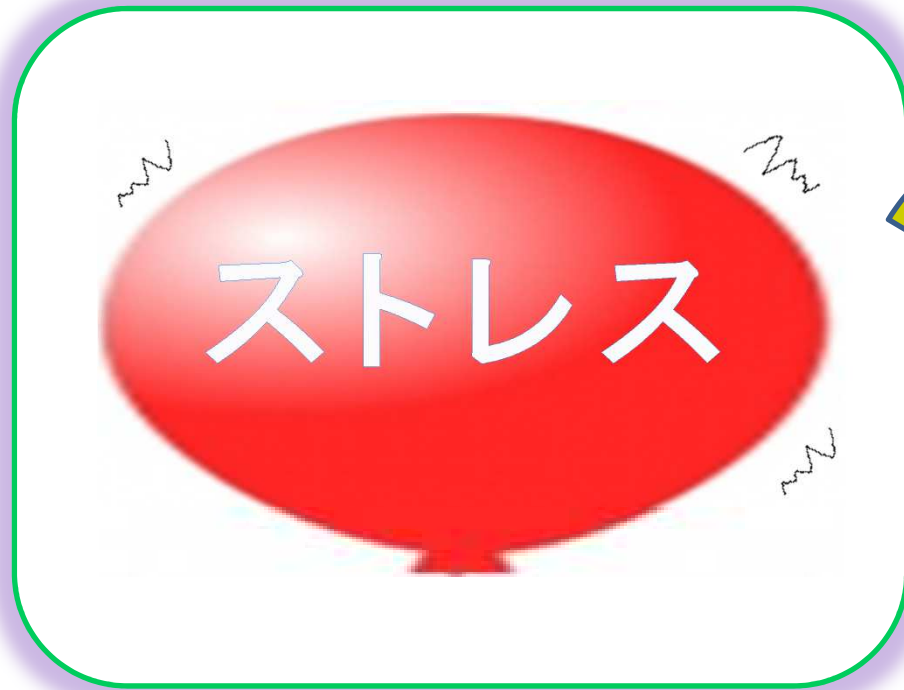


心にゆとりがあると・・・



- ・ストレスを跳ね返えず(向き合う)力がある。
- ・ストレス発散ができ溜まったストレスを抜くことができる。

心にゆとりがないと・・・



ストレスが上手く抜けず
張り詰めた状態になる

さらになくなると・・・



心の病気

病院での治療が必要！

心の病気にかかる人の割合

日本において一生のうちに心の病気になる人の割合は**18~19%**になります(5人に1人弱)。心の病気は特別なものではなく、誰もがなり得ることです。大切なのは自分の状態に気づけること。
周りからの声(具合悪そうだよ/眠れてる?)に素直に耳を傾けること。

- ・風邪を引いたら内科へ、心が風邪を引いたら精神科へ。大切なのは**自分にとって必要な科を選ぶこと。**



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。



一時的なものか2週間程度続いているか



危険薬物と精神疾患



あなたの人生を壊します。

危険ドラッグ

買わない
使わない
かかわらない

危険ドラッグは、原料に育が塗られているかわりません。使用すると死に至ることがある非常に危険な薬物です。

危険ドラッグに違法薬物が含まれている場合は、持っているだけで犯罪者になってしまいます。

厚生労働省は、危険ドラッグに塗られる危険な成分を積極的に違法薬物に指定しています。あなたが手にした危険ドラッグは、明日には違法薬物になっているかもしれません。



	心の病気	危険ドラッグ
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない ・イライラ ・落ち込み気分 ・幻聴や幻覚 	心の病気と同じ
体への影響	脳のなかの伝達物質が多い、少ない	脳の細胞が壊れて小さくなっている
治療効果	薬や休息により症状は改善	薬や休息を取っても変わらない
予後	症状が落ちついて社会復帰する人が多い。	病院や施設から出られなかったり、仕事や友達と交流できないことが多い



ストレスを抜くには？

ストレスを溜めすぎないためのポイントは「**行動**」と「**物事のとらえ方**」です。特に行動として適度なストレス発散は大切です。あなたのストレス発散はなんですか？



映画・音楽鑑賞



スポーツ



悩みを相談



カラオケ

友達との会話



ショッピング



意外に難しい相談

相談しにくい理由

- ・悩むのは自分が弱いから
- ・弱みを見せられない
- ・男らしくない……
- ・自分のことは自分で解決しなくちゃ
- ・誰に相談していいかわからない



相談することの意味

すっきりする

こころの整理

違う意見・
見方を知る



アドバイス

‘相談する’ というのは自分で解決する力をうまく引き出すための手段。他の人に甘えることとは別です。

相談相手

- 友人
- 親、兄弟
- 学校の先生（スクールカウンセラー）

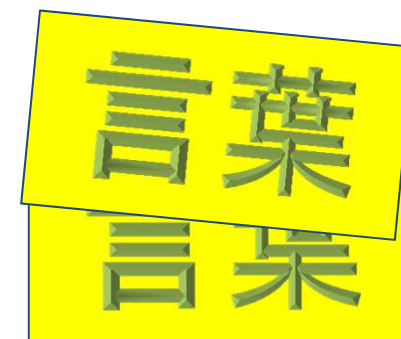


その他..

- 山梨県立精神保健福祉センター山梨県
055-254-8644
- 中北保健所健康支援科
055-237-1380

公共機関でも思春期における悩み相談を行っています。

相談を受ける側のポイント



相談を受ける側のポイント



話をきける時間を確認しておく。



ボディランゲージ(うなずき・身振り手振り)



本人の語った思いをそのまま伝える。

「辛いんだよ・・・」⇒「そっか、辛かったんだね」

相談を受ける側のポイント



正しいか、間違っているかの判断をしない。

I メッセージ(私だったら～・・・)

言葉
言葉

「かぶせ言葉」(それ分かる～私なんかさ)

⇒相談を受けてる側が自分の話をしてる

「相手の問題を解決しようと思わない」相談した相手の**気持ち**が**楽**になり、問題に向き合えるエネルギーを蓄えられればOK

物事のとらえ方とストレス

今から英語の文章問題を5分程度で
やってもらいたいと思います。



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





VS



LOSE..

俺はヒーロー
失格だ...



次みとけよ！
やったるでー！！



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。‘きっと私の事が嫌いなんだ’

レッテル貼り

‘自分は才能がない’ ‘自分には出来っこない’ と自己像を決めつけてしまう。

過大・過小評価

一人が言っていることを‘きっとみんなそう思ってるんだ’ と解釈するなど

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・・・

考えてもすっきりしない時は

ノリのいい音楽を聴いていたら気分がよくなって来たり、悲しい映画を見たらなんだか悲しくなってきた経験ありませんか？

落ち込んでいる時でもあえて行動することで感情を刺激し、認知を変える方法も一つ。



ストレス対処のまとめ



行動

スポーツ
カラオケ
音楽鑑賞
など



認知

偏ったり極端な考
えに陥っていない
か考えてみる



ストレス値の減少

インターネットとストレス

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…。



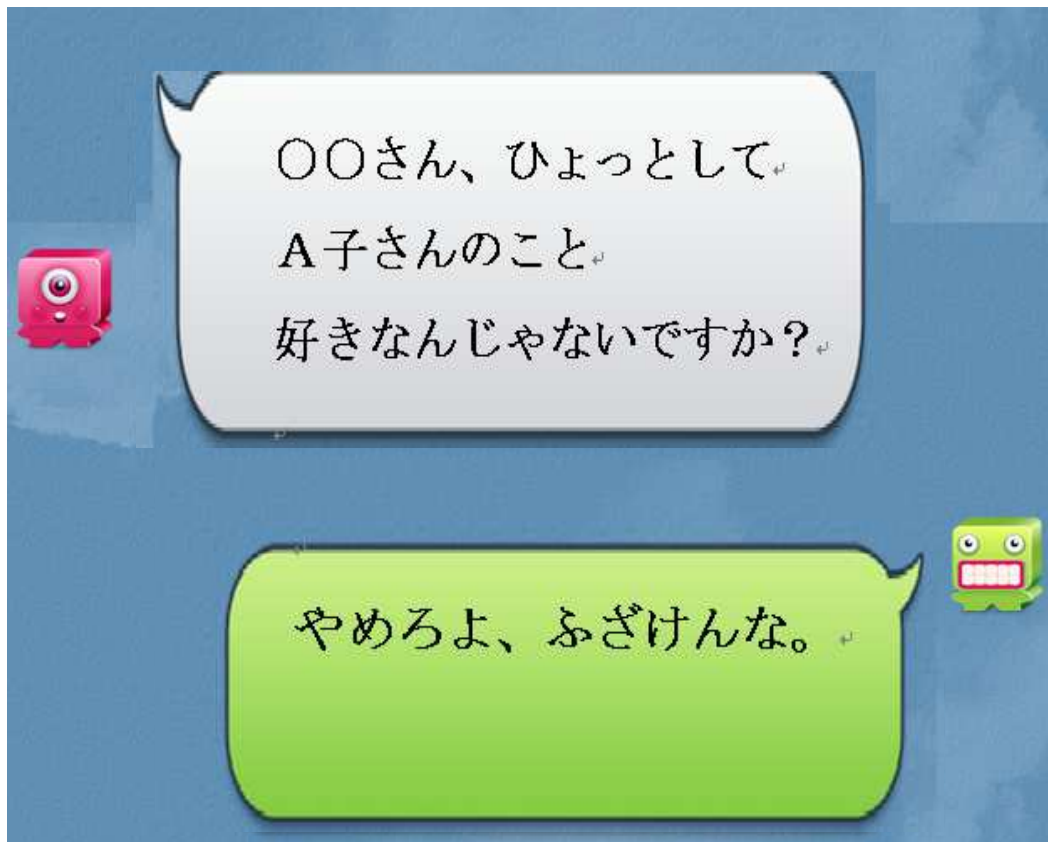
やりとり終わりたいけど言いにくいな…



なんで返信こないんだろ…

見えない相手とのコミュニケーション

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

言葉の力

ときに言葉はあなたを癒す。
ときに言葉はあなたを傷つける。
どちらも目には見えないけれど、
あなたの中に確かに残る。



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!*

