

## I. 精神障害者に対する家族の対応



### 1. 家族が対応する上で留意すべきこと

精神障害の特性から対応する上で特に留意すべきことを具体的に記します。

(1) 状態がよくなったように見えても服薬を勝手に中止しないこと。

薬を減らす場合でも、ゆっくり時間をかけ医師の指示に従って減量していくことが大切です。

(2) 心身ともにゆっくりと休養できる環境をつくること。

本人はあせってイライラしたり、落ち込んだりしていますので、家族が一緒にあせっては治るものも治らなくなります。

(3) 本人や自分を責めたり悲観したりしないこと。

これが最大のストレスとなります。特にライフサイクルの変わり目には注意して、ストレスを最小限にするような心遣いが大切です。

(4) 怠けているのではなく病気であることを理解すること。

本人にその気がないのに、リハビリに、気晴らしにと無理に誘ったりするのも多くは逆効果です。まずは無理のないところから始めるようにします。

(5) 家族が抱え込まないこと。

病人を抱えると、なんとしても治してやりたいと思うあまり、「心配のし過ぎ」「甘やかし過ぎ」など、周囲の人のアドバイスや支援が視野に入らないこともあります。病気や障害を隠そうとしないこと、ひとりで抱え込まないこと、これがとても大切です。

ポイント:家族会に参加して話し合うこと、相談できる専門家をもつこと、積極的に制度を活用することなどです。

# I. 精神障害者に対する家族の対応

## 2. 本人への接し方の基本

具体的な場面でどう対応するかは、一律に決められるものではありません。

しかし、その時々々に任せるほかないわけではなく、そこには基本のルールがあります。その基本は、多くの経験や試行錯誤、さらには調査研究の中から引き出されたものなのです。

### (1) 批判・非難はしないこと

状態の悪い時はもとより、少しずつ改善されてきている時でも、つい批判し、文句を言いたくなるものです。家族としては、このような批判や非難を抑えられるかどうかが一の関門です。日常的な批判や非難の言葉も繰り返されると本人は追いつめられ、反撃に出たり、ストレスとなって再発の引き金となることがあります。

**基本ルール1: 家族には「そのまま受け入れる」こと、「良いところを探す」努力が大切となります。**

### (2) 過保護・過干渉は逆効果

本人が不憫で心配で何でもしてあげたい、そんな心理がどうしても働くものですが、このような状況から出てくるのは、家族に対する「依存」と「敵意」という、相反する感情です。それが続くと、本人は自主性も自立への意欲も出にくい状態となります。

**基本ルール2: 別々に過ごす時間をなるべく多くすること、本人ができることは本人にさせることなどの工夫が必要です。**

### (3) プラス思考(志向)での対話を

本人は病気をした後、自信を失っています。その回復には先ずもって一番身近にいる家族の支えが必要であり、「大丈夫きっと良くなるよ」という「大丈夫メッセージ」を発し続けることが大切です。

**基本ルール3: 楽観的過ぎない程度に、常に前向きな姿勢で本人とのコミュニケーションを楽しむことが大切です。**

### 3. 家族として心に留めておきたいこと・できること

#### (1) 本人の思いを大切に

本人への対応については、「当の本人が一体どう考えているのか」を知ることが有効です。そこで「本人は家族にどんなことを望んでいるのか」について一番多いものから順に5項目を示します。

- ①もっと気持ちをわかってほしい
- ②口やかましく指示しないでほしい
- ③傷つけるような言動はしないでほしい
- ④人間として、大人として認めてほしい
- ⑤世間体を気にしないでほしい



#### (2) 家族の学習の必要性

家族の誰かが精神疾患を抱えると、誰でも精神的にパニック状態に陥り、不安や混乱の中で自問し自責の念にかられることもまれではありません。こんな状態がいつまでも続くと、事態は改善されないまま、本人も家族も出口の見えないトンネルに押し込まれたも同然となります。この状態から出口を発見する最も重要な第一歩が「精神疾患について正しく理解すること」つまり「家族自身が学習すること」です。家族の「理解するための学習」は、家族自身が「精神疾患に対する誤った考えや思い込み(偏見)」を改めることに直結します。多くの家族が、学習することで精神疾患を正しく理解し、きちんと向き合い、希望と力を得ています。家族が良い対応をしようと思うなら、この意味での「学習」は不可欠です。

#### (3) 学習の場

- ①インターネットや書籍などから学習をしたり、情報を得ることも勿論有効です。しかし自分だけの孤立した学習のため、一応頭では理解できても、なかなか個別の問題の解決に結びつきません。
- ②福祉保健センター・家族会などの学習会・講演会・研修会等への参加も有効です。ここでは一方的な情報提供を受けるだけでなく、質問や交流ができる場として利用できるからです。多くの場合、病気の理解だけでなく、治療から福祉制度に至るまで、多岐にわたる学習ができます。さらに、守秘義務が守られている場なので、それぞれの家族が心情を吐露し情報を交換し支え合いができるなど、家族同士の交流ができます。

## I. 精神障害者に対する家族の対応

### (4) 家族自身の健康

家族はどうしても、本人のことに心も眼もそしてエネルギーも全投入しがちとなります。家族(自分)自身のことはつい後回しとなり、自己犠牲を重ねてはいないでしょうか。病人を抱えている以上、それがあたり前と思っていないですか。でも、ちょっと考え直してみましよう。なぜなら、

- ① 家族に心身の余裕がないと、本人は敏感にそれを察知します。それは本人に、決して良い影響を与えないからです。
- ② 家族に余裕がないと、良い対応はできません。癒しは、相手を癒すだけの「心身のゆとり」から生まれるからです。
- ③ 家族自身も生活を楽しむことが必要です。その中でこそ、良い対応につながる家族の余裕やエネルギーが蓄積されるからです。

**ポイント:**まず家族が身体にも精神にも栄養補給を存分に！ それは「良い対応」を育む母胎です。

