

## 身近な人がうつ病にかかった 時の心の備えと対応



精神看護専門看護師

札幌市 五稜会病院 八木こずえ

## 専門看護師とは

専門分野の看護や医療を向上させるために資格化された、看護師の新たなリーダー職

北海道 22名 精神分野 5名



## うつ病治療のためのストレスケア病棟



## 精神科病院で働く、精神専門看護師

- 患者様と家族の方の相談対応（復職支援デイケア・看護カウンセリング）
- スタッフの相談対応、指導、教育
- 専門職者への講演、大学院講義、論文執筆等



精神科の病気を持つ方やご家族が安心できる治療や看護を探求し、創造するのが仕事

## 復職支援デイケア：リワークヴィレッジ


- 週3回開所、1日の利用者数6～10名、平均通所期間は約4カ月程度
- 対象はうつ病で休職中の方・離職した方

復職率：約6割



ある時、ゆっくと、  
または突然に  
身近な人の様子が変わってしまった

### 身近な人が抱える気持ち



ゴロゴロしてばかりいつになったら治るのか？

イライラや落ち込みに気を使い、家族の方がうつになりそう

仕事以外は元気なんておかしい。ただのわがままだ。

薬に頼ってはダメ。気の持ちようが大事。

自殺未遂されたことがある。心配で目を離せない！

うつは弱い人間になる弱い人間に育てた親のせいだ。自分が悪い。

### 突然の心の病

#### 受け止められずに混乱してしまう

本人や家族、身近な人も深い不安と悩みの中へ・・・身体には異常もないのに。変わってしまった様子に狼狽。

ショックからお互いの不安をぶつけあっても・・・当然

何がわかっていると良いの？

### 身近な人のうつ発病で、困ること

- 1、症状や生活への対応方法がわからない  
落ち込み泣く、怒るに対して接し方に戸惑う  
➡ **結果：家族もストレスをため疲れてしまう**
- 2、治り方、治る方法がわからない  
この治療方法で本当にいいの？ 焦り・不安  
➡ **結果：中途半端な治療で効果がでない。**
- 3、病気の受け止め方がわからない  
なぜ病気になったのかを犯人探ししてしまう  
➡ **結果：自分を責めたり人を責め、後悔する**

### どんな症状が起きるの？

**身体症状**


- 眠れない：寝付きが悪い、早く目が覚める
- 体調不良：だるい、起きれない、動けない
- 食欲不振、体重減少
- 身体症状：頭痛、耳鳴り、消化器症状

**気持ちの症状**

- 自責感：自分はダメだ、情けないと考える
- 憂うつ：真暗な気分、意欲低下、死を思う
- 集中力の低下：ミスの増加、効率が落ちる
- 情緒不安定：不安感や強い焦りでイライラ

### 本人も周りも気づけないことが多い

- **できないことが増えて誤解されやすい**  
 周囲 ➡ やる気のなさやミスに叱責！  
 本人 ➡ 能力低下を自分のせい、と自責！
- **精神疾患は外見からはわかりにくい！**  
 精一杯の無理を重ねてある日、途切れる
- **受診や対応が遅れがちになる。**  
 いまだ、精神疾患への抵抗感や偏見は強い受け入れることは難しい



誰にでもあることよ

気にしすぎ考えすぎだよ

逃げてるんじゃないの

前向きに考えなくちゃ

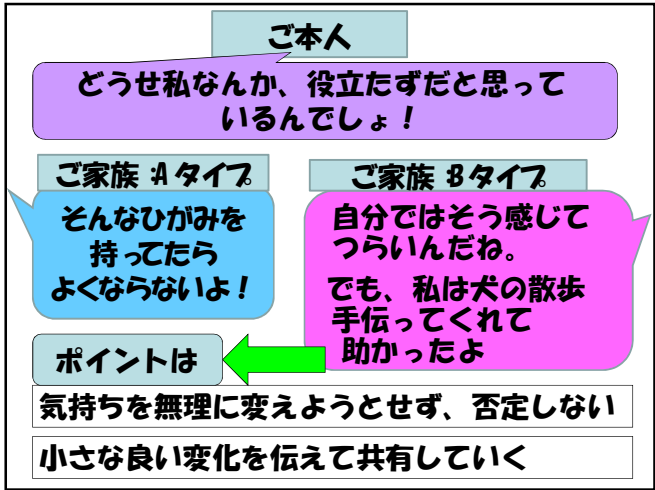
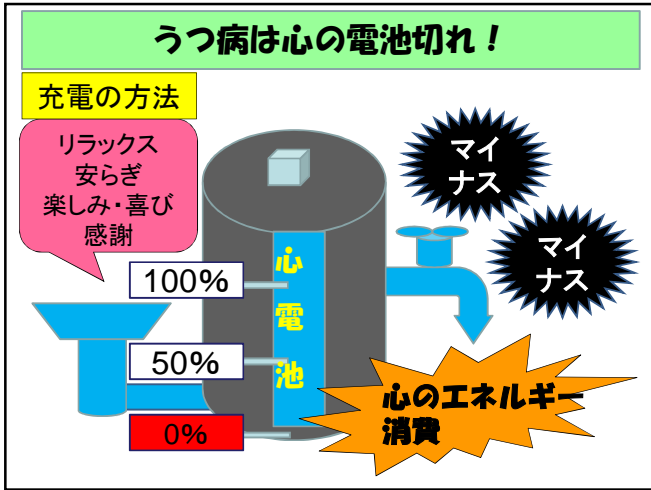
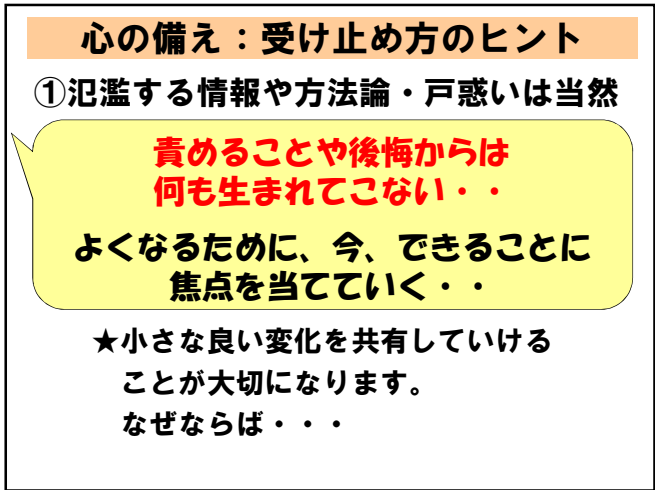
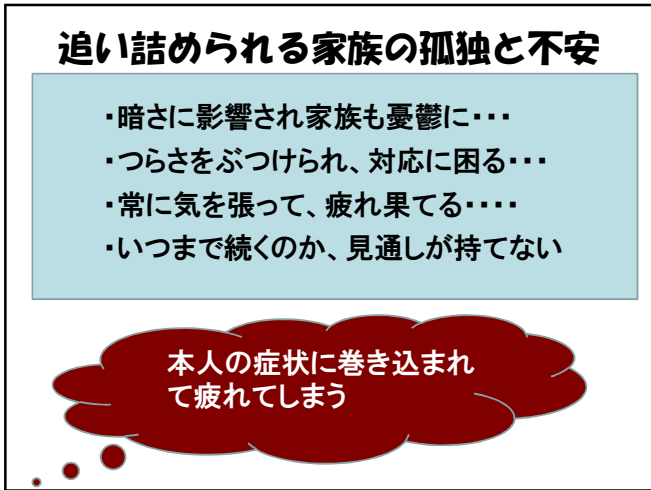
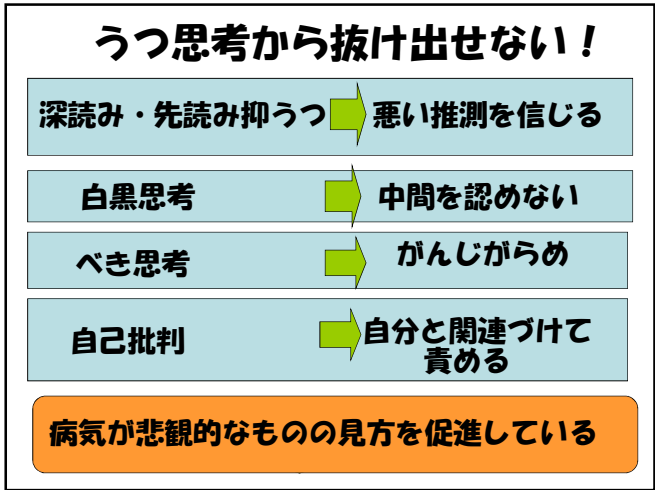
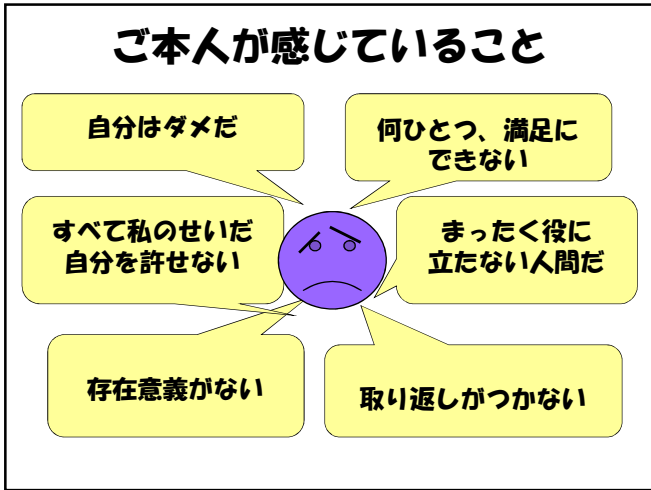
頑張れば解決できるよ

**こんな周りの助言が追い詰めていく**

**気持ちの症状**

- 自責感：自分はダメだ、情けないと考える
- 憂うつ：真暗な気分、意欲低下、死を思う
- 集中力の低下：ミスの増加、効率が落ちる
- 情緒不安定：不安感や強い焦りでイライラ

**病気として理解できて始まる心の準備**



**心の備え：受け止め方のヒント**

②原因は複合的。脳の防衛機能という意味。限界提示の機能もある

**原則、回復可能な病気**

- ★うつ病が過労死を防いでいる部分もある。
- ★無理や苦手なこと、個人の限界を教えてください。効用もある → 助かったとの声
- ★発病前に何らかのプロセスがあったはず・・・

**うつを生み出す社会構造**

- 本人の努力を越えた問題も大きい。
- リストラ、倒産、過酷な労働条件、プレッシャー
- 協力体制のない組織、足を引っ張り合う同僚
- 働く事の喜びを得られづらい社会

残業時間の長さ、過労状況はなかったか？  
1人で悩みを抱えていなかったか？  
無理をする状況がなかったか

**復職 再就職時に大切！**

**心の備え：治り方を知る**

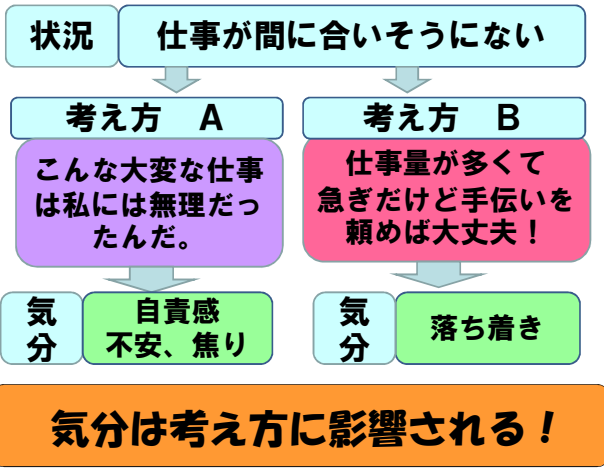
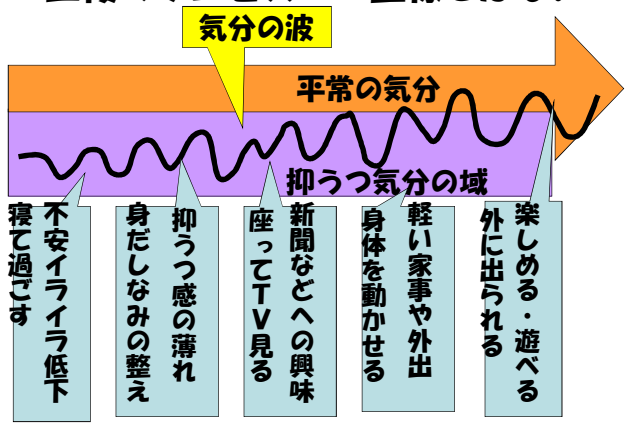
薬は本当に効くの？  
どんな治療方法が良いのか？

- 薬の不安
- 治るまでのプロセス
- 薬以外の方法

**知っておきたい 抗うつ剤のこと**

- うつ病：低下している脳の物質を補う
- 服用後、効果を感じるのは約1ヶ月後
- 副作用はすぐに出てくる！  
消化器症状（吐き気・便秘・下痢）  
頭痛・眠気・口渇・めまい・ふらつき  
→ 2週間～1ヶ月で収まることが多い
- 中途半端な飲み方、突然やめるのはダメ
- 再発予防の効果がある

**回復のプロセス：一直線ではない**



### 認知行動療法：気持ちの整理

- 1、ストレスを感じる場面を取り出す
- 2、その時の状況と気分、考えた事は？
- 3、他の捉え方はないか？を検討する
- 4、捉え方の変化で変わる気持ちの確認

### 復職支援デイケアや病棟の集団認知行動療法

柔軟で多面的な物の見方を訓練して、うつ思考を変え、気持ちを楽しんでいく



### 安定期の注意：自殺衝動

- 少し良くなってきた時が危ない
- うつ病とは**死を考**える病気
- 死の希望というより生きるつらさからの逃避
- 周りのためにも良いと考えている

例えばこんな注意をします

- 薬を1回分ずつ管理
- 刃物の管理
- かぎをかける(ベランダ)
- ひも類の管理
- 生きているのがつらい？と聞く

でも、何より大切なのは  
ご家族の愛情と絆

あなたに変わる人間は1人もいない

あなたはかけがえのない存在

そのままでもいい。生きていてほしい

失ってから気づく大切なもの  
失う前に、心から愛情を伝える

### 心の備え：受け止め方のヒント

本人も家族も、軽快していくプロセスの中で**気づいていく**ことがある

- ★健康の大切さ、ありがたさ
- ★周囲の評価や成果に執着して、自分を見失っていたこと
- ★家族や支えてくれる人への深い感謝

本人も家族も、困難に直面し悩む中で  
人間的成熟に向かう。尊厳を感じる時。

### 健康的な受け止め方の例

- ・極端な不幸感覚からは脱出している
- ・良いことではないが貴重な経験としての捉え学べることもあった。とプラス発想での捉え
- ・一喜一憂せずにとっぴ構えられる
- ・見通しが立てられるようになってくる
- ・自分も周りも許せるようになってくる

もどに戻ることが幸せなのではない  
と気づきました。(心からの笑顔)

### 新しい生き方を学ぶ機会として

- ・完璧でない人生、完璧でない自分を許せる
- ・周囲の人やものがみえてくる → 感謝できる
- ・自分をいたわり、ほめられるようになる
- ・無理や限界を認めてペースを落とせる
- ・評価基準を他人でなく自分で持てるようになる

#### 発病前

自分自身や環境に折り合えない!

#### 発病後

自分をよく知り折り合える

### 身近な人にこそ、大切な支え

#### 助けになる方法

- ・病気について勉強する=本人を理解する
- ・隠さずに相談できる人や専門家に相談
- ・適度な距離と休める時間を確保する

#### なぜ助けになるのか

- ・家族の不安や焦りを本人にぶつけずにすむ
- ・適度な距離感で本人により添える
- ・自分の健康を保つ大事さがわかる

健康的な受け止め方が本人を支える力はとても大きい

理由：うつは自信低下や自己不信に結びつき、悲観的にしか考えられない!

柔軟な捉え方の見本となる

家族のチーム力が回復の鍵

### 例えばこんな会話が

ご本人

今日は調子が悪い  
また悪くなるの  
かもしれない

ありがとう  
気持ちが少し  
楽になった

家族（親・夫婦）

思うようにならなくて  
つらいんだね・・・

そんな気持ちになるのはわかるけど、必ず治る病気だよ

大丈夫  
回復の力を信じよう

つらさを受け止めつつも、身近な人の明るい言葉、希望のある言葉が、必ず心に光を点す力となります

皆様のご健康を心から願っております。