

## 特集 「うつ病の方への家族の対応と 認知行動療法について」

### \* うつ病の方へのご家族の対応

うつ病の方へのケアには、ご家族の「病気の正しい知識」「正しい心構え」「適切な配慮」が不可欠です。この3つが揃うと、うつ病の回復が早まっていくと言われています。



#### 《病気の知識》

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なるなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。うつ病になると、こころ(気分・気力の低下)、からだ(睡眠障害・食欲の変化・倦怠感・身体の不調)、思考(自責感・無価値感)、活動(精神運動制止・焦燥)などの症状がみられるようになります。回復のためには、医療(薬物療法)と併せて、社会的・心理的なサポートが必要です。まずは、ご家族が適切な対応ができるよう、うつ病がどんな病気かで、どのようなサポートが必要なのか、書籍や家族会への参加などから、正しい知識を学びましょう。また、ご家族がご本人の受診に同伴し、主治医の説明を受けることも大切です。

※『こころのホームルーム1 身近な病気うつ』も参考にしてください。

#### 《ご家族の心構え》

##### ●原因探しをしない

うつ病の原因は様々なことが関与し、特定できないことがよくあります。「今できること」を中心に考えるようにしてみましょう。

##### ●励まさない

励ますことで、「もうこれ以上頑張れない」「家族が心配してくれるのに、何もできない自分は情けない」という考えに繋がり、ご本人の症状を悪化させてしまうことがあります。

##### ●無理な気晴らしは逆効果になることも

ご本人の元気がないと、気晴らしをさせようとするところがあるかもしれません。しかし、エネルギーが消耗している状態では、普段楽しめることが楽しめず、むしろ疲労感を増し、悪化してしまうこともあります。

回復の段階によっては、気晴らしが有効な時期もありますので、主治医に相談してみましょう。

##### ●ご家族自身の生活を大切に

家族が無理をしたり犠牲をはらうことは、家族の負担が増えるだけで本人の回復にはよい影響はありません。

ご本人のケアを続けていくためにも、ご家族も自分の時間を大切にすることが必要です。

##### ●大きな決断をさせない

自分を必要以上に責めてしまう思いから、ご本人が退職や離婚などについて口にする場合があります。こころの病では、心理的な視野狭窄が起こり、悲観的に考え、その道しか残されていないようにとらえてしまうことがあります。自責的な気持ちを汲みつつ、「今は治療を最優先し、もう少し良くなったら一緒に考えましょう」と伝えてみましょう。

##### ●薬の正しい服用を確認する

薬の効果が現れて症状が改善したり、服薬期間が長期になってきたりすると、自己判断で服用を中断してしまう方もいます。また、医師の指示通り服用せず、処方薬を自己調整する方もいます。しかし、中途半端な服用は、回復を遅らせ、再発にもつながります。医師の指示通り服用できているか、確認しましょう。処方薬の内容や分量に不安や疑問があるときは、主治医に相談しましょう。

#### 《適切な配慮》

一番大事なことは「安心して休息できる」環境です。ご家族の理解とさりげない気遣いなどが、苦しむご本人にとって安心感をもたらし、ご家庭でゆっくり休息することができます。ご家族の余裕がある時には、ご本人の言葉を否定せず、ゆっくり話をきいてあげることも大切です。ご本人のペースでの回復を、ご家族は焦らず支えていきましょう。

## \* うつ病と認知行動療法

認知行動療法とは、近年、特に注目されている心理療法の一つです。うつ病に対する心理療法を比較した研究において、治療の有効性が示されており、日本でも2010年から保険診療の適用対象となっています。

認知行動療法の「認知」とは、「考え方」のことです。人は何か身のまわりに出来事があると、自分なりに状況を判断して過ごしています。下の例を見てみてください。

こころさんと健太さんは、朝、廊下ですれ違った同僚に会釈をしたものの、挨拶が返ってきませんでした。二人はそれぞれ、次のように考えました。

こころさんの認知

「気が付かなかったのかな？」



健太さんの認知

「自分は嫌われてるのかな？」



こう考えた結果、こころさんは落ち込まず、次に会った時も「おはよう」と気兼ねなく声をかけることができました。一方、健太さんは、ずっと気になってしまって、何となく同僚を避けるようになってしまいました。

このように、同じ出来事でも考え方（認知）が違くと、その後の気分や行動が変わってくるのが分かります。うつの時の考え方と、元気な時の考え方を見てみましょう。

うつの時の考え方

自分は無能な人間だ

自分は孤独だ

辛い気持ちは一生続くに違いない

元気な時の考え方

時には失敗もするけど、やれたこともある

自分は友達や信頼できる同僚がいる

良い時も悪い時もある

認知行動療法では、こうした考え方の癖を理解し、その考え方が現実的な考え方なのかどうかを振り返って、バランスの良い考え方を目指します。

また、認知と共に重要なのが「行動」で、認知行動療法では、簡単な行動（例えば、近所を散歩する）を課題にすることがあります。

うつ病になると行動がおっくうになることがあります。そのことで自信を無くしてしまい、うつ病の慢性化をまねいてしまうことがあります。症状の改善を図るためには症状を見極めながら、無理のない行動を中心にすすめていくことも大切です。

認知行動療法の目標は、自分の考え方や行動の癖を理解し、予防的に対処できるようになることです。実際の治療では、うつを維持させているメカニズムについて丁寧に話し合い、ご本人のペースに合わせた課題を作り、自分にとって役立つ対処法を身に付けていくこととなります。

認知行動療法は、医療機関や相談機関で医師や臨床心理士と行うほか、自分自身で取り組むこともできます。ご自分で取り組むための本やホームページもありますので、下記の参考文献をご参照ください。

### <参考文献>

『「家族力」がうつから救う!』宝島社 著者：山口律子  
『こころが晴れるノート』創元社 著者：大野 裕  
『うつ・不安ネット』(http://www.cbtjp.net/) 監修：大野 裕



さいたま市

### 「咲いたまごころ」第20号

(平成26年12月発行に掲載されたものです。)

発行：さいたま市こころの健康センター

こころの健康センターは平成30年2月13日に移転しました。  
〒330-0071  
さいたま市浦和区上木崎4-4-10  
電話 048-762-8548

