

25. 略号及び用語

(1) 略号の意味



略号 (英語)	意味
AA (Alcoholic Anonymous)	アルコール依存症更生会(匿名断酒会)。 アルコール依存当事者が匿名でミーティングを開き、自分の過去のアルコール依存の生活を語り合う自助グループ。依存は医薬や心理療法では治療できず、自分の弱さと飲酒をやめたい意思をAAで互いに開示し合うことによって回復できるといわれる。
ACT (Assertive Community Treatment)	包括型地域生活支援プログラム。 重症の精神障害者に対して、入院治療ではなく、医師を含む多職種チームが訪問して計画的で包括的な支援を行い、地域での自立とリカバリーに向けた生活を可能にするためのプログラム。アウトリーチの一形態。
ADHD (Attention-deficit/ Hyperactivity Disorder)	注意欠如・多動性障害、注意欠陥多動性障害
ADL (Activities of Daily Living) 日常生活動作	日常生活の自立度を示す指標で、起居・移動・更衣・排泄・入浴などの基本的生活動作と、掃除・料理・洗濯・服薬管理・金銭管理・趣味などの手段的日常動作の段階がある。介護や生活支援はこの指標段階に応じて行う必要がある。
ASD (Autism Spectrum Disorders)	自閉スペクトラム症
BPD (Borderline Personality Disorder)	境界性パーソナリティ障害
CBT (Cognitive Behavioral Therapy) 認知行動療法	認知(ものの観方や判断など)、感情、行動に相互作用があることを前提に、現実に対して自動的に浮かぶ否定的な認知(自動思考)に焦点をあてて働きかけることにより、感情や行動の変容につなげる心理療法。うつ病や不安障害、陰性症状の改善などに有効性が認められている。
COMHBO (Community Mental Health & Welfare Bonding Organization) 地域精神保健機構・コンボ	精神障害者が主体的に生きていける(リカバリー)社会の仕組みをつくることを目標として2007年にできた団体。当事者視点と科学に基づく精神保健医療福祉サービスを地域に普及させるべく、月刊「こころの元気+」等の発行、リカバリー全国フォーラム開催、ピアサポート

	グループ支援、ホームページでの情報提供などを行っている。
CP 換算値 (Chlorpromazine Equivalent)	クロルプロマジン換算値。 統合失調症の投薬量が過多かどうかを知る目安となる値。1日に服用する抗精神病薬の量をクロルプロマジン100mgに等しい値に換算して合計して算出する。 日本では一般にこの値が1000mgを超えると過剰とみなされる。
C-PTSD (Complex Post-Traumatic Stress Disorder) 複雑性心的外傷後ストレス障害	戦争やテロ、レイプ、虐待などの犯罪被害、災害、事故や暴力、病気やケガの治療での恐怖など長期反復的なトラウマ体験の結果生じる心的外傷後ストレス障害(PTSD)のうち複雑で、感情などの調整困難なもの。
DBT (Dialectical Behavior Therapy) 弁証法的行動療法	境界性パーソナリティ障害(BPD)の治療に特化した認知行動療法。
DC (Day Care)	精神科デイケア。 主に精神科外来で、急性期後の社会復帰のためにほぼ毎日昼間6時間ほど実施する軽度で柔軟なプログラム。ショートケア、ナイトケア、ダイアッドナイトケアなどは実施時間が異なる。
DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)	DSM：精神障害の診断と統計の手引き（米国精神疾患診断ガイドライン）。 ICD：疾病及び関連保健問題の国際統計分類。 どちらも、精神疾患の国際標準として使用されている診断基準。
EBM (Evidence-Based Medicine)	根拠に基づいた医療。 多数の人間で有効性や安全性を確かめた最善の科学的知見を踏まえ、臨床家の経験と患者の価値観を考慮して、よりよい医療を目指す。
ECT, EST (Electroconvulsive Therapy, Electroshock Therapy)	電気けいれん療法、電撃療法
EE (Expressed Emotion)	感情表出。統合失調症の患者は周囲の人の接し方に敏感。特に家族をはじめ、身近な人たちの感情の表し方は、病気の再発に大きな影響を与えているといわれている。
EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	イーエムディーアール（眼球運動による脱感作と再処理）。訓練を受けたセラピストの左右に振られる指を両目

25. 略号及び用語

	で追いながら、過去のトラウマを想起することでPTSDからの回復を図る治療法。有効性が実証されている。
GH (Group Home)	グループホーム
ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health)	国際生活機能分類・国際障害分類。 人が生きることを「心身機能・身体構造」「活動」「参加」を含むすべての生活機能と考え、病気や障害があっても人生を向上できる面に注目する。
IPS (Individual Placement and Support) 個別就労支援プログラム	働きたいと本人が希望すれば症状の軽重にかかわらず一般就労（福祉的就労ではない）が可能と考える就労支援モデル。人それぞれの好みや長所に応じて個別支援計画を立て、支援を継続すれば、エンパワメントにもつながるとする。
IMR (Illness Management and Recovery)	疾病管理とリカバリー。 精神障害者の自らのリカバリーに効果的な「疾患と治療法の学習」「再発防止トレーニング」「服薬習慣獲得の行動療法」「SST」を組み合わせ提供するプログラム。
LD (Learning Disabilities)	学習障害
LGBT (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender) セクシャルマイノリティ 性的マイノリティ	ゲイ、レズビアンなど身体と心の性別や性的指向が一致しない人々の総称。このような特性のある人は、少数ではあっても私たちの周りに必ずいて、性自認や社会からの無理解などで生きづらさを抱えている。偏見も根強いが、性の多様性について正しい知識を持ち、同じ人間として特性に応じた社会サービスを受け、生きやすい居場所を得る権利があるという考え方が認められつつある。
m-ECT (modified-Electro Convulsive Therapy)	修正型電気痙攣法
MSW (Medical Social Worker) PSW (Psychiatric Social Worker) MHSW (Mental Health Social Worker)	MSW ：医療ソーシャルワーカー。横浜市各区の福祉保健センターに配属される社会福祉士の職名。 PSW ：精神科ソーシャルワーカー（精神保健福祉士）。国家資格。 MHSW は、 PSW の別称。 いずれも、病院や区役所、福祉事業所などで相談と心理的・社会的支援の業務を担当する専門職で、「ソーシャルワーカー」、「ケースワーカー」、「ワーカーさん」とも呼ばれる。
OD (Open Dialogue) オープンダイアログ	1980年代にフィンランドの西ラップランド地方のケロプダス病院で始まった精神疾患へのアプローチ。患者や家族から連絡を受けた医療チームが24時間以内に訪問し、当事者とその関係者を含むミーティングで対話を重

<p>AD (Anticipation Dialogue) 未来語りのダイアローグ</p>	<p>ね、症状の緩和を図る精神療法。急性期での治療効果が高く予後が安定していることで近年世界的に注目され、日本でも実践の試みが開始されている。特に、専門の医療者が判断する入院や薬物療法につきまとう権威主義的な医療（パターンリズム）を批判する立場から共鳴を受けている。また、医療者間の話も患者の前で行い、患者抜きでの治療方針決定はしないなど、当事者の意思を大切にし、症状を現象として対話をする中で生まれる気づきや内的思考に、べてるの家の当事者研究との類似性を指摘する向きもある。</p> <p>ADはODの変形で、支援者を対象とする。心配ごとを抱えた支援者が近い将来に問題が解決することを想定して当事者や家族、関係者の中で対話をするにより、行動計画まで考える対話技法。</p>
<p>OT (Occupational Therapist)</p> <p>PT (Physical Therapist)</p>	<p>OT：作業療法士。 PT：理学療法士。</p> <p>どちらも医療従事者（コメディカルスタッフ）の一員でリハビリテーション専門職。 作業療法をOTということもある。</p>
<p>PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)</p>	<p>心的外傷後ストレス障害</p>
<p>QOL (Quality of Life)</p>	<p>生活の質、クオリティ・オブ・ライフ。 患者・障害者の自己の尊厳と人生を重視し、健康・人間関係・仕事・経済生活・教育などについてどれだけ豊かで人間らしい生活を送れるかの尺度。</p>
<p>SDM (Shared Decision Making) 協同（共同）意志決定</p> <p>SHARE (Support for Hope And Recovery) 共同意志決定支援システム</p>	<p>医師と患者が協同して治療の到達点、治療方法、責任を検討し、治療方針を決定する医療。従来の医師による一方向での判断指示（パターンリズム）や、医師からの選択肢提示・説明を聞き患者が決定するインフォームドコンセントと比較すると、精神障害の当事者が他者との関わりの中で主体的に自分の生活の仕方を選ぶリカバリー概念を尊重する考え方に近い。</p> <p>SHAREは、SDMが現実的に可能になるように診断前にピアスタッフの支援を受けながら患者がパソコン上のシステムに自分の人生目標や好みなどの情報を入力する仕組み。</p>
<p>SST (Social Skills Training)</p>	<p>社会生活技能訓練。 認知行動療法の1技法で、対人関係を中心とする社会生活や自己管理、日常生活の技能（スキル）を高めるため</p>

25. 略号及び用語

	に自ら進んで訓練する療法。医療機関や社会復帰施設、作業所など多くの施設で実践されている。
WHO (World Health Organization) 世界保健機関	国連の健康に関する専門機関で、「健康は、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱でないことではない」基本的人権を達成することを目的として国際的な活動をしている。
WRAP (Wellness Recovery Action Plan)	元気回復行動プラン。 米国の精神障害者当事者たちによって作られたリカバリーのためのツール。 希望を持つことなどの原則の上に自分は自分の専門家と考へて、「健康に役立つ工夫あれこれ集」を作成する。さらに6つの対処プラン（日常生活管理、引き金になる出来事、注意サイン、調子が悪くなってきているとき、緊急状況、緊急状況を脱したとき）を作って元気になってゆく。

(2) 用語の意味

語句	意味
アウトリーチ (Out-Reach)	訪問型の臨床医療や出張型の福祉サービスのこと。 アウトリーチ事業は、未治療の精神疾患への早期対応や、長期入院患者の退院促進・地域生活支援、ひきこもりの障害者への生活支援、家族ケアなど、従来の医療や福祉サービスでは対応しきれなかった積極的な福祉のサービス提供形態として期待される。欧米では精神科医療の脱施設化に伴うケアマネジメントと一体で実績があるとされている。 浜家連は横浜市で、ケアマネージャを中心とした他職種チームによる24時間・365日のアウトリーチ事業を実現することを求めて行政と協議を続けている。
アニマルセラピー (Animal Therapy)	動物と触れ合わせることでその人に内在するストレスを軽減させたり、あるいは当人に自信を持たせたりといったことを通じて精神的な健康を回復させることができると考えられている。 不登校や引きこもりといった問題で治癒力強化を目指す技術の1つとして知られ、犬や猫などとの交流を通じて、他者を信頼できるようになるという。

<p>服薬アドヒアランス、 (Medication Adherence) 服薬コンプライアンス (Medication Compliance)</p>	<p>従来服薬治療は、「患者は治療に従順であるべき（コンプライアンス）」という医療者側主体の医療の中で理解されてきた。しかし実際の医療現場では、医薬品の服用を規則正しく守らない「ノンコンプライアンス」の問題は患者に原因があると考えただけでは解決できないことがある。むしろ、患者自身が積極的に治療に参加し、「医師に薬を飲まされる」のではなく、「回復したいから薬を飲む」という自らの意志で服薬を選択する方が治療成功に結びつくことが多い。そのような医療者と患者の対等な関係の中での服薬のことを服薬アドヒアランスという。良好な服薬アドヒアランスを維持するためには、「病気を認めたくない」、「副作用や依存が怖い」、「薬が効かない気がする」、「治ったからもう要らない」などの服薬を拒否する患者の考えや気持ちを理解し、医療関係者や家族が患者と共に考えて相談する必要がある。</p>
<p>インフォームド・コンセント (Informed Consent)</p>	<p>患者が治療や治験の前に、治療の必要性、望まれる効果、期間、予後、費用などの説明を医師から受け、理解して自由意志で合意して治療を受ける（または拒否する）こと。患者の知る権利と医師の説明義務を前提とする。精神疾患の場合も原則例外ではないが、病名の告知や治療の理解、入院の同意などが困難であることもあり、特に自殺意図者等に対しては、患者の意志に反する医療も認められており、議論のあるところである。</p>
<p>エンパワーメント (Empowerment)</p>	<p>社会福祉活動で、利用者やその集団が自立性を取り戻し、生まれながらに持っている力を発揮できるように支援すること。「がんばれ」、「自立しろ」と力づけるのではなく、本人が一人ひとりのかけがえのなさや尊厳に気付く自分を大切にするよう働きかける援助。</p>
<p>キラーストレス (Killer Stress)</p>	<p>ストレス反応が身体機能の中で死につながるような状態のことを指す造語。ストレスが原因の脳出血、心不全、がんなどがあり、上手な対処が必要という NHK の番組で有名になった。</p>
<p>グループホームモニタリング</p>	<p>グループホームを利用する障害者の人権が暮らしの様々な面で確立されていくように、横浜市社会福祉協議会障害者支援センターが行っている第三者による点検活動のこと。弁護士、支援事業関係者、家族などがグループホームを訪問し、利用者や運営管理者、世話人等と面談してその印象を一定の様式の報告書にまとめ、フィードバックする方法をとっている。</p>

25. 略号及び用語

<p>ケアマネジメント (Care Management)</p>	<p>介護等の福祉分野で福祉や医療等のサービスとそれを必要とする人のニーズを繋ぐ手法。当事者の個別支援計画作成がスタートとなる。</p>
<p>コーピング (Coping)</p>	<p>ストレス対処行動を意味するメンタルヘルス用語。ストレスのきっかけとなる出来事（ストレッサー）があるとき、その受け止め方（認知）、対処の仕方（コーピング）、心身変化（ストレス反応）は相互に関係があると考えられる。 ストレスを避けたり除去して問題を解決するコーピング以外に、受け止め方（認知）や発想を変えるコーピング、感情発散や笑いによるコーピング、カラオケや運動などの気晴らし、呼吸法・ヨガなどのリラクゼーション技法によるコーピングがあり、上手に使い分けられると上手にストレスとつきあえると云われている。</p>
<p>サテライト型住居</p>	<p>障害者の地域での住まいには、主に夜間の支援付き共同生活の場であるグループホームがあるが、障害者の中には共同住居よりも単身での生活を望む方がいる。そのような方のための、グループホームの本体住居の近くにあるアパートやマンションで一人暮らしができ、本体住居の入居者との間で交流ができる形態の住まいをサテライト型住居、サテライト型グループホームという。</p>
<p>セカンド・オピニオン (Second Opinion)</p>	<p><u>主治医以外の医師</u>に現状の診断や治療法に関する意見（オピニオン）を求めること。納得した医療を受けるためには、主治医に「お任せします」ではなく、<u>複数の専門家</u>の意見を聞くことが必要で、それは患者の権利である。ただし、あくまで相談なので医療保険対象外である。 セカンド・オピニオンでは、まず主治医に話して他医への<u>診療情報提供書</u>を作成してもらい、<u>紹介先</u>あるいは自分で探した医師に受診し意見を求める。依頼された医師は意見書を主治医に提供する。</p>
<p>トラウマインフォームドケア (Trauma-Informed Care) トラウマインフォームドアプローチ (Trauma-Informed Approach)</p>	<p>こころのケガといわれるトラウマを抱える人の弱い部分よりも強みに着目し、問題行動や病理のような反応や症状でも本人にとっては危機を生き延びるための対処法であると理解し、トラウマの再体験や無力感から抜け出し、自己有力感やコントロール感を回復するための支援を行う福祉的サービス。 トラウマに関する心理教育や対処スキルの獲得など、自分自身のためによりよい対処法を身に着けていく本人の主体性を重視した援助。援助者自身も含めて誰もがトラ</p>

	ウマからの影響を受けているかもしれないと捉えることが支援への第一歩であるとされる。
ノーマライゼーション (Normalization)	障害者や老人などが当たり前存在し、あるがままの姿で平等な権利を享受できるのが正常な社会だとする考え方。もともと北欧において、施設に隔離収容されていた知的障害者の親たちがその処遇に疑問を持ち、反発・抵抗したことから始まった。何故子供達が施設に収容されなければならないのか、人間として生まれた以上、誰だって普通の生活をする権利がある。こうした主張が発展し、福祉とは「障害をノーマルにするのではなく、障害者を含めたすべての人々が一市民として社会生活を送れるよう生活環境を整備することだ」という思想として世界中に広がったもの。
ピア・カウンセリング (Peer Counseling)	クライアントとカウンセラーという垂直的な関係ではなく、同じ障害を抱えた障害者同士（ピア）が水平的な関係のなかで互いに支援を行うこと。障害を持つ当事者自身が自己の意志に従い隔離されることなく平等に社会参加していくことを目指す自立生活運動の中で生まれた。 「ありのままのあなたでいいよ」という心理的サポートと、「こういう方法や資源があるよ」という自立のための情報提供が役割であり、カウンセリングよりもセルフヘルプを重視してピア・サポートと呼ぶこともある。
ピアサポート (Peer Support)	同じ症状や悩みを持ち、同じような立場にある当事者仲間を英語で「PEER（ピア）」というが、体験を語り合いリカバリーを目指す支援的取組。統合失調症、アルコール、薬物中毒の自助グループ、癌等の患者や園家族、教育現場等、様々な分野に広がっている。
フィジカルヘルス (Physical Health)	精神面の健康、こころの健康を意味するメンタルヘルスと対応した身体上の健康のこと。相互に密接な関係があるとされる。
プライマリ・ケア (Primary Care)	日本ではなじみがないが、国際的には重要視される包括的な医療サービスの概念。「患者の抱える問題の大部分に責任をもって対処できる幅広い臨床能力を有する医師によって提供されるヘルスケアサービスである。そのヘルスケアサービスは、受診がしやすく総合的かつ継続的であり、また、家族および地域を視野に入れたものでな

25. 略号及び用語

	<p>ければならない（1996年の米国医学会の定義）」とされる。</p> <p>日本の精神科医療においては、収容型のケアから地域支援型のケアへの移行の中で、プライマリ・ケアの概念に則して実態を見直すことが望まれる。</p>
<p>プラセボ (Placebo)</p>	<p>外見は薬のようだが、薬として効く成分は入っていない偽薬。新薬の有効性を調べる治験では、投与者にも判別ができない本物の薬とプラセボを用意して効き方を比較対照する（二重盲検法）。被験者のうちでプラセボを服薬しても心理的影響で効果が現れる人もある。</p>
<p>フラッシュバック (Flashback)</p>	<p>トラウマ体験の後でその記憶が突然、ありありとはっきり、繰り返し思い出される侵入的記憶想起。回想や連想とは異なり、状況を想起させる手がかり刺激によって非意図的に引き起こされる強烈な再体験。</p>
<p>マインドフルネス (Mindfulness)</p>	<p>今この瞬間の自身の精神状態に深く意識を向けること。またそのために行われる瞑想。2010年代半ば頃からストレス軽減や集中力の向上に役立つ心的技法と見なされ、特に欧米の企業を中心に社員研修などに採り入れる動きがある。</p>
<p>メリデン版訪問家族支援とは</p>	<p>メリデン版訪問家族支援とは1970年代から1980年代よりイギリス・アメリカ・カナダ・ニュージーランド・など世界各国で普及しているBFT(Behavioral Family Therapy=行動療法的家族療法)と呼ばれる家族支援の方法で、日本でもこれまで何度も紹介されています。行動療法といわれる一方で、単家族への家族心理教育という表現を使われることもあります。</p>
<p>メンタルヘルスケア (Mental healthcare)</p>	<p>精神面での管理、援助、介護のこと。心理学的、医学的知識を基にカウンセリング等を行い、クライアント（患者）をサポートするものだが、自分自身で心をケアする方法として使われることもある。</p>
<p>リカバリー(Recovery)と寛解 (Remission、レミッション)</p>	<p>精神疾患で病気の症状が継続的に軽減または消失している状態を寛解（レミッション）といい、医療上の回復状態とみなされる。</p> <p>一方、症状があっても本人がその状態とつきあいながら自分が求める社会生活を送ることは可能であり、障害者自身が自分に合った質の高い社会生活をしながら復活・快復でき、また心理社会的な支援はそのような方向を目指すべきであるという考え方が生まれ、リカバリーと呼ばれる。</p>

<p>リハビリテーション (Rehabilitation)</p>	<p>障害のある人などの医療的な機能回復訓練と捉えがちであるが、生活のしづらさ（障害）に対して医学、教育、社会福祉、職業などの多角的な援助による、社会的権利や名誉の回復を含めた「全人間的復権」を目指す実践をいう。精神障害に関しては、精神科外来のデイケアやOTは医療上のリハビリテーションである。 しかし、ノーマライゼーションの思想によれば、リハビリテーションの対象は疾患ではなく社会生活遂行上の困難、不自由、不利益という障害であり、目標は障害者の高度な生活の質である。障害者の社会復帰には障害者自身とさまざまな立場や職種の人々が参加することが望まれる。</p>
<p>レジリエンス (Resilience)</p>	<p>人は本来、虐待や障害などの困難な状況や挫折からの回復力、変化の中でしなやかに生きる強さを持っている。精神障害者自身の資源や強みに焦点を当てそれらを効果的に引き出す医療や福祉が可能であるという考え方のこと。</p>
<p>レスパイト (Respite)</p>	<p>「休息」「息抜き」「小休止」という意味。 レスパイトは在宅介護の要介護状態の利用者が福祉サービス等を利用している間、介護をしている家族等が一時的に介護から解放され休息を取れるようにすること。また当事者が入院しないで一時的に休息する場所としても使われる。</p>