

The background features several realistic water droplets of various sizes scattered across a light gray gradient. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The largest droplet is in the bottom right corner, while others are smaller and more numerous in the top left and bottom center areas.

社会復帰

2016年10月2日(日)

ハートクリニック家族教室

精神保健福祉士 伊藤大介

本日の予定

- はじめに
- 精神疾患の機能・能力低下
- 社会復帰へ向けて
- まとめ

はじめの前に(自己紹介)

- 神奈川県の盆地に生まれ、約32年盆地で過ごす
- 現在は、奥さん、娘の3人で海老名市に住んでいる36歳

⇒クリエイトのポイント集めが楽しみ♪

- 精神保健福祉士として7年目

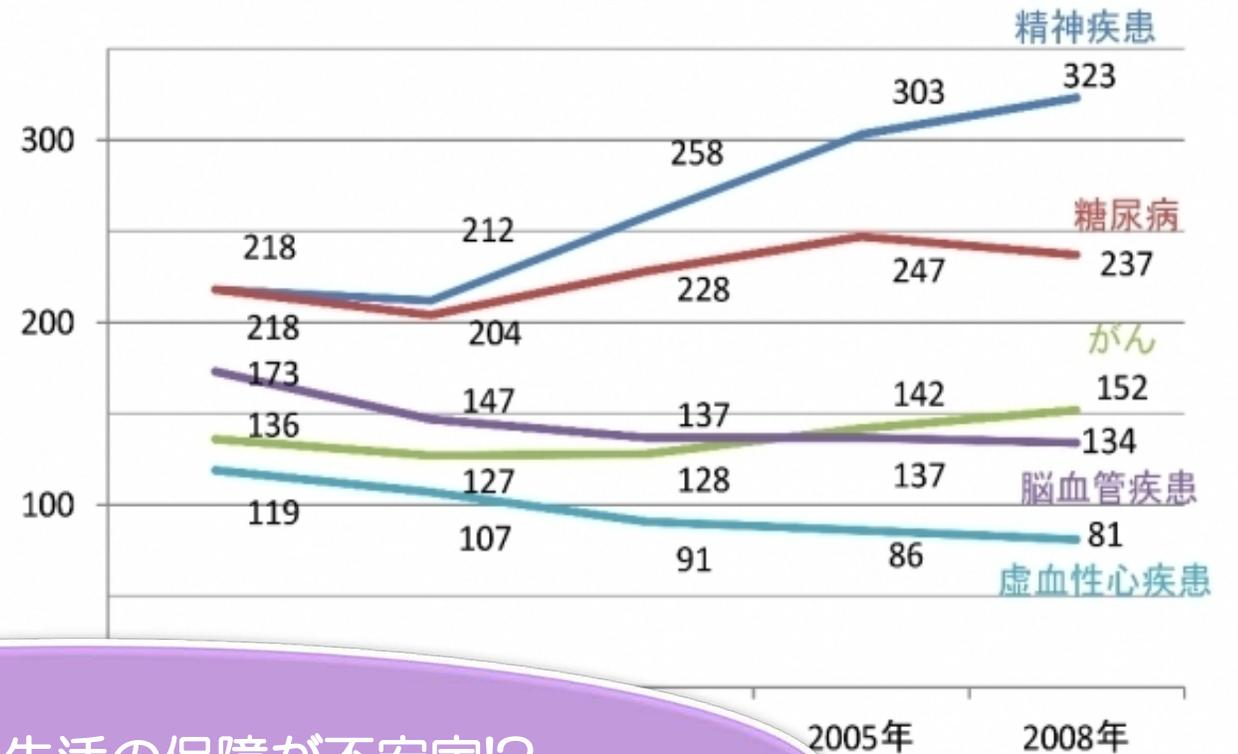
⇒“元気”と“楽しみ”も回復には大切と考え、
日々業務に携わっている。



はじめに

- 精神疾患患者数は、4大疾病(がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病)よりも多い。こうした背景には・・・
- ⇒“職場のうつ”や“高齢化”が関係。2011年7月、4大疾病に精神疾患が加えられ、【5大疾病】として早期治療・医療体制の充実化を図るよう厚生労働省が指針を掲げる。

5大疾病患者数の推移



患者調査(厚生労働省)

以前に比べて、生活の保障が不安定!?
あらゆる面で“ゆとり”が少ない!?

はじめに②

国が政策を設けたり、新薬が開発されたり、メディアで精神疾患が取り上げられるなど、
(良い面とそうでない面もありますが・・・)精神科領域への“イメージ”も変化してきている!?

➡精神疾患は、非常に理解しづらい面を持ち、誤解を生みやすい性質も持っている。



精神疾患の多様さ
⇒個人によって、異なる点が多い

見た目は普通

おこりやすい障害

- 機能の障害

⇒薬の副作用・疾患による二次的な障害

- 能力の障害

⇒脳機能の低下、機能障害や社会的不利から生じるもの、経験不足によるもの、状況に即した行動の苦手さやストレスに弱い資質など

- 不利の生じやすさ(社会的不利)

⇒社会生活上の“障害”や精神疾患に対するイメージ

病は気から

怠けて
いるだけ

おこりやすい障害②

社会生活をおくる中で、様々な機能・能力の低下がみられ、個人差もある・・・

本人

☆本人が望んでいるであろう今の生活
☆本人が望むような今後の生活



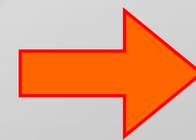
・支障がでている状態
・今後支障が出てきそうな状態

周囲

☆精神疾患の“わからなさ”



・偏見
・どうしたら良いのかわからない



障害

精神疾患と機能・能力の低下

～社会復帰の準備～

精神疾患は脳機能に障害が生じる

- 知覚機能、注意機能、記憶機能、実行機能などの脳機能における障害

症状の重症度とは関係がない

やる気や意欲の低下とは関連がない

知的機能の低下によるものではない

他人にも
わかりづらい

脳機能の障害

知覚機能

⇒五感(味覚、触覚、聴覚、視覚、嗅覚)を使ってとり入れた刺激を、過去の体験などの記憶と照らし合わせてどのようなものかと判断がされるもの

注意機能

⇒その場の状況に関連する刺激を見つけ出し、多くの刺激の中から特定の刺激に焦点を当て、その刺激に焦点を当て続けて情報を処理する一連の機能

脳機能の障害②

言語機能

⇒注意機能や記憶機能が障害されると、モノを覚えることができない、人の顔や名前がとっさに出てこない、覚えていることを何度も確認する、さっき見たことが出てこないなどが見られる

実行機能

⇒出掛ける計画を立てるのに時間がかかる、アイデアが出てこない、急に何か頼まれると戸惑うなどが見られる

想像してみましょう!

脳機能の低下は多くの精神疾患で見られます

- ①“あれしよう”“これしよう”と思っても、集中がもたない、気が散ってしまう
- ②言われた言葉、覚えた言葉を忘れてしまう
- ③同時に複数のことを効率よく進めることができない など

⇒これらの機能を“使わなくなる”と機能はどう変化するのでしょうか!?

⇒少なくとも、そのままにしておいたら機能を保持できない

このような状況において、本人の気持ちは・・・

我々が考えている、感じている以上に・・・

戸惑いや不安な気持ち

自信を持ちづらい

その他にも・・・

自宅でもできるアプローチ

機能を改善させるために、日常生活の中で出来ることは多くあります!
例えば食事をとる過程では・・・

- ①何を食べるのかを決める(計画力・実行力)
- ②必要な材料を買う(計画力、コミュニケーション能力、発想力、判断力、記憶力)
- ③調理する(集中力、作業能力を鍛える)
- ④盛り付けをする(計画力、想像力、五感を鍛える)

※これらを“なんとなく”ではなく、意識的に取り組むことで、更に機能の向上が期待できます!

自宅でもできるアプローチ②

- 適応する力を高める

⇒覚えられないなどの症状に対して、録音したり、メモ帳を用いたり、タイマーを利用したりする、手順を書いて貼っておくなど、環境を調整することで機能を補う(工夫してみる)

- もともと持っている力を増やす

⇒紙と鉛筆、コンピュータを用いたゲーム、しりとりのようなゲームなどで、機能の改善を目指す(楽しみながら)

ご家族だからできること!?

ここでまた、想像してみましよう。
ご自宅で、本人の機能を保持・回復するためにできそうなことは何でしょう・・・

すでにやっていることもあるかもしれません!

社会復帰へ向けて

社会復帰・・・!?

皆さんの考える社会復帰について・・・
どのようなイメージがありますか!?

学校へ
行くこと!?

家事が
できること
!?

仕事に
就くこと!?

親元を
離れること
!?

社会復帰とは・・・!?

☆辞書をひいてみました

しゃかい-ふつき【社会復帰】

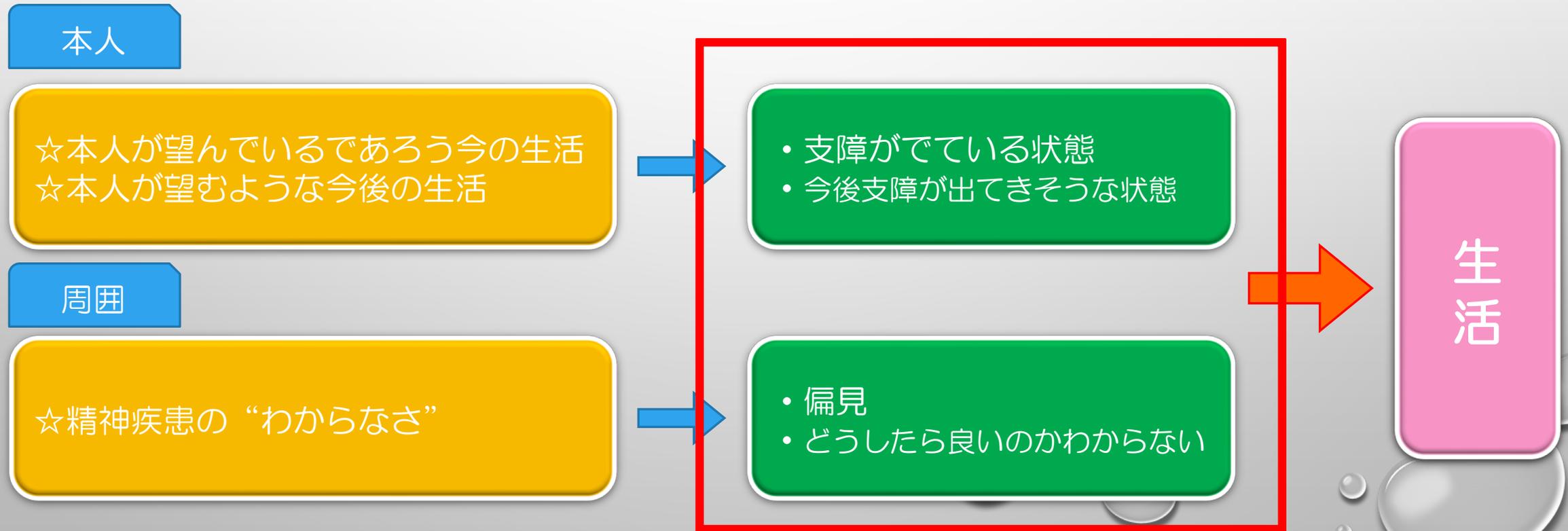
[名]病気や事故で正常な社会活動ができなくなっていた人が、回復して再び社会で活動するようになること。

わかるような、わからないような・・・

そもそも、“復帰”という概念は・・・

社会復帰 = 回復して社会で活動する...

社会生活をおくる中で、様々な機能・能力の低下がみられ、個人差もある



社会復帰・生活のカタチは人それぞれ

自分がどうなりたいか

自分らしい生き方

ズレが生じやすい

自分の社会復帰イメージを持っておくことは
目標を持つという意味でも大切です。

また、イメージしたものを周囲のサポーターと

共有できていることも大切です。

（家族、医師、デイケアスタッフなど）

本人が動きだしたいと思ったら・・・

- 思いや考えを言葉にしてみる
⇒主治医や家族、事業所のスタッフ等に相談をしてみる
- 本人の気持ち
⇒時には、失敗を経験することも必要!?(学ぶこと)
⇒一人で転ぶよりも・・・

物足りなさ期

誰かと一緒に期

少しずつ、興味のあることから

ドラマやゲームを観る
本や新聞を読む
好きなものを食べる

散歩や外出を楽しむ
会話の相手が増える

家の外に出る
他人と話をする

社会復帰を共に考えられるサポーター



The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main text is centered in the middle of the page.

社会復帰へ向けた準備

～本人が望んでいるであろう生活へ～

社会復帰を目指すために

再発の可能性

脳機能の低下

再発予防

通院・服薬の継続

- 予防の為に、通院・服薬を続けられることをおすすめいたします。

自分の病気の傾向を知る

- 自分の症状がどのような時に出やすいのかを知ることができれば、予防策をとることができます。

良い状態を保つ方法を知る

- 良い状態はどのような状態か。それを保つにはどのように過ごせば良いのかを知っていく。

再発予防～自分の傾向に意識を向けてみる～

力の低下

- 集中力
- 記憶力
- 整理能力
- 計画能力

⇒これらが低下する

具体的には

- 本や文字を読めなくなる
- 映画や物語のストーリーが途中でわからなくなる
- 指示通りの作業ができなくなる
- パツと思い出すことが難しい

再発予防へむけて



自信回復の要素 ⇒ 本人の“強み”

▶ 本人が元々持っているもの

⇒ 性格・性質

▶ 自然にできていること

⇒ 才能

▶ 本人が望んでいること

⇒ 関心・希望・願望

▶ 環境として持っているもの

⇒ 資産・人間関係・地域の資源

社会復帰の準備をすすめる

バランス良く
捉えることが
できると良いか
もしれません

自信を持てるような
経験、振り返り

再発の予防策

機能の保持・回復

社会復帰へ
踏み出す
原動力になる

一歩踏み出そうとしたら

“次”への一歩

症状が安定してくると、“その先”を考えることもある(物足りなさ期)と思います。

そして“その先”は、人それぞれのカタチがあるのですが…

どのようにしていけばいいのか

相談ができる場所は

何か受けることができる支援は

“次”への一步に利用できる事業所

- 精神科デイケア

生活リズム・人間関係の持ち方

- 地域事業所

働く場の提供、訓練

- * 就労継続支援事業所

- * 就労移行支援事業所

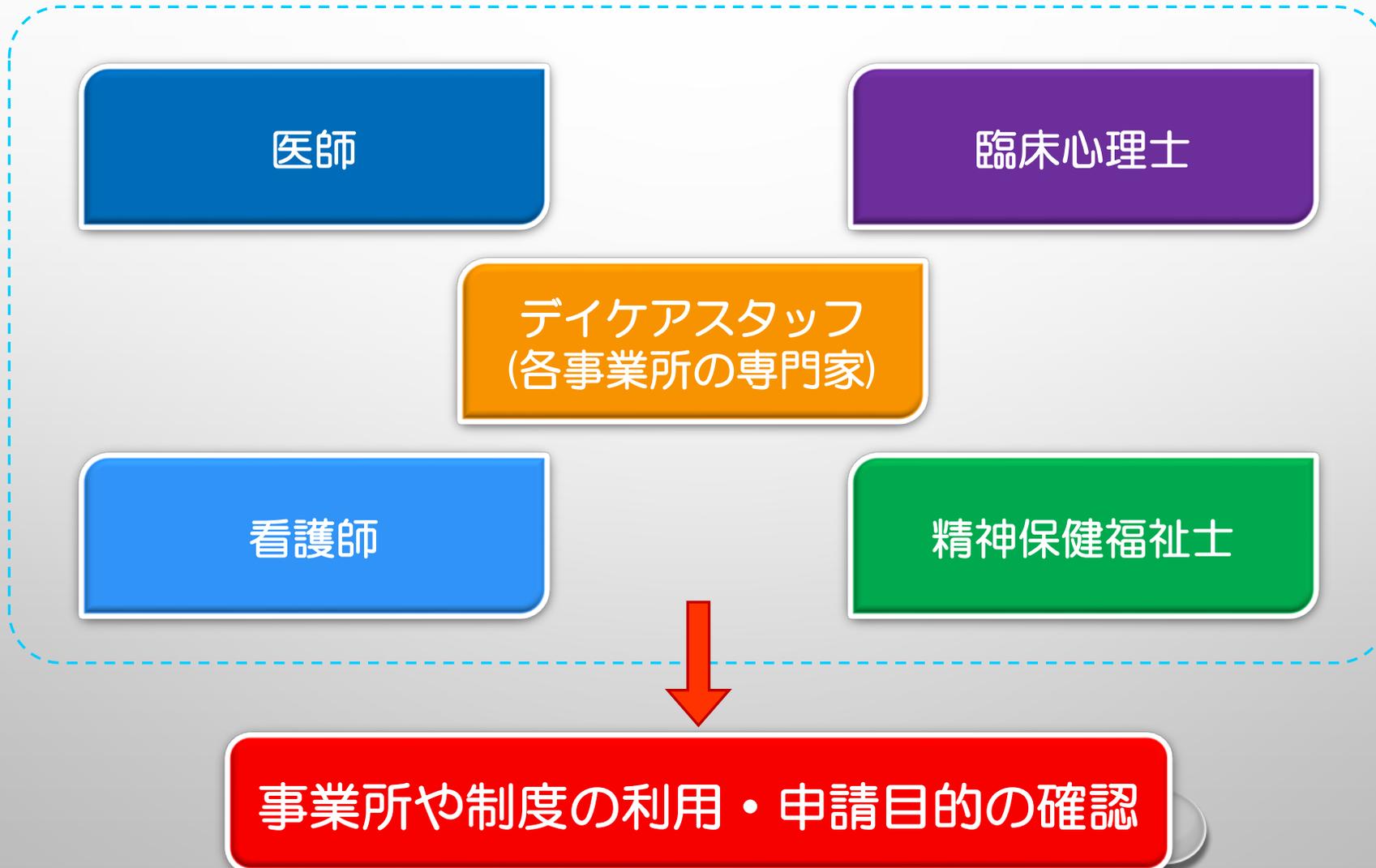
- * 地域活動支援センター

- 障害者支援施設

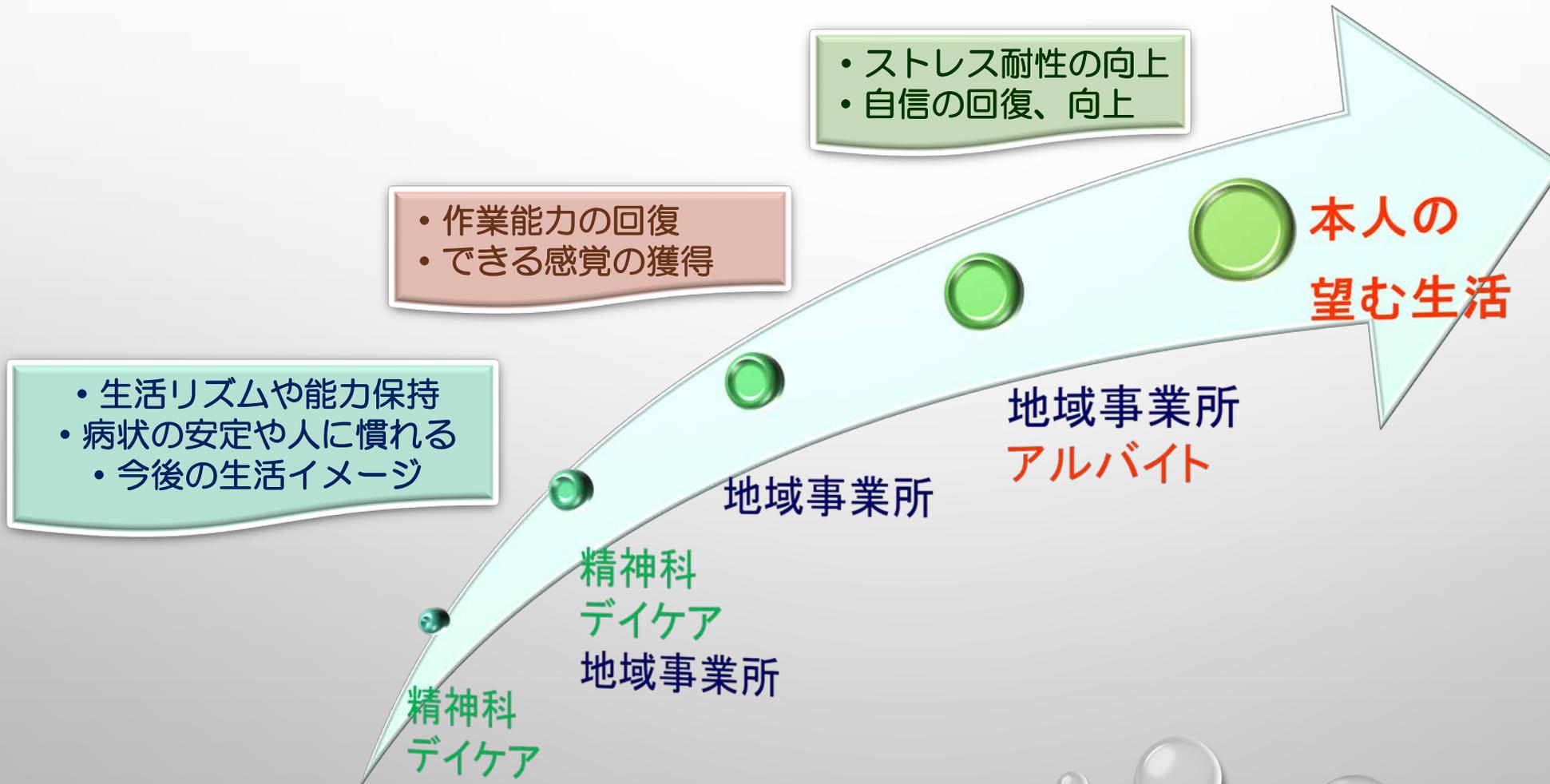
入所型／自立した生活の援助

- * グループホーム・ケアホーム

周囲のサポーターを上手く活用する



社会復帰の一例



ご家族のみなさまも

本人をご家族だけで抱え込まない

主治医や各機関の専門家へ相談する

家族会などの活用

“Can” と “Can’ t”

ここまでなら “できる” というやりとりはお互いのため!?

まとめ

まとめ

ひとりひとりのカタチがある

本人と周囲のイメージ・思い
にはズレが生じやすい

社会復帰

低下した機能との付き合い方

再発予防

まとめ

ご本人が動き出したい時

ご家族の
経験や意見を
伝える

一緒に考える

きっかけを提供

いつでも家族教室をご活用ください!

ご清聴ありがとうございました

- 次回の家族教室

平成28年11月6日(日)

16:00- ご家族同士の話し合い

17:00- 制度の活用と社会資源

当院スタッフ精神保健福祉士