

こころの不調・S O Sに 耳を傾けましょう

こころの健康づくり講演会 隠岐の島町役場 町民ホール 2024.11.09

島根大学医学部精神医学講座

稲垣正俊

傾聴

- ・相手の話を否定せず
- ・耳や心も傾けて熱心に聞く

会話の技術

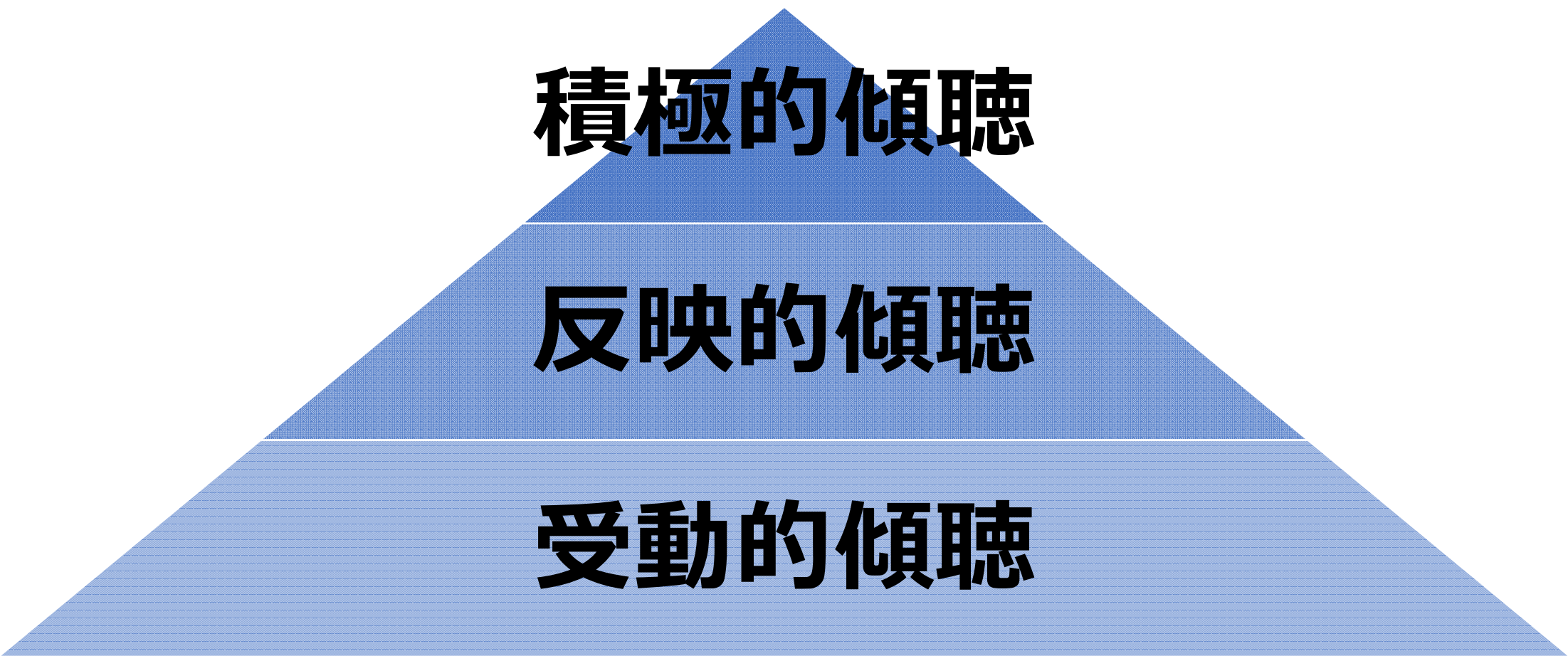
傾聴

- ・相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら理解する
- ・相手の話を善悪や好き嫌いの評価を入れずに聞く
- ・聞き手が相手に対しても、自分に対しても真摯な態度で接する

→

- ・受身的で消極的な行為ではなく、相手に積極的に関わろうとする能動的な行為「積極的傾聴」

傾聴のステップ



積極的傾聴

反映的傾聴

受動的傾聴

受動的傾聴

- 相手の話を聞くことに集中する。
- 相手の話すペースを意識しながら「相槌」をうつ。
- 「相槌」により、「私はあなたの話をしっかり聞いています」というメッセージとなる
- ただし、会話の中の沈黙では、その沈黙に合わせてあえて待つこともある

反映的傾聴

- 相手の言葉を繰り返して相槌を打ちながら聞く
 - ✓ わかり易い言葉
 - ✓ 簡単な言葉
 - ✓ 要点を掴んだ言葉
 - ✓ 相手の使った言葉を使う
- 相手が「自分の言いたいことと気持ちを理解してもらえた」と感じることができる

バックトラッキング

- ・ 反映的傾聴の繰り返し相槌の進化版

- ✓ 「事実」を繰り返す
- ✓ 「感情」を繰り返す
- ✓ 「要約」を繰り返す

積極的共感

- 「相槌」に加えて、相手の発言に言葉を添えたり、さらに質問することで、より思考を促す聞き方。
- 相手が「もっと考えたくなる」「もっと答えたくなる」ようにする。

カール・ロジャーズの3原則

1. 共感的理解
2. 無条件の肯定的関心
3. 自己一致

ロジャーズの3原則

1. 共感的理解

相手の話を、相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら理解しようとする。

2. 無条件の肯定的関心

3. 自己一致

ロジャーズの3原則

1. 共感的理解

2. 無条件の肯定的関心

相手の話を善悪の評価、好き嫌いの評価を入れずに聴く。相手の話を否定せず、なぜそのように考えるようになったのか、その背景に肯定的な関心を持って聴く。

そのことによって、話し手は安心して話ができる。

3. 自己一致

ロジャーズの「積極的傾聴」 3原則

1. 共感的理解
2. 無条件の肯定的関心
3. 自己一致

聴き手が相手に対しても、自分に対しても真摯な態度で、話が分かりにくい時は分かりにくいことを伝え、真意を確認する。

分からないことをそのままにしておくことは、自己一致に反する。

傾聴のステップ

積極的傾聴

言い換え
探索
(相手の理解)

反映的傾聴

繰り返し
オウム返し
言い換え

受動的傾聴

相槌 (頷き)

傾聴のスキル・テクニック

- 会話の割合
- バックトラッキング
- ミラーリング
- ペーシング



傾聴のスキル・テクニック

- 会話の割合
- バックトラッキング
 - ✓ 繰り返し、オウム返し
 - ✓ 気持ちの言い換え
 - ✓ 要約
- ミラーリング
- ペーシング



傾聴のスキル・テクニック

- 会話の割合
- バックトラッキング
- ミラーリング
 - ✓ 相手と同じ動作・表情
 - ✓ 相手と同じ姿勢
- ペーシング



傾聴のスキル・テクニック

- 会話の割合
- バックトラッキング
- ミラーリング
- ペーシング
 - ✓ 声のトーン・スピードを
相手と合わせる
 - ✓ 呼吸



イライラする理由

- ・物事が、自分の予想通りに進まない
- ・相手が、自分の言う通りに動いてくれない
(と思ってる)

めっちゃめっちゃ、上から目線で
とっても嫌な感じの人

傾聴（再掲）

- ・相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら理解する
- ・相手の話を善悪や好き嫌いの評価を入れずに聞く
- ・聞き手が相手に対しても、自分に対しても真摯な態度で接する

→

- ・受身的で消極的な行為ではなく、相手に積極的に関わろうとする能動的な行為「積極的傾聴」

さて…「うつ病」とは？

言葉の違い...うつ・抑うつ・うつ病

- うつ

- 鬱々（うつうつ）とした気分、物悲しい気持ち

- 抑うつ

- 鬱々（うつうつ）とした気分、物悲しい気持ち
- うつ病の症状（抑うつ状態・抑うつ気分）

- うつ病

- 治療が必要な状態

治療が必要だから、うつ「病」

- 抑うつ状態のせいで
 - とても、**つらい**
 - とても、**困っている**
- アメリカ精神神経学会の基準で
 - **著しい苦痛**または社会的・職業的・他の重要な領域における**機能の障害**を引き起こしている

うつ病は、つらくて、困る

1 日中つらい

- 物悲しい、寂しい
- 希望がない気持ち
- 自分が情けない
- 死んだほうがマシだ

とても困る

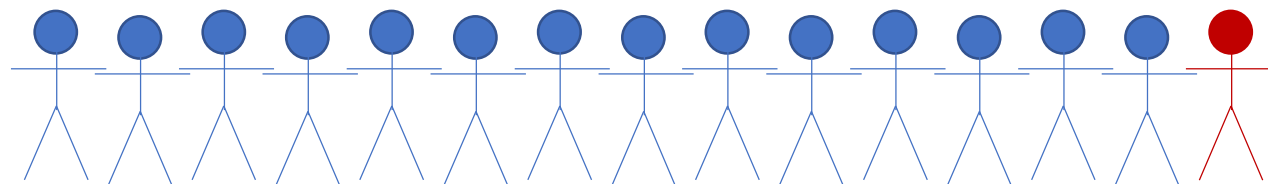
- 学校に行けない
- 家事ができない
- 仕事に行けない
- 何もうまくいかない
- 家族もつらい

とても、つらく、生活に困る

うつ病は多い

- 15人に一人が、一生のうち1度は、うつ病になる
- 50人に一人が、今、うつ病で困っている

■ ...



うつ病は多い

- 15人に一人が、一生のうち1度は、うつ病になる
- 50人に一人が、今、うつ病で困っている
 - 親戚家族のうち、一人はうつ病になる
 - 会社・学校に、うつ病の人が数名いる
 - 町内に、数名は、うつ病の人がいる

うつ病は、気づきにくい

- 体の病気と勘違いする

- みんな、うつ病を隠そうとする

- うつ病で

- 体の病気と勘違いする
- もう少し頑張ればできると勘違い
- 本人もうつ病だと思いたくない
- 更年期障害と勘違いする

うつ病は、気づきにくい

- 体の病気と勘違いする
- **みんな、うつ病を隠そうとする**
- うつ病でも、**自分から頑張る**

- うつ病だと知られたくない
- みんなに、迷惑をかけたくない
- みんなに、邪魔者にされたくない
- うつ病だと思いたくない

うつ病は、気づきにくい

- 体の病気と勘違いする
- みんな、うつ病を隠そうとする
- **うつ病でも、一瞬だけなら頑張れる**

- みっともないところを見せたくない
- うつ病と思われたくない
- **一瞬だけなら頑張れる**
- **だから人前では元気なふりをする**

うつ病の症状

- 体の症状

- 自分で気づきやすい
- はじめに気づく
- でも、うつ病ではなく、体の病気だと勘違いしやすい

- 気持ち・考えの症状

- 自分では気づくにくい
- うつ病の症状とは思いにくい
- 単なる体の疲れだと勘違いしやすい

うつ病の症状（自分で気づく）

- ・睡眠障害
- ・倦怠感（疲れ）
- ・食欲の減退
- ・頭痛、肩こり（頭重感）
- ・口の渇き
- ・便秘
- ・手足、顔、口のしびれ
- ・吐き気
- ・頻尿



- ・性欲減退
- ・筋肉痛（腰痛、背部痛）
- ・めまい
- ・動悸、心悸亢進
- ・目のかすれ
- ・息苦しさ、呼吸困難
- ・持病の症状が悪化する



うつ病の症状（他の病気と区別する）

不眠

抑うつ気分

食欲の減退

興味・喜びの
著しい減退

倦怠感（疲れ）

焦燥/制止

思考力・集中力
減退

自殺念慮

無価値観
不適切な罪責感

- 1日中
- 毎日
- 2週間以上
- とても辛い
- とても困っている

うつ病（体の症状）

- 不眠
- 食欲の減退
- 倦怠感（疲れ）・気力の低下



うつ病（気持ちの症状）

- 抑うつ気分

- 物悲しい
- 寂（さみ）しい
- 憂鬱（ゆううつ）



- 興味（きょうみ）喜びの減退（げんたい）

- 何にも興味がわからない
- 何をしても楽しめない
- 普段なら楽しめていた趣味もする気にならない、しても楽しくない
- 楽しい場面や楽しいことに全く興味が持てない



うつ病（考えの症状）

- **思考力・集中力の減退**
 - 人との会話が上の空、途中でわからない、会話についていけない
 - 仕事で度々ミスをする
- **無価値観、不適切な罪責感**
 - 自分は何をしてもダメな人間だ
 - みんなに迷惑をかけている
- **希死念慮（自殺念慮）**
 - ...



うつ病（考えの症状）

- 思考力・集中力の減退
- 無価値観、不適切な罪責感
- 希死念慮（自殺念慮）
 - こんなにつらいなら死んでしまったほうが楽だ
 - 希望もなく絶望的で、死んだ方がマシだ
 - 死ぬしか楽になる方法はない



ただし...傾聴・共感が先！

この2週間どれぐらい頻繁（ひんぱん） に悩まされていますか？

全く
ない

数日

半分
以上

ほとんど
毎日

- 物事に対してほとんど興味が無い、
または楽しめない

☐☐☒☐

- 気分が落ち込む、憂うつになる、
または絶望的な気持ちになる

☐☒☐☐

<https://www.cocoro-h.jp/depression/>より

Muramatsu K, 新潟青陵大学大学院臨床心理研究 2014

BMJ, Levis B, Inagaki M, 2021

うつ病の原因は？

- ・ 本人の性格
- ・ 周りの（家族・同僚）の対応
- ・ その他、様々

うつ病になりやすい性格

- 本人の性格（頑張りすぎる、無理すぎる）
 - うつ病になる
 - 悪化する
 - 治りにくい

うつ病になりやすい性格

- 頑張りすぎる
- 完璧主義
- 弱音を隠そうとする
- 他の人に迷惑をかけるのを嫌がる
- 他の人に嫌われるのを怖がる



例えば...「いい人」が、追い詰められて...

職場で皆んな頑張っている。皆んなのために頑張らないと。

疲れているけど、もう少し頑張ってみる。でも、あれ？うまくいかない。

ならもう少し頑張ってみる、でもうまくいかない。

もう少しだけ頑張って、みんなに迷惑をかけないようにしないと
いけないのに。でも、うまくいかない…。

無理なのかも、やっぱりだめなのかも…

本人・家族・同僚の対応次第で...

- 家族・同僚の悪い対応で
 - うつ病になる
 - 悪化する
 - 治りにくい

「がんばる人」が、追い詰められて...

家族のために、毎朝早く起きて朝ごはんとお弁当の準備。

でも、体がしんどくて、疲れが取れない。でも、家族のために朝起きてご飯とお弁当の準備。

次の日も、疲れが取れない、頑張って、どうにかこなす。

次の日は、どうしても疲れていて起きれない。

家族から、「やって当たり前」「どうしてできるの?」「困るんだけど」と、言われた。

頑張っても頑張っても、他の家族に迷惑をかけてしまう。

自分は駄目な人間だ、何もしたくない。



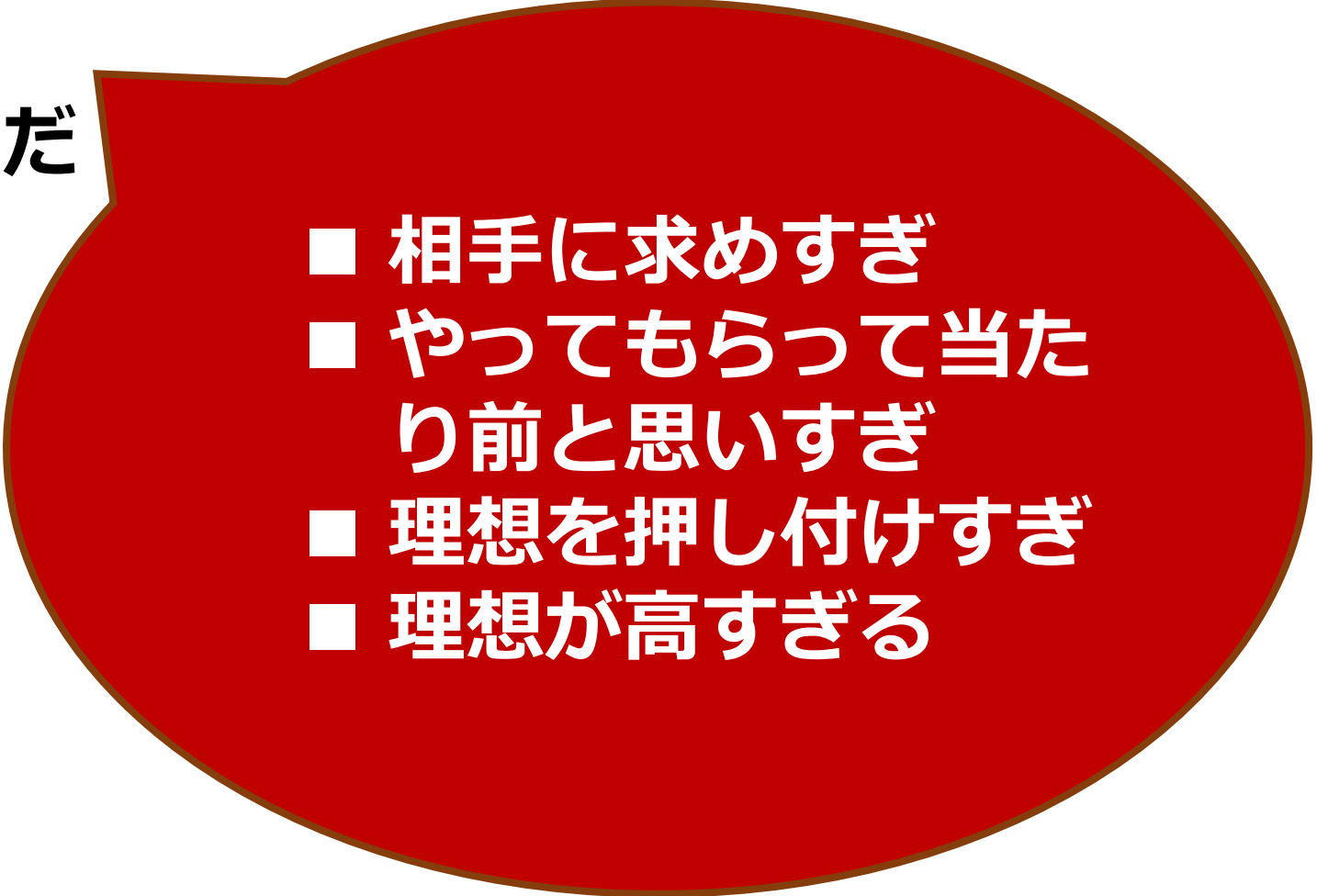
言ってしまいそうな危ない言葉

- ・頑張れ
- ・…しなさい、…すべきだ
- ・どうしてできないの？
- ・そんなんじゃだめだ！
- ・なさけない



言ってしまいそうな危ない言葉

- ・頑張れ
- ・…しなさい、…すべきだ
- ・どうしてできないの？
- ・そんなんじゃだめだ！
- ・なさけない

- 
- 相手に求めすぎ
 - やってもらって当たり前と思いすぎ
 - 理想を押し付けすぎ
 - 理想が高すぎる

イライラする理由

- ・物事が、自分の予想通りに進まない
- ・相手が、自分の言う通りに動いてくれない
(と思ってる)

めっちゃめっちゃ、上から目線で
とっても嫌な感じの人

しかし、一度うつ病になってしまうと...

- 家族や同僚の良い対応だけでは、なかなか治らない
- もちろん、家族や同僚の良い対応があると、
 - 本人も安心して休養でき
 - 十分に病院で治療を受けて
 - 自信を取り戻すことができる



うつ病に気づいた時の対応

1. 休養を取る
2. 新しい決断はしない
3. 病院に行き、勧められた治療を受ける

1. 休養を取る

- 精神科で相談し、職場・学校・家庭で話し合って、休養を取りましょう
- うつ病の症状「皆んなに迷惑をかけている」、元々の性格「もっと頑張らないと」のため、休養することに強く抵抗感する人がいます。
- 上手に休養できない人・頑張りすぎる人は、うつ病が長期化します

2. 新しい決断はしない

- 「みんなに迷惑をかけている」「自分はダメな人間だ」「希望がない」と考え、投げやりな決断をしがち
 - 仕事を辞める
 - 学校をやめる
 - 家を売り払う
 - 離婚する
 - 治療をやめる
- うつ病が治った後、困ります、後悔します

3. 病院に行き、勧められた治療を受ける

- 精神科を受診しましょう
- 勧められたとおりに薬を飲みましょう
 - 勝手に調整すると、副作用が出ます
 - 薬は、不信感を持てば持つほど副作用が出ます
 - 薬は、信頼して服用するほど、効果が出ます
- 効果が出るのには1ヶ月以上継続した服薬が必要です



もし、副作用が心配なら？

- がまんできない副作用が出たら、すぐに精神科に報告しましょう
- 違う薬に変更してくれます
- 勝手に薬をやめると、治療ができなくなります
- （うつ病のときは「どうせ治らない」「何をしても意味がない」と考えやすく、勝手に薬をやめやすい）



うつ病はかならず治る

- でも、「もっと頑張らないと」と思っている間は、休養できていません
- 「早く良くなればよいのに」と願う気持ちが、焦りにつながるかもしれません
- 安心して休養を十分に取れば、うつ病は必ず治ります

今日のまとめ（うつ病への対応）

- うつ病は多い、でも気づきにくい
- 体の病気、単なる疲労と勘違いしやすい
- 頑張りすぎる人、休養できない人がうつ病になる
- うつ病になったら
 - （周りの人が配慮して無理にでも）休養を取る
 - 新しい決断はしない
 - 治療を受ける

傾聴のステップ

場の設定
(準備・態度)

積極的傾聴

反映的傾聴

受動的傾聴

言い換え
探索
(相手の理解)

繰り返し
オウム返し
言い換え

相槌 (頷き)

声掛けの**基本**（場の設定）

準備

- ・ 静かな安心できる部屋、十分な時間

態度

- ・ 穏やかな印象
- ・ 目や顔を見る、目線は同じ高さを保つ
- ・ 話しやすいように促す（間を保つ、など）

言葉

- ・ ...

声掛けの**基本**（**傾聴**）

準備…

態度…

言葉

- 相槌を打つ（**うなづき**）
- 相手の言葉を同じ言葉で反復する（**オウム返し**）
- 相手の言葉を自分の言葉で反復する（**言い換え**）

声掛けの**基本**

うなづき

オウム返し

言い換え

共感的な態度

頷き（うなづき）

最近、なんだか、
一日中だるいの

夜も眠れなくて・・・

うん、うん

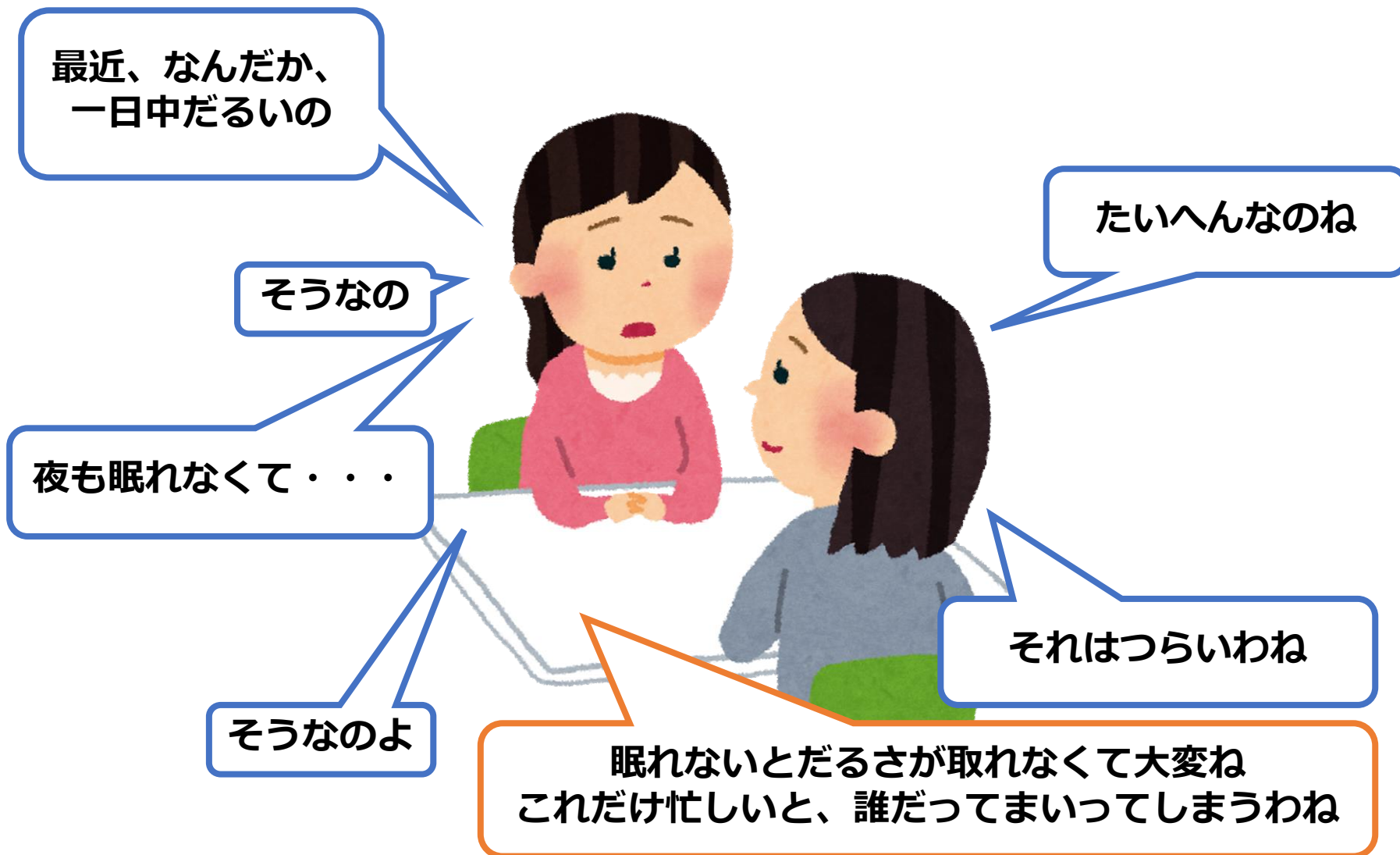
そう・・・



繰り返し（オウム返し）



言い換え・要約



例えば、

- ・ 45歳女性、**
- ・ 会社員の夫、中学3年生の次男と3人暮らし、長男は大学に進学し広島暮らし**
- ・ 3ヶ月前に右の乳房にしこりを発見し、当院受診**
- ・ 2ヶ月前に乳癌と診断され、部分切除を受けた**
- ・ 最近、笑顔が見られなくなり、会話もなくなって**

声掛けすると・・・

- ・ 夜ほとんど眠れない、食事も喉を通らない**
- ・ どうして良いかわからない**
- ・ 何もしたくない、できない**
- ・ みんなに迷惑をかけている、子どもたちが心配**

子どもたちのために頑張
らないといけないのに...

眠れないの...

食欲もなくて...

どうして良いかわからない...

何もしたくない、できない...

(うなづき、オウム返し、
言い換え)

(うなづき、オウム返し、
言い換え)

(うなづき、オウム返し、
言い換え)

(うなづき、オウム返し、
言い換え)

(うなづき、オウム返し、
言い換え)



ここまでのまとめ

- ・静かで安心できる部屋と時間
- ・共感的な言動
 - ✓うなずき
 - ✓オウム返し
 - ✓言い換え

食欲がなくて...

そうなの

それが、夜もなかなか眠れなくて

そうなの

そうなの

食欲は？

それはつらいわね

しんどいときは、少しでも眠れるといいのにね

ますます、からだがしんどいわね

夜寝る前に、心配事を考えて不安になるわね

突然涙が出たり、悲しくなったりするわね。家族に迷惑をかけている、自分は駄目な母親だと考えてしまうわね

体がしんどくて眠れないと、何も手につかないし、何も楽しいと思えなくなるわね



以下、おまけ

1) 声のかけ方

2) 死にたいと言われたときの対応

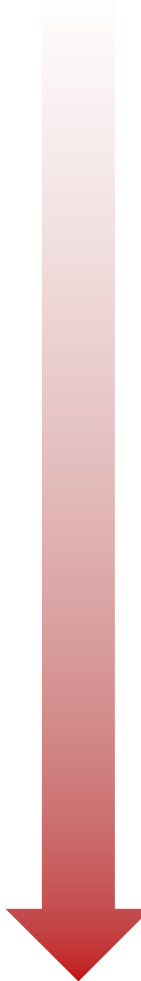
希死念慮を打ち明けられた場合

- ・まずは安全の確保（凶器を遠ざける）
- ・告白に感謝し、真剣に傾聴して話題を逸らさない
- ・やみくもな前進を唱えたり、励ましたり、説教しない
- ・いま問題となっていることを探り、キーパーソンを同定する
- ・自殺以外の解決法を話し合い、適切なケア・資源につなげる
- ・自殺しない約束を交わす
- ・次回の約束をする
- ・守秘の原則は適応されない（発表者の見解）

希死念慮を打ち明けられた場合（２）

- ・「（死んだ方がマシなぐらい）つらいんだね」
- ・「（死ぬ以外にないと思うほど）思い悩んだんだね」
- ・「死にたい」 = 「つらい」

具体性・計画性・準備度

- 
- ・死んでしまいたいという願望
 - ・積極的な希死念慮があるが、しかし具体性はない
 - ・積極的な希死念慮が有り、自殺方法について考えるが、計画性はない
 - ・積極的な希死念慮が有り、自殺を実行する意図が多少とも有る
 - ・積極的な希死念慮が有り、実行する意図があり、具体的な計画がある

その他の危険要因

- 男性
- 過去の自傷・自殺企図
- 近親者の自殺企図歴
- 精神疾患・身体疾患
- 物質使用障害
- セルフケアの低下
- 事故傾性の状況
- 周囲の支援状況
- 金銭的問題
- 対人関係問題
- …その他いろいろ
(本人がつらいと思うこと全て)

喪失体験

大切にしていたものを失う体験

- ・ 家族
- ・ 健康
- ・ 仲間
- ・ 地位
- ・ 財産
- ・ 役割
- ・ 生きがい
- ・ 将来への希望
- ・ 仕事
- ・ ...

・ 信仰 (本人が大切に思っているもの全て)

喪失体験

大切にしていたものを失う体験

- ・ 家族
 - ・ 健康
 - ・ 仲間
 - ・ 地位
 - ・ 財産
 - ・ 役割
 - ・ 生きがい
 - ・ 将来への希望
 - ・ 仕事
 - ・ ...
 - ・ 信仰
- (本人が大切に思っているもの全て)

何もかも失った・
全部なくなった、
と思いきやすい

もうだめだ、
希望がない、と
絶望しやすい

希死念慮の例と危険要因

- ・ 70歳男性
- ・ 農業をしていたが腰痛で農業ができず畑を手放した
- ・ 5年前に妻に先立たれて独居、長男長女はそれぞれ広島と神戸
- ・ 身だしなみはあまり整っていない
- ・ 兄弟が若い時に自殺で死亡している
- ・ 妻もいない、仕事もない、腰も痛い、だから死にたいとヘルパーに漏らす
- ・ 生きていてもしょうがないと、絶えず考えている
- ・ 農薬を飲んだら死ねるかな？

希死念慮の例と危険要因

男性

身体疾患

痛み

仕事ができない
喪失体験

畑を手放す
喪失体験

・ 70歳男性

- ・ 農 妻に先立たれた喪失体験（？） 独居 家族は（近くはないけど）いる
- ・ 5年前に妻に先立たれて独居、長男長女はそれぞれ広島と神戸
- ・ 身だしなみはあまり整っていない セルフケアの低下
- ・ 兄弟が若い時に自殺 無職・金銭問題 身近な人が自殺
- ・ 妻もいない、仕事もない、腰も痛い、だから死にたいとヘルパーに漏らす ヘルパーに相談してくれた 明確な希死念慮
- ・ 生きていてもしょうがないと、絶えず考えている
- ・ 農薬 でもまだ実行していない ？ 手段も考えている

希死念慮を打ち明けられた場合

- 「（死んだ方がマシなぐらい）つらいんだね」
- 「（死ぬ以外にないと思うほど）思い悩んだんだね」
- 「死にたい」 = 「つらい」

言い換え



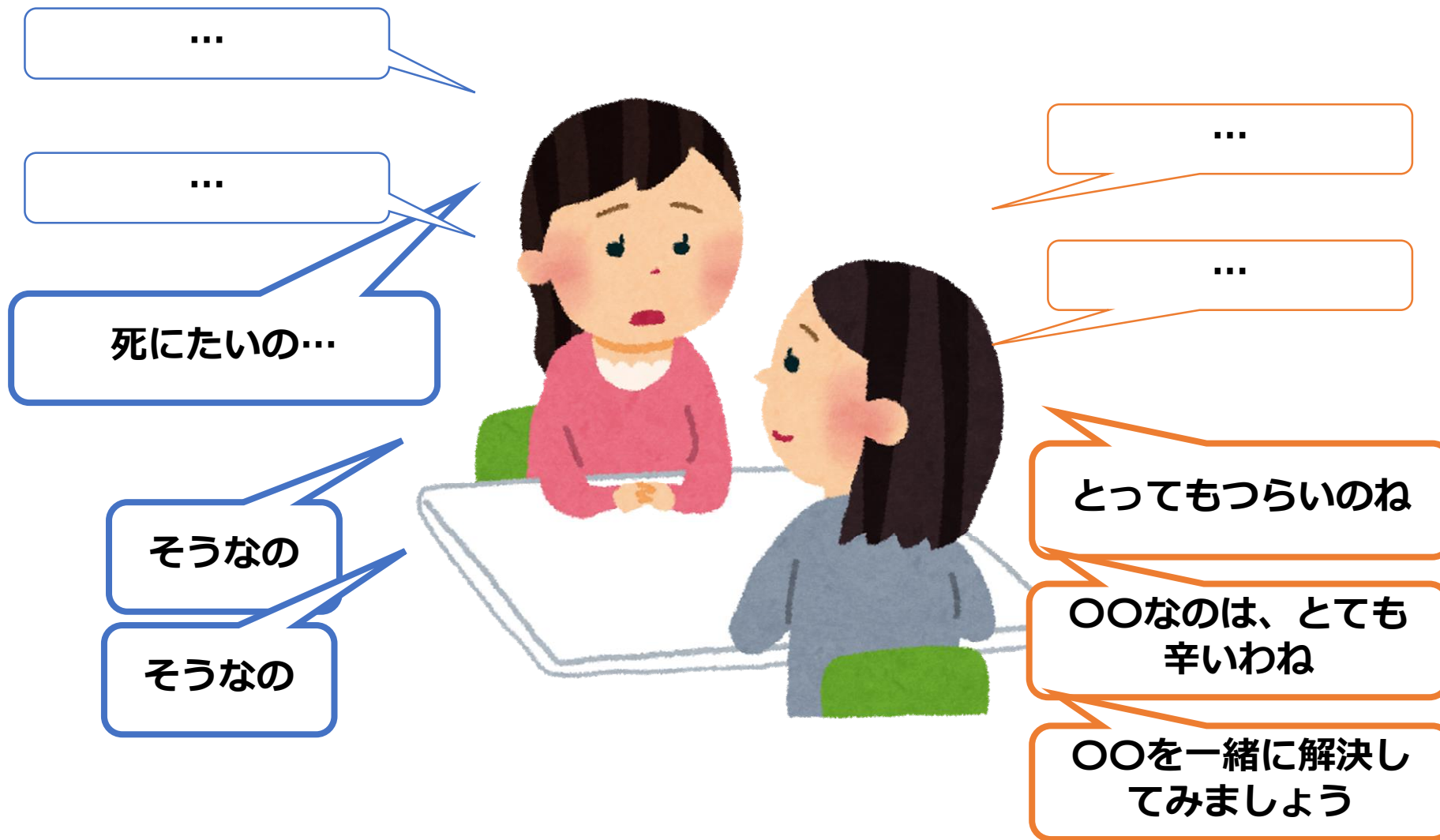
言い換え



希死念慮を打ち明けられた場合

- 「（死んだ方がマシなぐらい）つらいんだね」
- 「（死ぬ以外にないと思うほど）思い悩んだんだね」
- 「死にたい」 = 「つらい」

言い換え



希死念慮を打ち明けられた場合

- 「（死んだ方がマシなぐらい）つらいんだね」
- 「（死ぬ以外にないと思うほど）思い悩んだんだね」

• 「死にたい」 = 「つらい」



- 死にたいぐらい辛い「問題」の話に「変換」
- 辛い問題を「一緒に解決する方法」に話を「変換」

今日のまとめ（うつ病への対応）

- うつ病は多い、でも気づきにくい
- 体の病気、単なる疲労と勘違いしやすい
- 頑張りすぎる人、休養できない人がうつ病になる
- うつ病になったら
 - 休養を取る
 - 新しい決断はしない
 - 治療を受ける
- 傾聴と共感的な声掛け

お酒を飲んでばかりで 言うことを聞かない人

- ・イライラしますよね
- ・傾聴はどうすればよい？
- ・相手の理解（何故お酒を飲むの？）
- ・どうしたいの？ どうしたくないの？