

精神科を学ぶ意味

1

## 精神科講義の目的

精神科を学ぶということは  
精神疾患について  
知ることではない！

2

あの日を覚えていますか？

3

医療の道を目指した日

4

何に  
なりたい？

5

精神科講義は  
こんなあなたのためにある

6

## こんなあなたのために①

精神科のイメージ？

精神科は、**こわい**と感じている方

「日本人は精神障害への認識が低い」  
「偏見があり、当事者との社会的距離が大きい」  
「その背景として教育の影響」 （中視 日社補医誌2013）

▽  
精神科を理解することで、偏見をなくしてもらおう

7

## こんなあなたのために②

精神科に、**興味津々**な方

▽  
精神科の奥深さを味わい、その感性を伸ばしてもらおう  
精神科でしか学べない技術を身につけ、役立ててもらおう

8

認知行動療法

9

## 看護師による認知行動療法

看護師が面接を実施する場合は当該面接の内容を録画・録音する

以下の全てを満たす看護師

- ① 認知行動療法を行う外来に2年以上勤務し、120回以上の面接に同席
- ② うつ病等の気分障害の患者に対して、認知行動療法の手法を取り入れた面接を10症例120回以上実施し、その内容のうち5症例60回以上のもについて、面接を録画・録音等の方法により記録し、専任の医師又は研修の講師が確認し、必要な指導を受ける
- ③ 認知行動療法治療者用マニュアルに準拠したプログラムによる研修を修了する

10

学んだ精神科スキルを  
自分にいかす



11

## こんなあなたのために③

精神科に、興味がない方



精神科に興味を持ち、おもしろさを感じてもらう

12

## 精神科は医療の基礎

精神科的アプローチは

どの科においても

どんな人に対しても必要



13

## 精神科は身近なところで役に立つ

精神科を  
学んだ  
わたしって  
役得？



14

あなたが精神科のお世話になる可能性は？

生涯  
罹患率

うつ病

不安障害

PTSD

統合失調症

認知症

厚生労働省

15

## 年齢別にみた死因順位

死因順位	第1位		第2位		第3位	
	死因	割合(%)	死因	割合(%)	死因	割合(%)
総数	悪性新生物	26.5	心疾患	17.6	脳血管疾患	14.9
10～14歳	悪性新生物	24.6	不慮の事故	20.0	?	11.2
15～19	?	28.1	不慮の事故	25.6	悪性新生物	12.6
20～24	?	38.0	不慮の事故	19.6	悪性新生物	12.8
25～29	?	38.9	悪性新生物	17.0	不慮の事故	12.0
30～34	?	30.2	悪性新生物	28.2	不慮の事故	8.8
35～39	悪性新生物	38.1	?	21.5	心疾患	7.4
40～44	悪性新生物	47.9	?	13.3	心疾患	7.8
45～49	悪性新生物	52.8	?	9.2	脳血管疾患	9.0

(女)

16

大切な人を  
助けるために



17

大切な人の  
ために

自分の  
ために

学ぼう



18

## 精神科で学ぶこと

当事者へのかかわり  
=  
コミュニケーション



19

## コミュニケーション



治療的アプローチ  
=精神科的アプローチ

20

## 精神科的アプローチを学び身につけよう



21

Keyword:  
「向き合う」

22

## 1. 相手と向き合う



23

## 治療同盟

治療者と患者の間に治療関係をつくること

- ✓ 信頼関係をつくりあげる
- ✓ 課題を認識し受け入れる
- ✓ 目標を共有する

スクリーンショット  
10/10  
(10/10 - 10/10)

24

## 治療同盟

治療者と患者の間に治療関係をつくること

- ✓ 信頼関係をつくりあげる
- ✓ 課題を認識し受け入れる
- ✓ 目標を共有する

25

## 精神科的アプローチの基本

ラポールを築く

= コミュニケーションを通じて、  
治療のために共に信頼しあう関係

コミュニケーションの基本ポイント？

26

## コミュニケーションの基本ポイント

- 傾聴
- 受容
- 共感

27

## 精神疾患はわかりにくい

精神疾患は目に見えないので、理解しにくい

本人は「わかってもらえない」とストレスを抱えがち

28

## ポイント✓ 当事者の辛さを理解する

どんなことを苦しく感じているのかを理解してもらえると、当事者は安心する

29

## ポイント✓ 接し方を工夫する

当事者は対人関係に敏感

- × 批判的な言い方をする
- × 心配しすぎる
- 相手の良い面を見つけて評価する
- 困ったことについては、**具体的**な解決策を一緒に考える

▷ 本人の**治療への意欲**を高める

30

## 治療同盟

治療者と患者の間で治療関係をつくること

- ✓ 信頼関係をつくりあげる
- ✓ **課題を認識**し受け入れる
- ✓ 目標を共有する

31

## 2. 病気と向き合う



32

## 病気はストレス

本人は「病気をわかってもらえない」と**ストレス**を抱えがち  
家族、周囲の人間は「わからない」と**ストレス**を抱えがち

▽ でも……

病気の理解が進むと、そうしたお互いの**ストレス**が減る

33

## ポイント✓ 病気を理解する

当事者ができないことを病気の結果と理解すると……

- 当事者に心強く感じてもらえる
- 客観的立場から当事者・家族をサポートできる
- 感情的に巻きこまれず、適度な距離感で冷静に対応できる

コミュニケーションの基本ポイント：傾聴・受容・共感＋**客観性**

34

## 治療同盟

治療者と患者の間で治療関係をつくること

- ✓ 信頼関係をつくりあげる
- ✓ 課題を認識し受け入れる
- ✓ **目標を共有**する

35

## 3. 先を向く



36



ポイント✓ **目標を見つけ、道をともに歩む**

精神疾患は個性が高い

▽ でも……

当事者の症状・生活・家族を知り、治療にどう関われば良いかわかれば……

▽

その人に最も適した医療を提供できる

37

精神科講義の目的

精神科を学ぶということは  
精神疾患について  
知ることではない！

38

精神科を学ぶということは……

自分が医療者として

- どう人に向き合うか
- どう病気に向き合うか

▽

自分が

- どのような立ち位置で医療にたずさわっていくか
- どちらを向いて歩んでいくか

考えていこう

39

具体的な対応を考えてみよう

40

こんな方には  
どう対応すればいい？

41

どうする？ 考えてみよう！

42

ポイント✓ **病気を理解する**

当事者ができないことを病気の結果と理解すると……

- 当事者に心強く感じてもらえる
- 客観的立場から当事者・家族をサポートできる
- 感情的に巻きこまれず、適度な距離感で冷静に対応できる

コミュニケーションの基本ポイント：傾聴・受容・共感＋客観性

43

症状

- コミュニケーションの障害
- 感覚・知覚の障害
- 思考障害
- 感情障害
- 意欲・行動の障害
- 意識の障害
- 知的機能の障害

44

この症状は何？

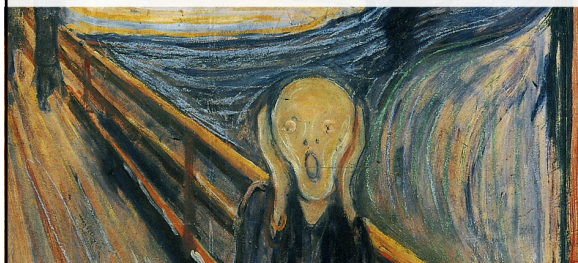
45

### 表出（外見・表情・疎通）

- 身だしなみ
  - 外見
  - 表情
  - 態度
  - 接触
  - 疎通性
  - 話し方
- ▷ 話さなくても伝わることもある  
(非言語コミュニケーション)

46

### 感覚・知覚の障害： 幻覚



47

### 幻覚

実際にないものが感覚として感じられること

**幻聴** 誰もいないのに人の声が聞こえる

「お前は○○だ」と批判する

「今○○している」と監視する

「○○しろ」と命令する

幻聴との対話で独り言を言う

▷ **独語**

幻聴に聞き入って笑う

▷ **空笑**

48

### 幻覚②

**幻視** そこに実在しないものが見える

**幻臭** // 匂う

**体感幻覚** // 身体感覚として感じられる

49

### 思考の障害

- 思考制止
- 観念奔逸
- 滅裂
- 迂遠
- **妄想**：
  - 被害妄想、心気妄想、罪業妄想、貧困妄想、誇大妄想
- **恐怖**：
  - 不潔恐怖、広場恐怖

50

### 感情の障害

#### • うつ気分

- 爽快気分
- 感情鈍麻
- 感情失禁

51

### 意欲・行動の障害

- 制止
- 昏迷
- 無為
- 自閉
- **精神運動興奮**
  - 強迫行為
  - 衝動行為

52

### 知的機能の障害

- 認知症：
  - **見当識障害**
  - **記憶力障害**
  - 健忘
- 知的障害

53

### 意識の障害

#### • **せん妄**

- 傾眠
- 昏睡

54

## 症状 ▷ 精神状態



55

## 興奮状態（精神運動興奮）

- 統合失調症
- 躁病

56

## 抑うつ状態

- うつ病
- 外傷後ストレス障害（PTSD）
- 不安障害
- パニック障害
- 強迫性障害
- 解離性障害
- 身体表現性障害

57

## 幻覚妄想状態

- 統合失調症
- アルコール依存症
- 認知症

58

## 意識障害

- 症状精神病
- 外傷

59

## 症状・状態 ▷ 診断



60

## 診断基準

- ICD-10（国際疾病分類）
- DSM-5（アメリカ精神医学会分類）

61

## ICD-10（国際疾病分類）

- |     |                            |
|-----|----------------------------|
| F0  | 症状性を含む器質性精神障害              |
| F1  | 精神作用物質使用による精神および行動の障害      |
| F2  | 統合失調症、統合失調症型障害および妄想性障害     |
| F3  | 気分障害（感情障害）                 |
| F4  | 神経症性障害、ストレス関連障害および身体表現性障害  |
| F5  | 生理的障害および身体的要因に関連した行動症候群    |
| F6  | 成人の人格および行動の障害              |
| F7  | 精神遅滞                       |
| F8  | 心理発達障害                     |
| F9  | 小児期および青年期に通常発症する行動および情緒の障害 |
| G40 | てんかん                       |

62

## DSM-5（アメリカ精神医学会分類）

- |       |                           |        |                 |
|-------|---------------------------|--------|-----------------|
| I.    | 神経発達症群/神経発達障害群            | X.     | 食行動障害および摂食障害群   |
| II.   | 統合失調症スペクトラム障害および他の精神病性障害群 | XI.    | 排泄症群            |
| III.  | 双極性障害および関連障害群             | XII.   | 睡眠-覚醒障害群        |
| IV.   | 抑うつ障害群                    | XIII.  | 性功能不全群          |
| V.    | 不安症群/不安障害群                | XIV.   | 性別違和            |
| VI.   | 強迫症および関連症群/強迫性障害および関連障害群  | XV.    | 秩序破壊的・衝動制御・素行症群 |
| VII.  | 心的外傷およびストレス因関連障害群         | XVI.   | 物質関連障害および嗜癖性障害群 |
| VIII. | 解離症群/解離性障害群               | XVII.  | 神経認知障害群         |
| IX.   | 身体症状および関連症群               | XVIII. | パーソナリティ障害群      |
|       |                           | XIX.   | パラフィリア障害群       |
|       |                           | XX.    | 他の精神疾患群         |

63