

障がい特性を理解した支援の 考えかたと実践

鳥取県立厚生病院・精神保健福祉センター

植田俊幸

tori.mhc@gmail.com

障がいのある人の支援

- **障がい特性の理解**
身体障がい、知的障がい、精神障がい
 - 発達障害、高次脳機能障害、認知機能障害？？？
- **仲良くなり信頼を得るコミュニケーション技法**
- **自立つ問題だけでなく全体をみるアセスメント**
- **希望をかなえ生活の質を高める提案**
- **動機づけ、意思決定支援**

障がい特性の理解

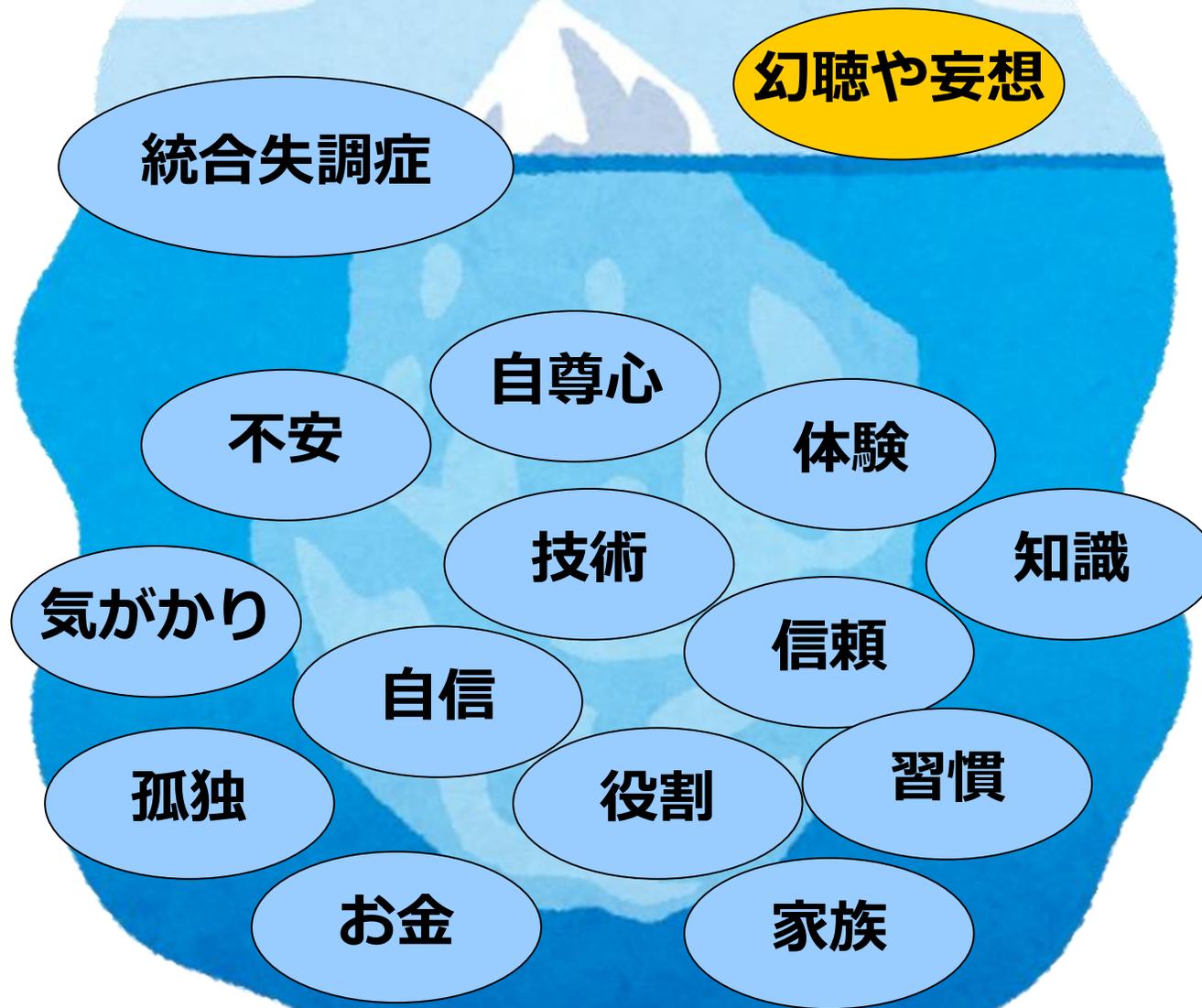
- **身体障がい、知的障がい、精神障がい**
 - **法律や診断の枠組みは ときどき変わる**
 - **発達障害, 学習障害, 高次脳機能障害, 認知機能障害…**
- **大枠の障がい名だけでなく 内容を知る**
 - **病気の特徴…病名、症状、患者さんとしての困りごと**
 - **障害の特徴…体の動き、こころの動き、生活活動、社会活動、生活の環境、社会の状況、能力開発**
- **保健…早期発見、早期治療、予防、健康増進**

統合失調症の支援と関わりかた

- **自我障害や思考障害がある。思春期に発症しやすいので、大人の社会体験が不足しやすい。**
- **自我障害…不快な体験をしていることを確認、気もちによりそう→安心、安全、信頼**
- **思考障害…具体的に、わかりやすく、ひとつだけ**
- **妄想…①訴えを受容「そうだったんですね、考えがわかりました」②気もちに共感「たいへんでした」③対処行動「そんなとき どうしてですか？」**
- **生活の困りごとを解決…みんなで協力**

問題の解決を医療だけに任せない

- 症状 = 治療 = 医療 = 受診 → 拒否! ?
- サービス = 契約 → 拒否?



本人の希望って？

- やりたいことは何ですか「わかりません」
訪問していいですか「いやです」
 - こちらの思考についていけず、意図がわからないかも
 - 返事に慣れていないのかも、拒否の言いかたしか知らないのかも、一緒に決めたことがないのかも
- 好み、できていることは？ → より良い行動を提案
 - マンガは楽しいですね。県立図書館にマンガがあります。一緒に歩いて行きましょう。近くにパン屋さんがあります。サラダも買うといいなあ、そのために…

感情障害の対応

- うつ病→体とこころの休養＋薬
- うつの回復期や気分変調症→リハビリと支援
- ① 気持ちを受け入れる「今まで大変だったでしょう」「よくがんばられました」
- ② 現実にあった行動ができるよう援助「何をしているとよかったですか」「○○できるといいでしょうか？」
- 症状コントロール、健康な生活を保つ
 - 症状が少し悪いときにうまく対処、悪化や再発予防
 - 健康的な食事や睡眠など生活習慣

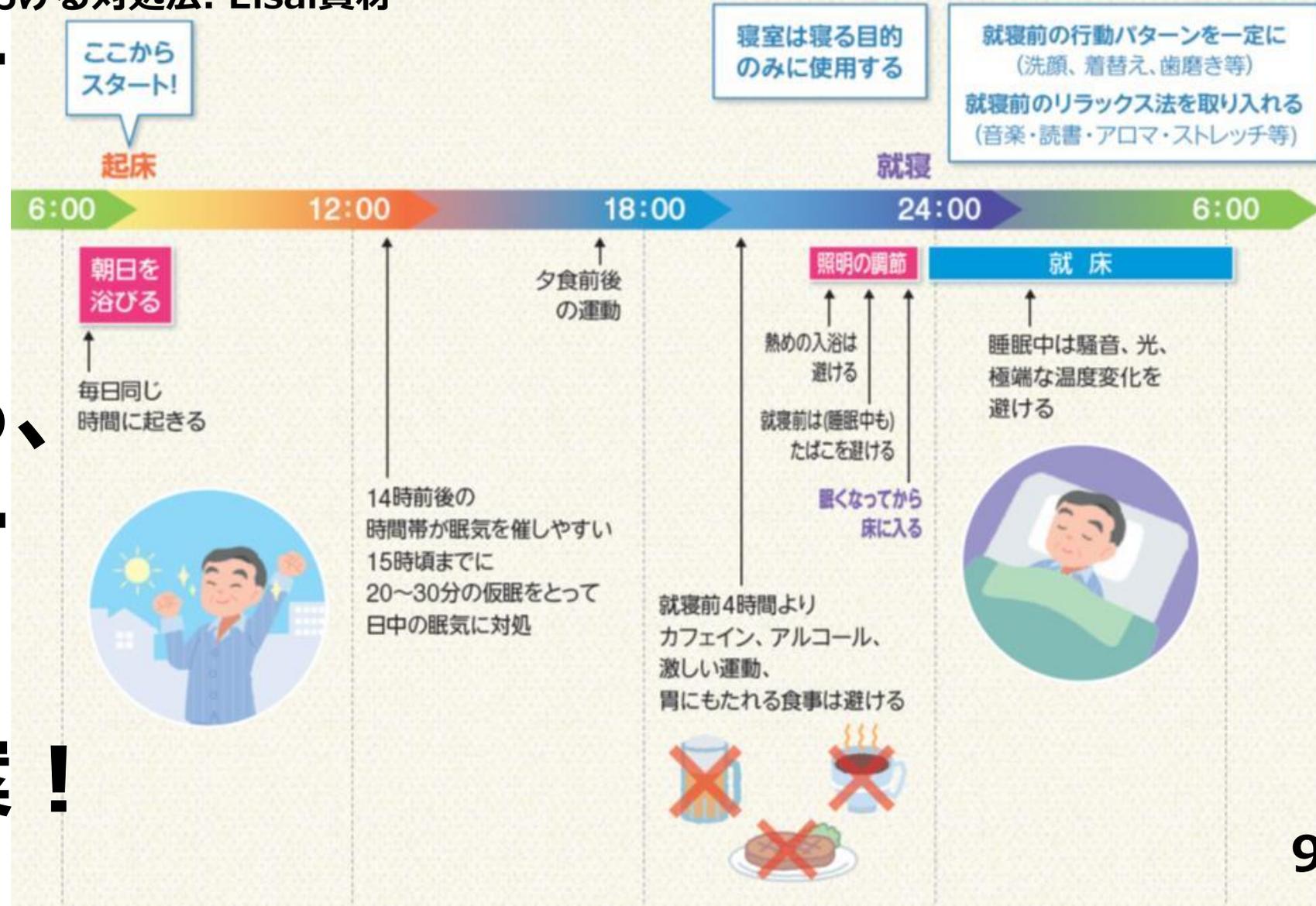
眠れないからだめ→よく眠るために〇〇する

- 林田健一：睡眠薬の減薬・休薬における対処法. Eisai資料

もともとやっていた、興味をもてる、少し頑張ればできる、やってみたい...



こちらから提案！



神経症、不安障害、不安症

- **ストレスが不安にあらわれる病気**
 - 決まった状況で不安…恐怖症
 - 前ぶれなく急に不安…パニック障害
 - 理屈でわかっても行動を止められない…強迫症
- **不安にならないように→たいてい失敗**
 - こちらが安心を保障→「でも…」
- **気持ちに共感**
 - なるほど、そうだったんですね、それは困りましたね
- **不安が続く仕組みの理解**
 - 人間に不安は必ずある、時間がたつと良くなる

「原因探し」でうまくいかないとき

- 目先のことや気になることに注目しやすい
 - いかにも気を引くこと、誰でも知ってる一般論、変えられない過去…
- 不安をへらし、不安でも大丈夫な方法を見つける
 - 不安が強くなるとき、少し良いとき、不安でも大丈夫なとき
 - 今までどうしていた？ 今どうしている？
どうなるといい？ どうしてほしい？
そのためにできること、やりたいことは？
- 避ける、逃げる→不安にチャレンジ、正しく評価

仕事に出るのが不安

- 安心して過ごすために→朝起きてお茶を飲む
- 家の玄関から出てすぐ戻る→3分出かける→5分出かける→近い店に買い物→食材を買う→食事作り
 - 目標を決めて、助けになるフォーマルサービスを設定
 - 就労だからリワーク、障がい者雇用、福祉就労、だけではない
- うまくいかなくて「失敗」
 - 残念な気持ちに共感、チャレンジできたことを評価、期間を決めて評価、うまくいかない日を想定した計画²

依存症、嗜癖行動（アディクション）

- 薬などの物に依存
 - アルコール、たばこ（ニコチン）、カフェイン、糖質
 - 覚せい剤や麻薬などの違法薬物
 - 風邪薬や鎮痛剤などの市販薬
 - 睡眠薬などの向精神薬や鎮痛剤などの処方薬
- 行動に依存
 - パチンコや競馬などのギャンブル、窃盗、わいせつ
 - 食行動、ゲーム、SNS、対人依存
- クスリや行動→ドーパミンやエンケファリン
→やめると物足りない・つらい→また吸う・飲む
→脳機能の変化

やめさせる→ほかに良い行動をつくる

- 「悪い行動」は「意思が弱い」からじゃない
- 理不尽に見えても必ず理由がある
 - その行動の「良いこと」は？
 - 満足感、いやなことを忘れる、習慣…
- 気もちを理解
 - 本当は違う,自信がない,うらやましい,くやしい…
- 動機づけ… 「ちょっとぐらい飲んででもいいだろ」
→飲むと、どんないいことがある？
- 健康を守り社会常識にあう行動をつくる

アドバイスがうまくいかない…

- それじゃあダメ、何でそうするかなあ…

まずい
行動をしている
人に

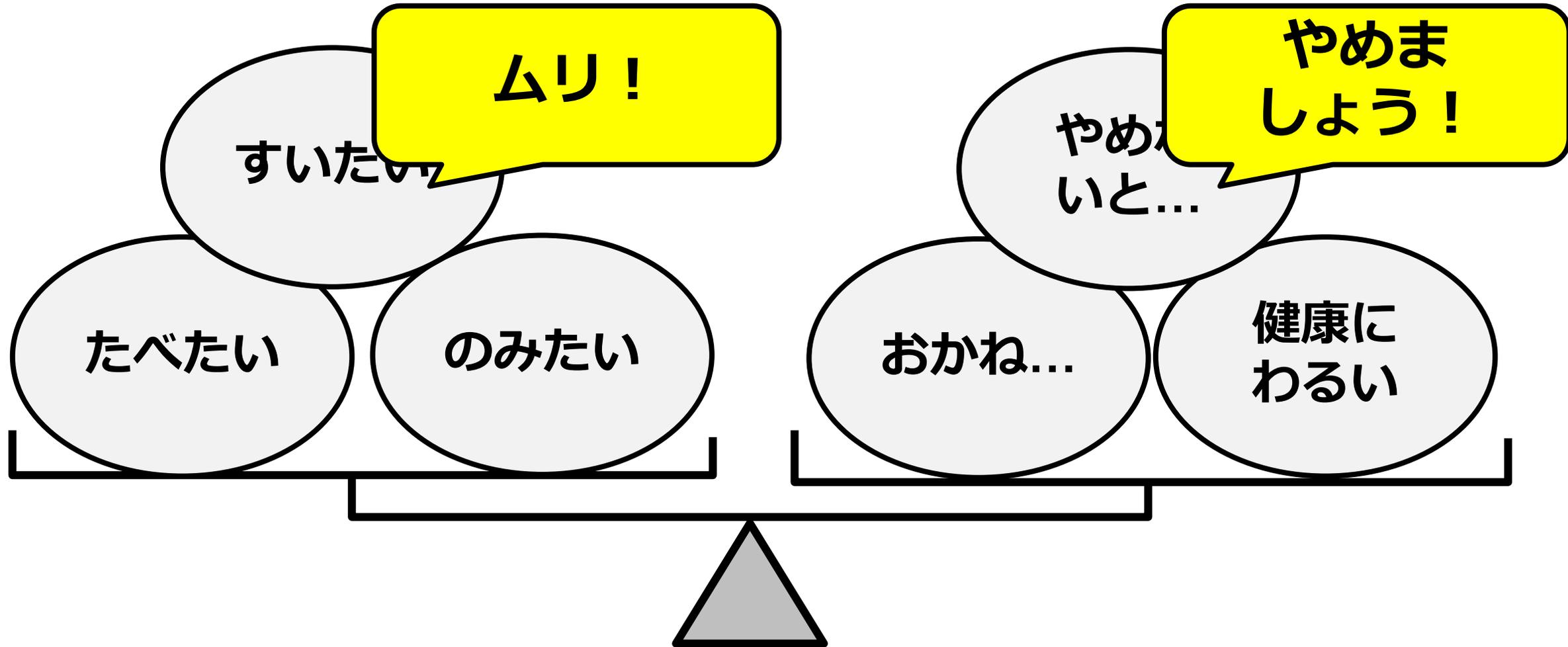
こっちが先に結論
を言うと

こちらは
相手のやる気のなさに
腹がたつ

相手は
逆のことを
するようになり

思考のバランス

● 葛藤があるときの心理状態



発達障がい、学習障がい、社会体験の障害

- **できにくいところをはっきりさせて援助**
 - 注意集中…ひとつだけ、次やることを提示
 - 感覚過敏…物を減らす、耳栓、狭いところ
 - 行動統制…良い行動をすぐほめる、悪い行動を置き換え、努力を見えやすく
 - 表情認識…コミュニケーション訓練
- **少しずつ体験して、できることを伸ばす**
 - 例) 人づきあいができない→1分間過ごす
- **難しいところを周囲が理解**
 - バリアフリー

行動の特徴を細かく具体的にみる

- **コミュニケーションがとれない**
 - 表情の認識や、気持ちの想像が苦手、質問のしかたを知らない→方法を教えて練習
- **予期しないことが苦手**
 - 予定表づくり
 - 予定通りいかないときの対処
- **感覚過敏**
 - 音や視覚刺激の統制
- **成功体験を作って学ぶ**
 - 人づきあいができない→ドアを一瞬開ける

支援の基本は、よい行動を作る

- 悪いことをやめる、〇〇しない、は失敗しやすい
- 「何をやるか」が重要

