

心の病の治療 薬によらない治療

カウンセリング・リラクゼーション・
精神科デイケア・プレイセラピー・
認知行動療法・表現療法
グループセラピー

薬によらない治療

- 薬によらない治療法としてどのようなものがありますか？
 - カウンセリング
 - グループセラピー
 - 認知行動療法
 - 行動療法
 - リラクゼーション
 - プレイセラピー
 - 表現療法 (絵画療法・音楽療法・ダンスセラピー)
 - 森田療法
 - 内観法
 - 精神分析
 - アニマルセラピー
 - 精神科デイケア

薬によらない治療

➤ カウンセリングってなに？

- 自己洞察を深め自分の問題点を自分で知り自分で問題を解決していく手助けをするのがカウンセリングです。

➤ カウンセリングのいろいろ

- ロジャーズのカウンセリング
- 探索的カウンセリング
- 表出型力動的な精神療法
- ナラティブセラピー



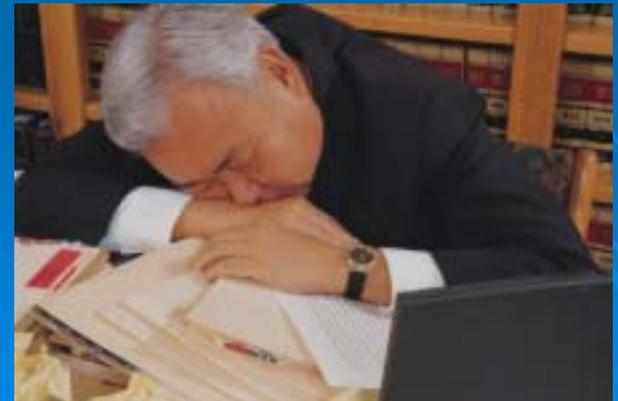
カウンセリングの作用と副作用

➤ 作用

- 自分の問題点を知り、問題行動や問題となる感情を自分で変容させます。

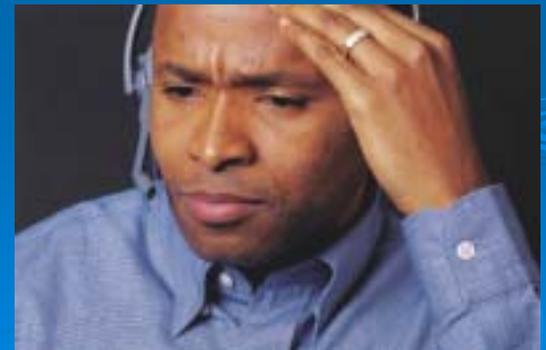
➤ 副作用

- 大きな問題に直面することがときに具合を悪くします。



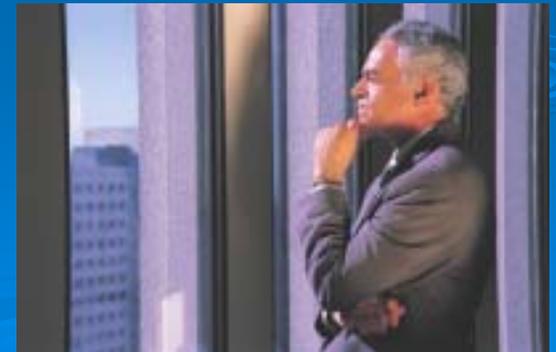
カウンセリングのできない人

- 生物学的な病気、たとえばパニック障害、うつ病、統合失調症のような病気は、カウンセリングでは治りません。
- 自分の問題に直面するので症状が重い方はカウンセリングに耐えられません。
- 言葉による自己表現のあまりできない方。
- カウンセリングを受けたくない方。
- 現実の生活の乏しい方。
- アルコール依存症の方。



カウンセリングの副作用

- 重いうつ病の方にカウンセリングをすると
 - 患者さん「私は、この窓から飛び降りたい」
 - カウンセラー「苦しいので解放されたいんですね」
 - 患者さん「苦しみから解放されます」と窓に突進する。
 - カウンセラー「決心したんですね」



カウンセリングの副作用

- 統合失調症の方にカウンセリングをすると
 - 患者さん「町中のみんなが、私を陥れようとするんです」
 - カウンセラー「どんな風に陥れるんですか」
 - 患者さん「あまりはっきり考えたことはないんだけど、たぶん、電波のようなものを私にかけようとするんです」
 - カウンセラー「電波って？」



カウンセリングの副作用

- 自閉症の方にカウンセリングをすると
 - 患者さん「……………」
 - カウンセラー「……………」
 - 患者さん「……………」
 - カウンセラー「……………」
 - 帰宅後 患者さん「やはり、私には人とのコミュニケーションはもてないんだ」



カウンセリングの前にするべきこと

- 身体的検査(血液検査、心電図検査、頭部MRI、脳波検査など)
- 心理検査(SCT、ロールシャッハテスト、知能検査など)
- 精神医学的診察
- 導入面接(目的や期間、頻度、時間、方法などをはっきり決めていく)



薬と薬以外の治療法の併用

- 多くの病気で薬と薬以外の治療が併用されています。



パニック障害の治療

- SSRI
- 抗不安薬
- リラクゼーション



恐怖症の治療

- SSRI
- 抗不安薬
- リラクゼーション
- 系統的脱感作
- 暴露法



うつ病の治療

- 抗うつ薬
- 認知行動療法
- 精神科デイケア



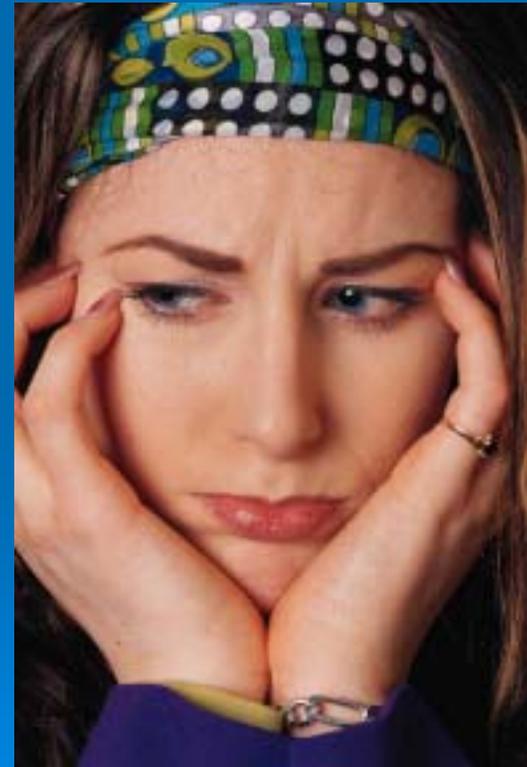
統合失調症の治療

- 抗精神病薬
- 精神科デイケア



不安障害の治療

- 抗うつ剤
- 抗不安薬
- リラクゼーション
- 精神科デイケア



境界型人格障害

- 抗精神病薬
- 抗うつ薬
- 表出型力動的的精神療法
- 精神科デイケア
- 認知行動療法



精神科デイケアは 総合的な治療を提供しています

- 表現療法
- プレイセラピー
- カウンセリング
- グループセラピー
- 認知行動療法
- 薬物療法



ありがとうございました

ハートクリニック家族教室
またいらしてくださいね