

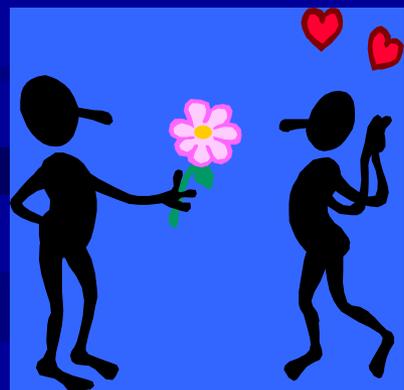
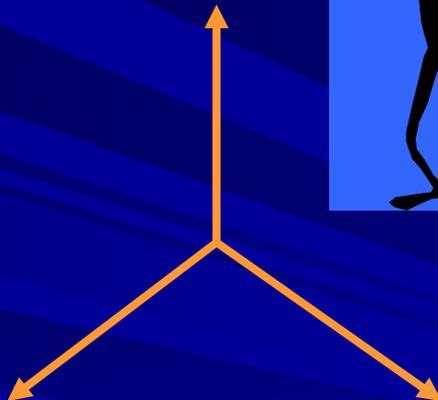
# うつ病・うつ状態にある人への支援

箕面市立老健施設管理者  
元 田中メンタルクリニック院長  
田中 千足  
2022年11月21日

# 心の動きの3要素



思考



感情

意欲



# こころのエネルギーが下がったら

## 1. 感情は？

- 気持ちが晴れない
- 気が滅入る
- 悲しくなる
- 知らずに涙が出る
- 自分自身が情けない
- 不安になりやすい

# 不安は体の症状を作り出す

- ドキドキする、動悸がする
- 脈が速い、頭に血が上る
- 息苦しい、過呼吸になる
- 胸がむかむか、吐きそう、胃が痛い
- 腹痛・下痢をする
- おしっこに行きたい、おしっこが漏れそう
- 冷や汗が出る、手に汗をかく
- 手が震える、足ががくがくする
- 頭痛、首の後ろが痛い、肩がこる、

## 左半球内の重要な機能的領域

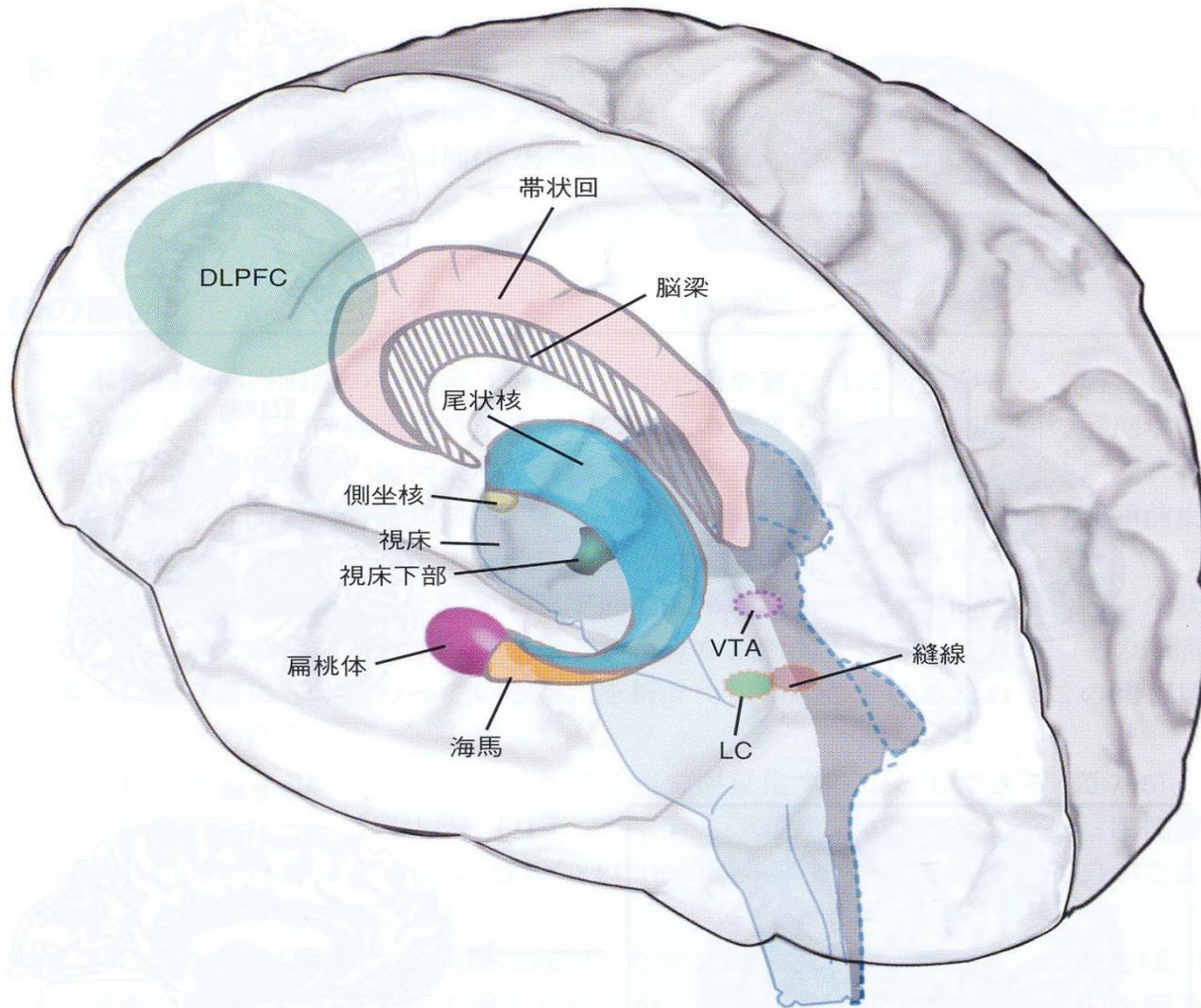


図 7-5 立体図での主要脳部位。この図はいくらか立体的に脳を描写しているが、左半球の皮質を透かして、尾状核、側坐核、視床、視床下部、扁桃体、海馬と脳幹モノアミンセンターといった構造間の位置的關係がわかる。VTA (ventral tegmental area) 腹側被蓋領域、LC (locus coeruleus) 青斑核、DLPFC (dorsolateral prefrontal cortex) 背外側前頭前皮質。

## 恐怖の自律神経出力

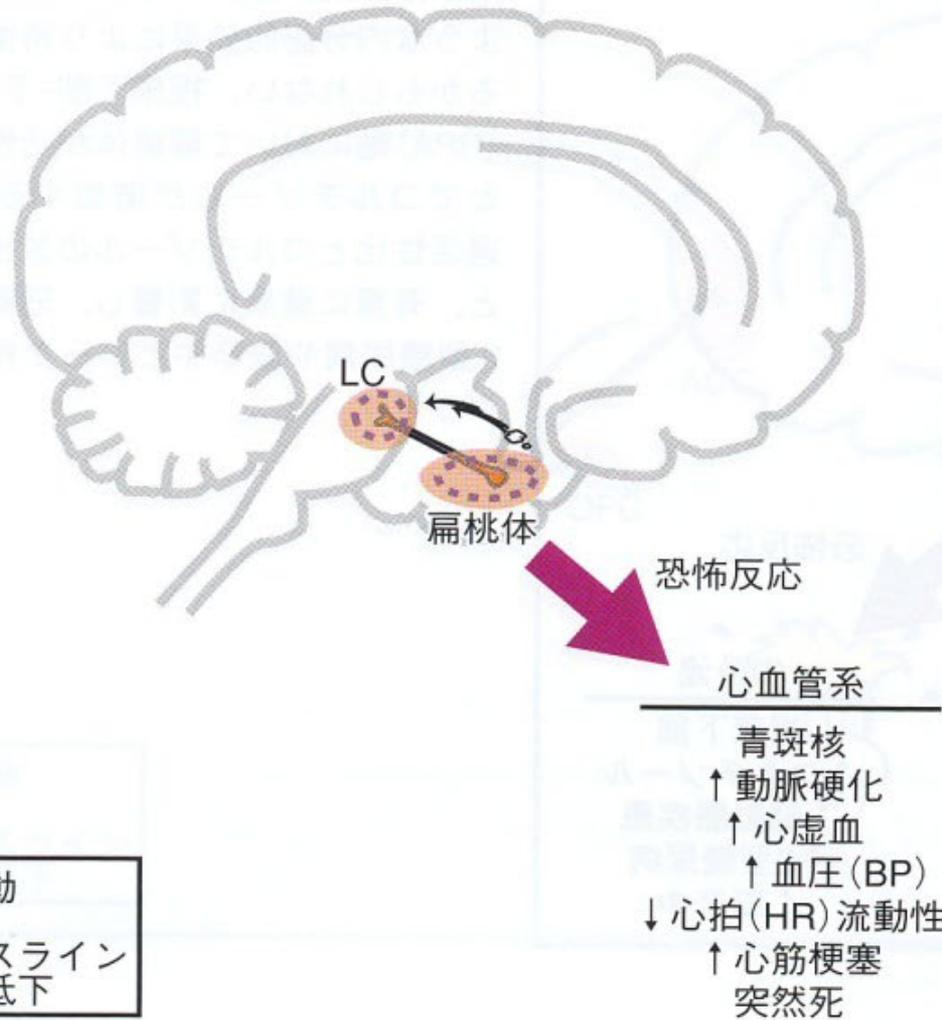


図 14-14 恐怖の自律神経系出力. 自律神経系の反応は典型的には恐怖の感情と関連している. これには, 心拍数(HR)や血圧(BP)の増加が含まれ, 扁桃体と青斑核(LC)との相互の回路連絡によって調節されている. この回路が長期間過活性化されていると動脈硬化, 心虚血, 血圧変化, 心拍流動性の減少, 心筋梗塞(MI), そして突然死さえも増加することがある.

## 特定脳領域に関連すると仮定される主な行動

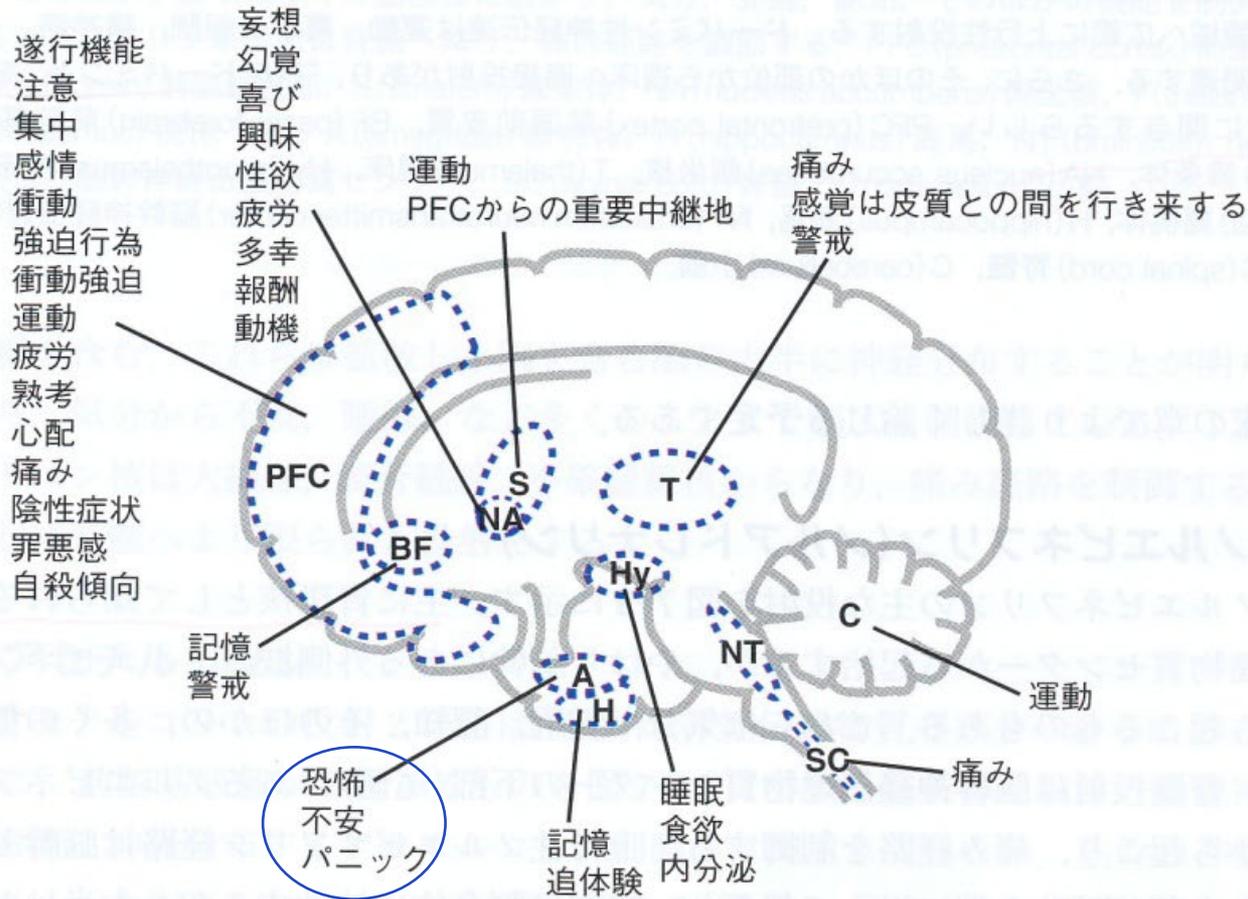


図 7-7 行動と関連する主要脳部位. ここで図 7-6 で示した脳の 11 部位それぞれの中で神経伝達に変化すると精神疾患の症状を引き起こす可能性がある. それぞれの脳部位の機能性は異なる一連の症状と関連があるかもしれない. PFC(prefrontal cortex)前頭前皮質, BF(basal forebrain)前脳基底部, S(striatum)線条体, NA(nucleus accumbens)側坐核, T(thalamus)視床, Hy(hypothalamus)視床下部, A(amygdala)扁桃体, H(hippocampus)海馬, NT(brainstem neurotransmitter center)脳幹神経伝達物質センター, SC(spinal cord)脊髄, C(cerebellum)小脳.

# こころのエネルギーが下がったら

## 2. 思考は？

- 思考の流れは油切れの歯車のよう
- 集中力がない
- 不安なことが浮かんでしまう
- 読んでることが頭に入らない
- 判断力がない
- 決断力がない、思考が行きつ戻りつ
- 自信がなくなる
- 自分のせいで事がうまくいかない
- 周りの人や家族に申し訳ない

# こころのエネルギーが下がったら

## 3. 意欲は？

- やらなければと思うのに手がつかない
- 以前ならパツパツとできたことなのに気が重い
- 面倒くさいなあと後回し
- 動き出すのもおっくうだ
- 起きないといけないと思うのに起きだせない

# こころの働きの負のスパイラル

- 感情・思考・意欲は互いに負の方向に引っ張り込む
- 感情・思考・意欲はどんどん負の重い症状になっていく

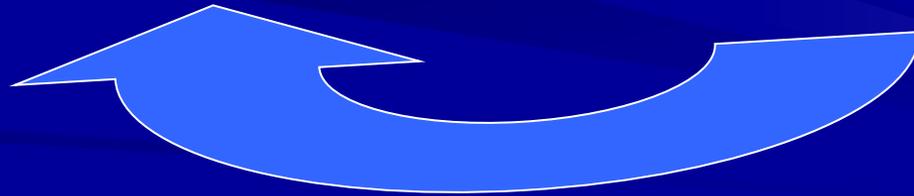
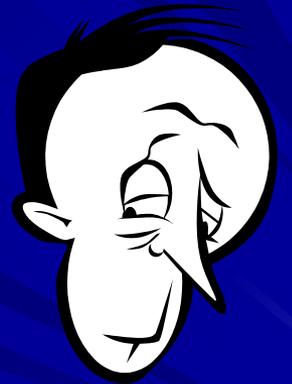
# 不安とうつ状態



不安



うつ状態



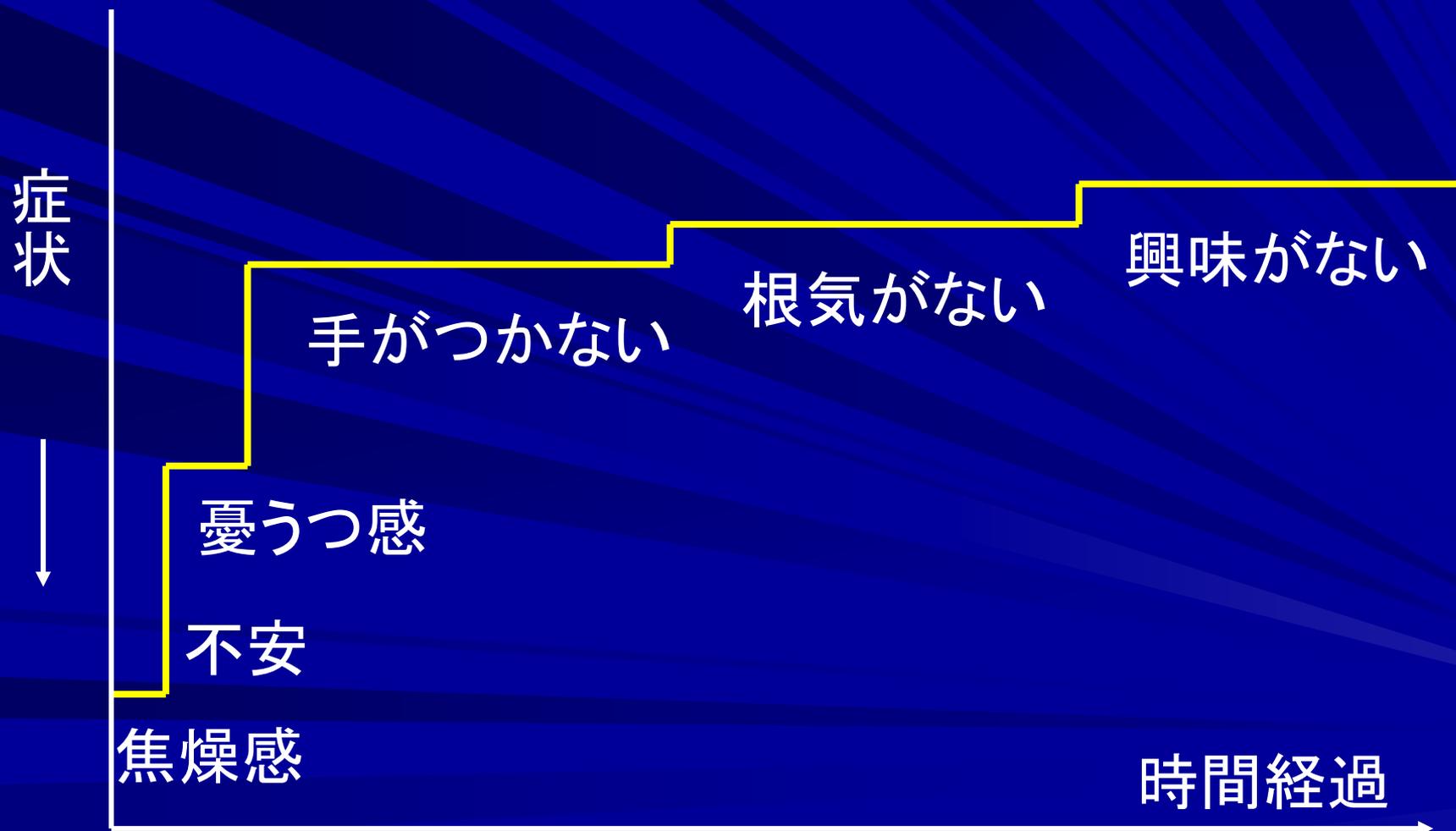
# うつ病

- 抑うつ気分,
- 興味と喜びの喪失,
- 易疲労感
- 集中力と注意力の減退
- 自己評価と自信の低下
- 罪責感と無価値感
- 将来に対する悲観的見方
- 自殺の観念や行為
- 睡眠障害
- 食欲不振

# うつ病における身体症状

- 睡眠障害
  - 入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、過眠
- 食欲不振
- 体重減少
- 便秘・下痢
- 口渇、盗汗
- 性欲減退
- 頭重・頭痛、頭部熱感、肩こり、手足のしびれ、倦怠感、寒気

# うつ病の症状のとれかた



# うつ状態：状態像

- うつ病というだけの重い症状は5個は揃わない
- 毎日2週間以上続くとは言えない
- 今の状態では重い症状が2, 3個、軽い症状が3~5個とか軽い症状ばかり5個はあるというのはうつ状態と呼ぶ
- ある時期はうつ状態であるが、典型的うつ病と異なる経過をたどる違うタイプのうつ病がある

# うつ病とその亜型

- メランコリー型(内因性)うつ病
- 双極性感情障害(躁うつ病)のうつ病相
- 気分変調症、神経症性うつ病、抑うつ神経症
- 現代型うつ病
- 非定型うつ病
- 難治性うつ病
- 人格障害に伴う
- 発達障害に伴う

# 神経症性うつ病（気分変調症）

- うつ病とはいえない程度の慢性的抑うつ気分
- 疲れと抑うつを感じ、何事にも努力が入り楽しいことは何もない
- 対人関係または環境に対する葛藤が背景にある
- 他罰的である
- 経過が長い

# 現代型うつ病

- 比較的若年者
- 組織への一体化を拒絶しているため罪責感の表明が少ない。むしろ当惑。
- 早期に受診
- 症状が出揃わない: 身体症状と制止が主症状
- 自己中心的に見える
- 趣味を持つ、趣味なら楽しめる

# 非定型うつ病

- **気分反応性**（現実のまたは起こるかもしれない楽しい出来事に反応して気分が明るくなる）
- **著明な体重増加または食欲の増加**
- **過眠**
- **鉛様の麻痺**（体が鉛のように重くて仕方ない）
- **長年にわたる対人関係での過敏性**により、著しい社会的・職業的障害を引き起こしている

# 難治性うつ病、性格と深く関わるうつ病

- 病前性格、認知様式、誘因などは前述のうつ病と全く変わりないと思われるのに、抗うつ薬に反応せず、年余に渡り病状が改善しない難治性うつ病もある。
- 対人関係の葛藤、環境に対する不適応が背景にあるうつ状態は、他罰的で治りにくかったり症状が一進一退することも多い。
- 高い理想と低い自己評価(または高すぎる自尊心)、傷つきやすさと不安定な対人関係を背景に持つうつ病は、症状が浮動的で、自傷や自殺企図、対人関係でのトラブルなどの問題行動が特徴であることも多く、服薬と休養だけでは治らない。
- 生育歴で被虐待体験や過酷な体験がある場合も多い。

# うつ状態が長引く要因

- 環境に対して親和性が強く、うつ状態で以前のように活動できない自分に否定的(周りの評価の先取り)
- 回復過程であっても、できないほうの自分が情けない。
- これからのことに自信が持てない
- 対人関係において敏感になり、否定的評価に自信を無くす
- 幼少期から厳しいしつけ、叱責を受け、それを避けるために怒られないようにと生きてきた。

# うつ状態から回復を早めるには

- 私はよくやっているよと自分を褒める
- こうして自己肯定感を持つ
- 他者・周囲に合わさなくても良いのだと開き直すこと
- 以前はもっとできたのにと言われても、うつの回復期だから仕方ないさと思うこと
- ええ加減主義でいいのだと思うこと

# うつのように見えない人たち

- うつ病だといって会社を休んでいるのに旅行には出かけてる
- うつ病で買い物にも行けへんというのにコンサートにはいってるやん
- うつ病で動けへんというので料理を作り掃除をしたげるのに、一々やり方に文句をつける
- うつ病だからと優しい言葉をかけたのに逆切れされた

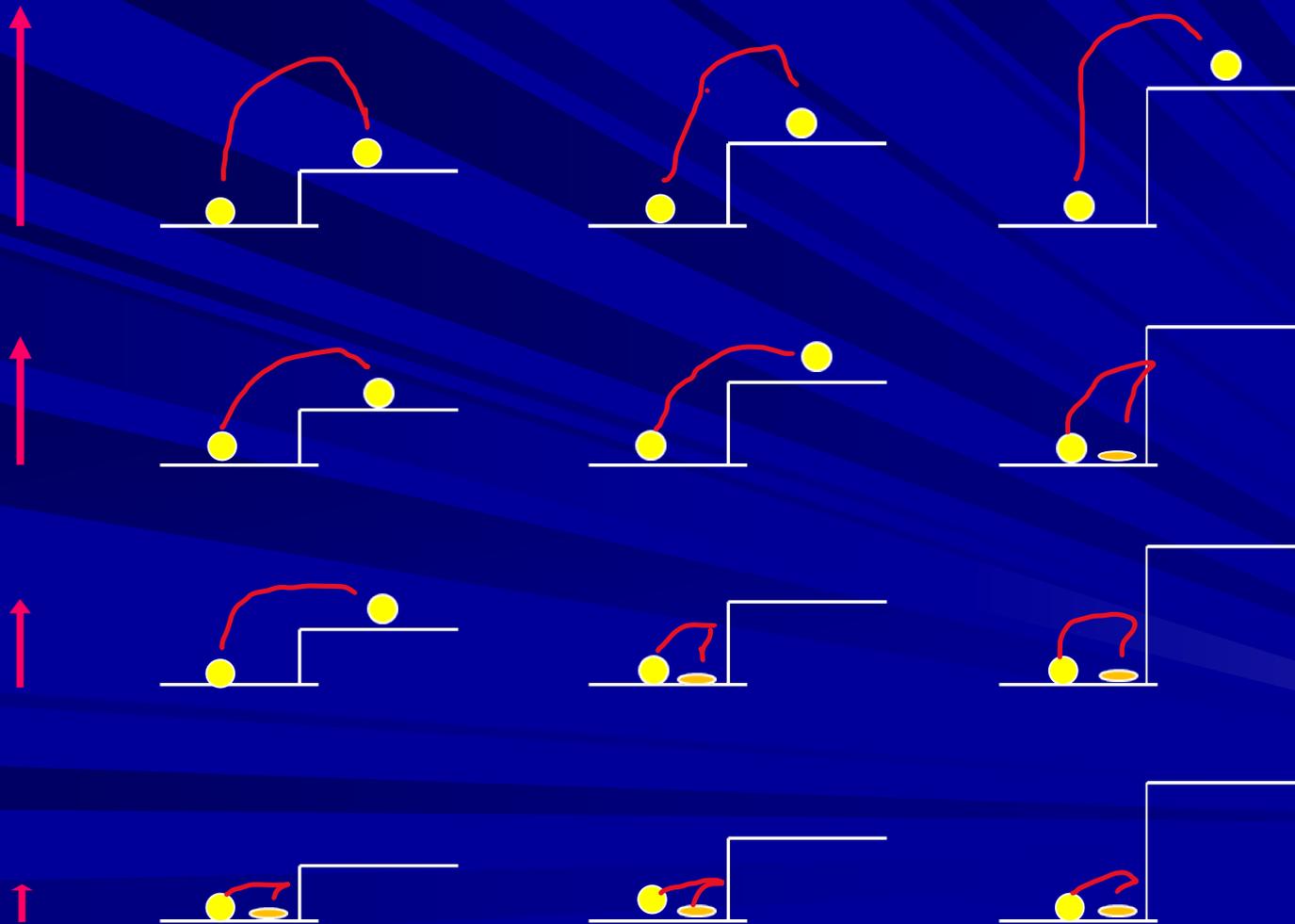
# 怒りと攻撃性

- 怒りは攻撃性となる。
- 攻撃性の方向は自己にそして他者に向かう。
- その他者は当然理解をしてくれない人たちである。
- それに対する攻撃はもろくも撥ね返されることがほとんどである。甘えるなど。
- そうすると攻撃性は身近な人、支援者に向かうことになる。
- 支援者はやりきれない気持ちになる。

# こころのエネルギー論

- ある課題をクリアするにはエネルギーが必要
- その課題の難しさによってクリアすべき壁の高さは異なる
- 人によって同じ課題でも壁の高さは異なる
- 同じ人でも状況によって壁の高さは異なる

# こころのエネルギー論



# こころのエネルギーを減らすもの

## ■ 過負荷

- 自分の手に負いかねることまでせねばならない
- あれもこれもやらねばならない
- ストレスを受けまくりながらやらねばならない

## ■ 喪失体験

- 悲哀は直接的にこころのエネルギーを消費する
- 支えてくれた人や関係を失う
- 人生を戦う武器をなくしてしまう

# こころのエネルギーを増やすもの

- 休養と栄養補給
- 好奇心を満たすこと
- 楽しむこと
- 満たされた気分になること
- 自己肯定感を持てること
- 肯定的な回想をすること

# レジリエンス

- ストレスや不利な状況・状態に対抗して元の状態に持っていく内在する力
- 自然治癒力の源＝自己治癒力
- 圧力によりへこんでしまうのではなく、弾力を持ってはね返せること
- しなやかさでもある
- 自己肯定感はレジリエンスを担保する

# うつ状態から回復を早めるには

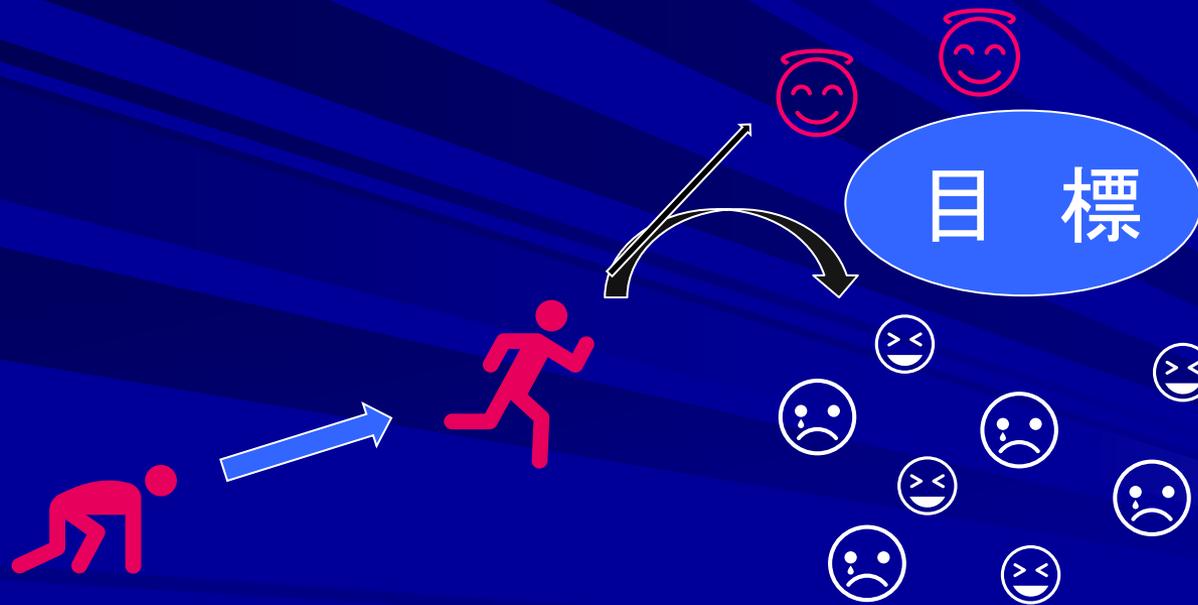
- 私はよくやっているよと自分を褒める
- こうして自己肯定感を持つ
- 他者・周囲に合わさなくても良いのだと開き直すこと
- 以前はもっとできたのと言われても、うつの回復期だから仕方ないさと思うこと
- ええ加減主義でいいのだと思うこと

# うつ状態の保護者への対応

- 育児・家事の手抜きをして心のエネルギーをためましょう
- そのため周りの人の助けを借りていいのです
- 自分はダメなママだと思ふのは病気のせいですよ
- しんどいながらよくやっていると自分をほめていいですよ
- 不安を持ちやすくなるのでその除去に努める

# ええ加減主義のススメ

■ 不十分という意味の「ええ加減」で、物事を投げ出してしまっただけという意味ではない



仕事で成果を上げる  
希望校に合格  
あの人と付き合いたい  
人を裏切らない  
美しくありたい

# ええ加減主義のススメ 2

こうせねば、こうあらねばに支配されると:完璧主義の罠



こうなったのも俺が悪い、  
自分はダメだ

自己  
否定

不安になる うつになる

あいつらに腹が立つ

# ええ加減主義のススメ 3

- 我々の住む世界、社会も自然界も、きわめて複雑で入り組んだ相互作用のなせる業だ
- 現象を理詰めに説明できたりしない、ただただ経験則から類推するより仕方ない
- 試行錯誤で行くしかない
- 料理人がある味を加えたり、いや減じたり、そうしてより良き結果を見つけたのが「ええ加減」である。
- 目標通りにいっていない今を、今のところはこれでいいと「ええ加減」を受け入れることが、目標へのスタートである。

# 精神的に健康であるには

■ ええ加減主義を実践するにはどうするか

■ 自己肯定感を持つ

- いい意味での自己中になれ
- そうすれば周りにも寛容になれる
- Me Yes and You Yes

■ 楽観的になれ

- 先のこと、まあ何とかなるだろう(心配が出そうになると振り払う)
- 自己分析、反省のつもりが気分を下げる役割しか果たさないことがほとんど

# パーソナリティ機能：自己

## ■ 自己同一性

- 役割に適した境界を保つ自分という意識
- 自己制御された肯定的自尊心
- 自分は自分という自信みたいなもの

## ■ 自己志向性

- 自己の能力の評価に基づく合理的目標を設定
- 適切な行動規範を利用し、多くの領域で達成感を持つ
- 自律性とも、自分のことは自分で決められる

# パーソナル機能：対人関係

## ■ 共感性

- 他者の体験及び動機を正確に理解できる
- 異なる意見でも、他者の見方を理解し尊重する
- 自己の行動が他者に及ぼす影響を理解する

## ■ 親密さ

- 個人及び地域の生活で、充実し持続的な多くの関係を持つ
- 思いやりがあり親密な**互恵的**関係を持てる
- さまざまな他者の思考、情動、行動に柔軟に対応できる

# より良い支援をするために

- 支援目標・プログラムを作るとき、利用者のパーソナリティ機能を評価し、念頭に置く
- 目標設定を行う時、利用者の自尊心を損なっていないかを考える
- 利用者が不合理に高い目標設定をするとき、その背景を考えつつ合理的目標に再設定する
- 利用者との間の心理的葛藤が高まったとき、支援者自身のパーソナリティ機能の低下の危険があると知っておく

# 完全主義からええ加減

- 完全主義はあらゆる症状を悪化させる
- 加えたり減じたりの繰り返しで正解にたどり着くはず
- たかが〇〇 されど〇〇
- Me yes You yes

# 常に自己肯定で終わる

- いい意味の自己愛
- いい意味の自己中心
- 成果を上げて自信を持ちたいが、うまくいかなくてももうまくやろうとしている自分はよくやっていると思うこと
- 自分で自分をうまく褒められないとき、成果を上げられずに落ち込む友達に「きみよく頑張っているよ。偉いよ。」と言うだろうことを思い出す。そうほめられる友達は自分自身なのだ。