



てんかんの 心理社会的支援

NCNP 臨床心理部
梅垣弥生

NCNP 臨床心理部の活動

1. 心理検査

- ・ 知能検査 ・ 発達検査 ・ 人格検査 等

2. 認知行動療法 (CBT:Cognitive Behavior Therapy)

- ・ 個別CBT …各種疾患が対象
- ・ 集団CBT …『P-STAR』(対人関係のスキルトレーニング)、『P-SKIP』(注意力・計画力のスキルトレーニング)、
『こころの健康プログラム』(体調悪化を防ぐ)

3. 復職支援 (リワークデイケア)、地域支援、医観法病棟業務 等

4. 一般の方を対象としたオンラインカウンセリング

生活の充実やご自身の成長を目指した予防のためのカウンセリング。

※治療や医療として行うものではありません。 現在施行期間中。

★てんかんのある方との関わり…心理検査が主

てんかんと外から見える状態像 症状の影響

①**記憶障害** : 出来事を覚えたり、想起したりする機能の障害

【現症】何度も同じことを言ったり尋ねたりする、出来事を忘れてしまう

②**注意障害** : 注意力（選択性注意、持続性注意、転導性注意、分配性注意）の低下

【現症】必要なものを見つけられない、飽きっぽい、切り替えが難しい、複数の作業ができない

③**遂行機能障害** : 目標を設定し、そのプロセスを計画し、効果的に行動したり判断したりといった機能の障害

【現症】衝動的に動いてしまう、なかなか行動に移れない、受動的になる、臨機応変な対応ができずに固執しがち、複数の作業ができない

④**社会的行動障害** : 行動、言動、感情をその場の状況に合わせてコントロールできなくなる

※①②③の高次脳機能障害の影響を受けて二次的に起こるとされている

【現症】怒りなどのコントロールの低下、退行・依存的になる、共感性の低下、固執性、意欲や発現性の低下、欲求コントロールの低下

周りから見ると

- ・几帳面過ぎる？
- ・落ち着きがない？
- ・ぼんやりしてる？
- ・粘り強い？
- ・ほどほどは苦手？
- ・怒りっぽい？
- ・あまり人に興味がない？

このような“性格”に見えてしまうかもしれません

てんかんと外から見える状態像 その他の影響

環境要因

定期的な通院

服薬管理

行動制限

発達障害の併存

ASD : 双方向的なコミュニケーションの弱さ、こだわりの強さ、感覚の過敏さ (鈍感さ)

ADHD : 注意の転導性、過集中、衝動性の高さ、多動性の高さ

LD : 読字、書字、計算といった特定の学習能力の弱さ

抗てんかん薬の副作用による精神症状

抑うつ イライラ

etc...

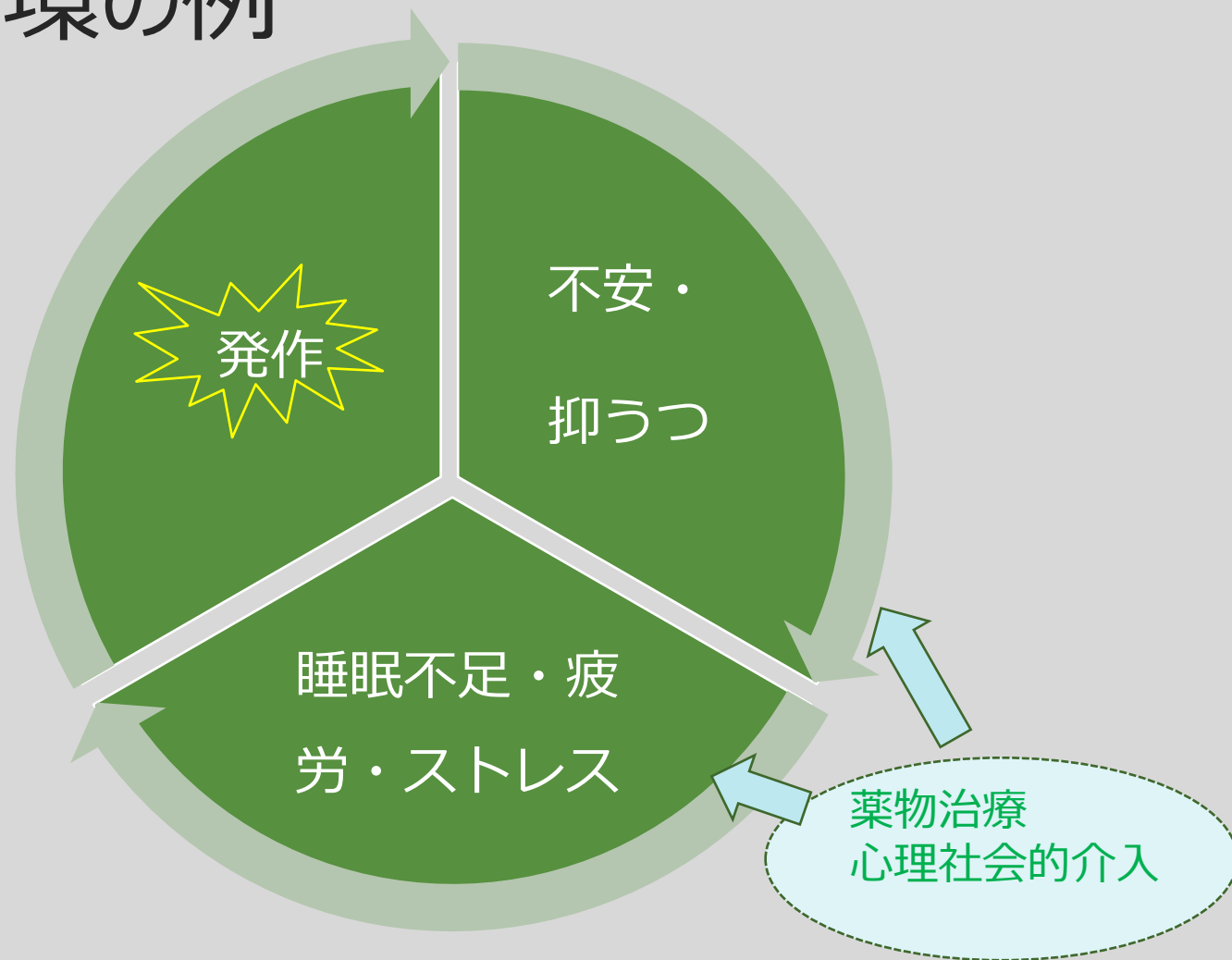
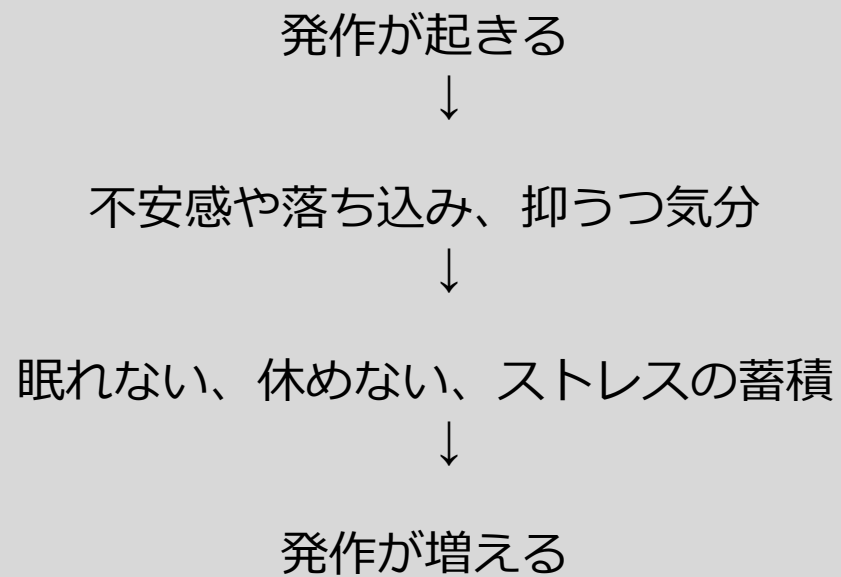
付き合いが悪くなった？

なんだかイライラしやすい？

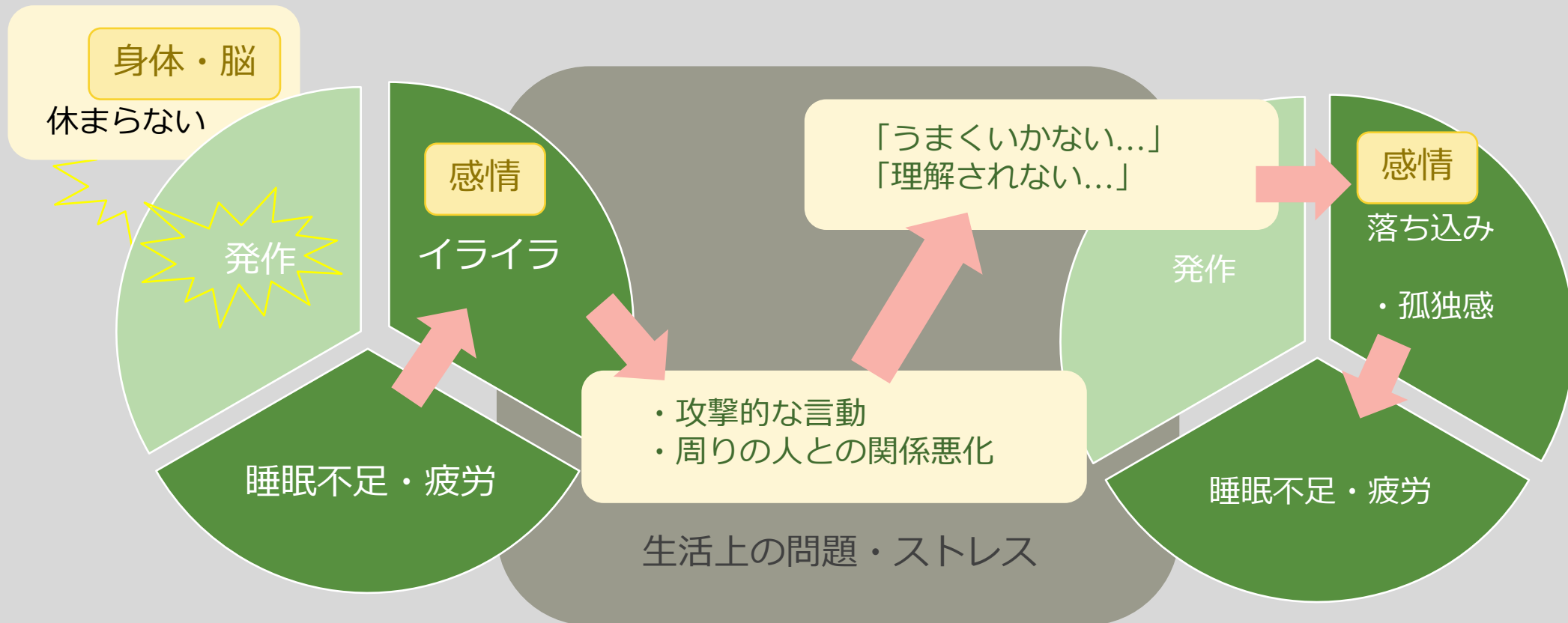
etc



てんかんのある人の悪循環の例

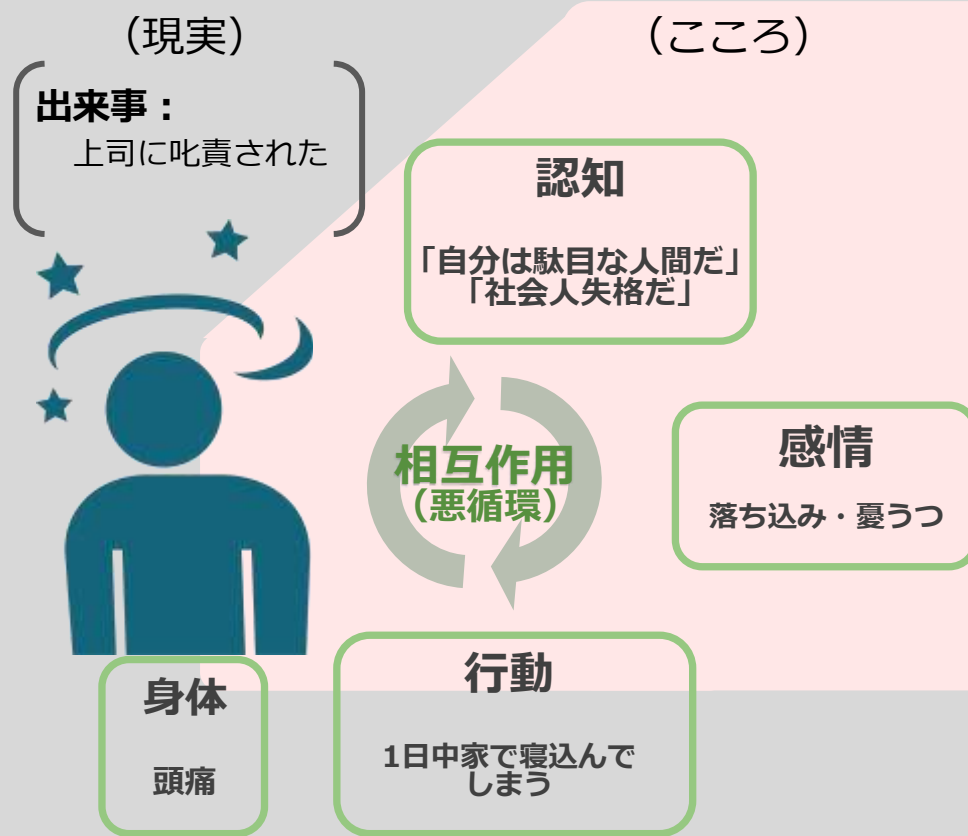


発作を誘発する悪循環の例



認知行動療法とは

こころの仕組み図

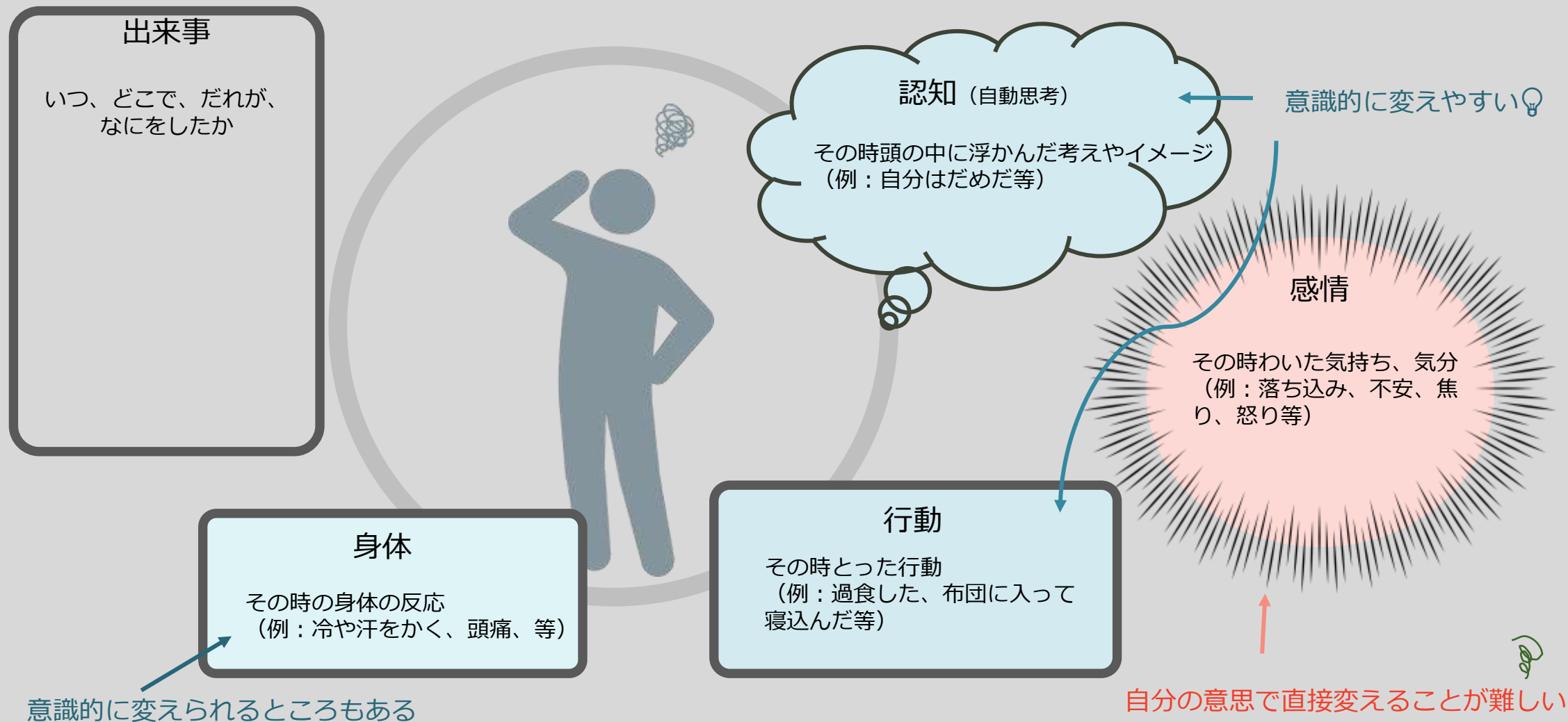


ストレス場面に生じる反応を
「認知」「感情」「行動」「身体」
の4つの側面に分けて整理します。

自分の反応のパターンを把握します。

4つの側面のうち、「認知」や「行動」の幅を
広げたり変えていったり、あるいは「身体」を
楽にすることで、「感情」を変え、ストレスと
上手く付き合っていけるようになることを目指
します。

こころの仕組み（認知/感情/行動/身体）



Aさん. “発作”に関するところの仕組みの例

出来事

いつ、どこで、だれが、なにをしたか

数日前、友人と外出
時に、意識を失って
倒れた

身体：からだの反応

頭痛

考え（自動思考）

「次いつ発作が起きるだろう…」
「自分ではどうすることもできない」
「周りに迷惑をかけてしまう」

感情

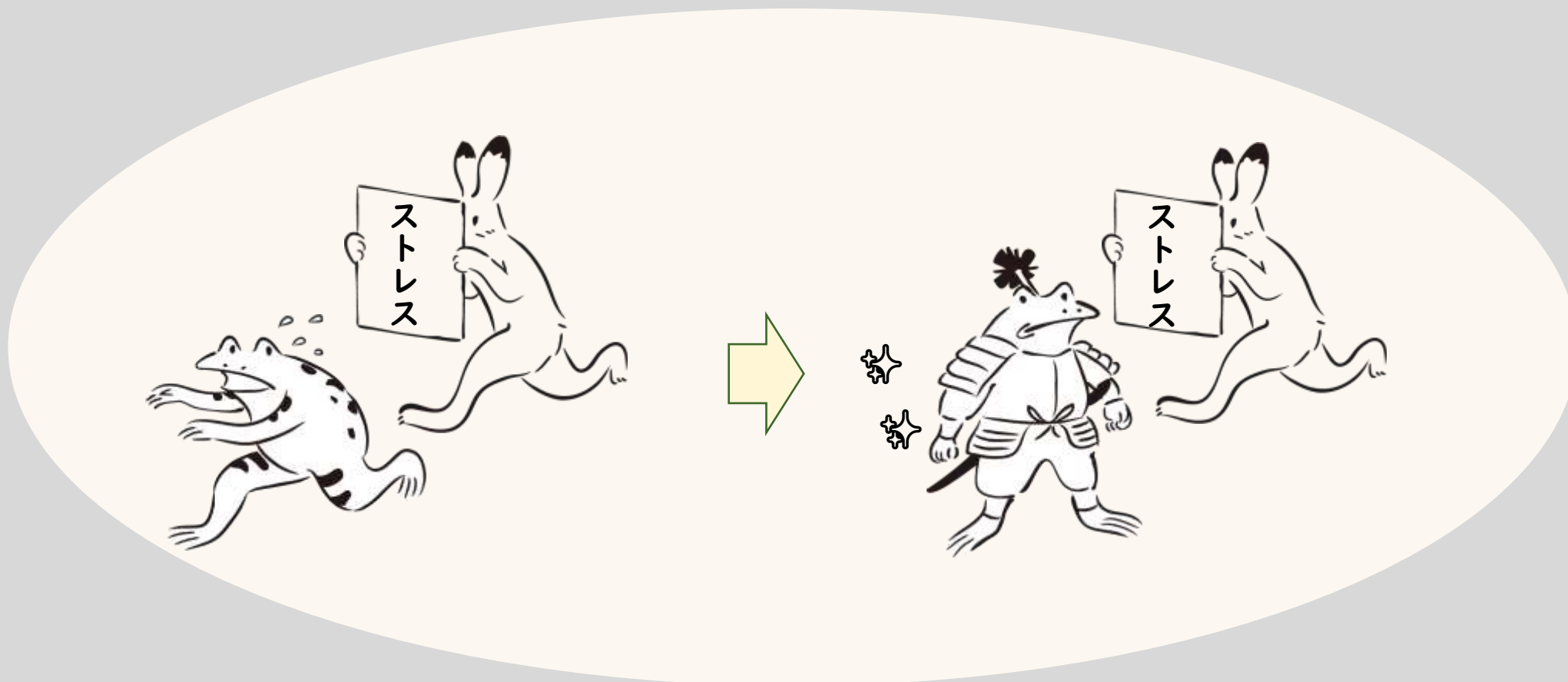
気持ちを一語で表し、強度を（%）で
書きましょう

不安
恐怖
抑うつ

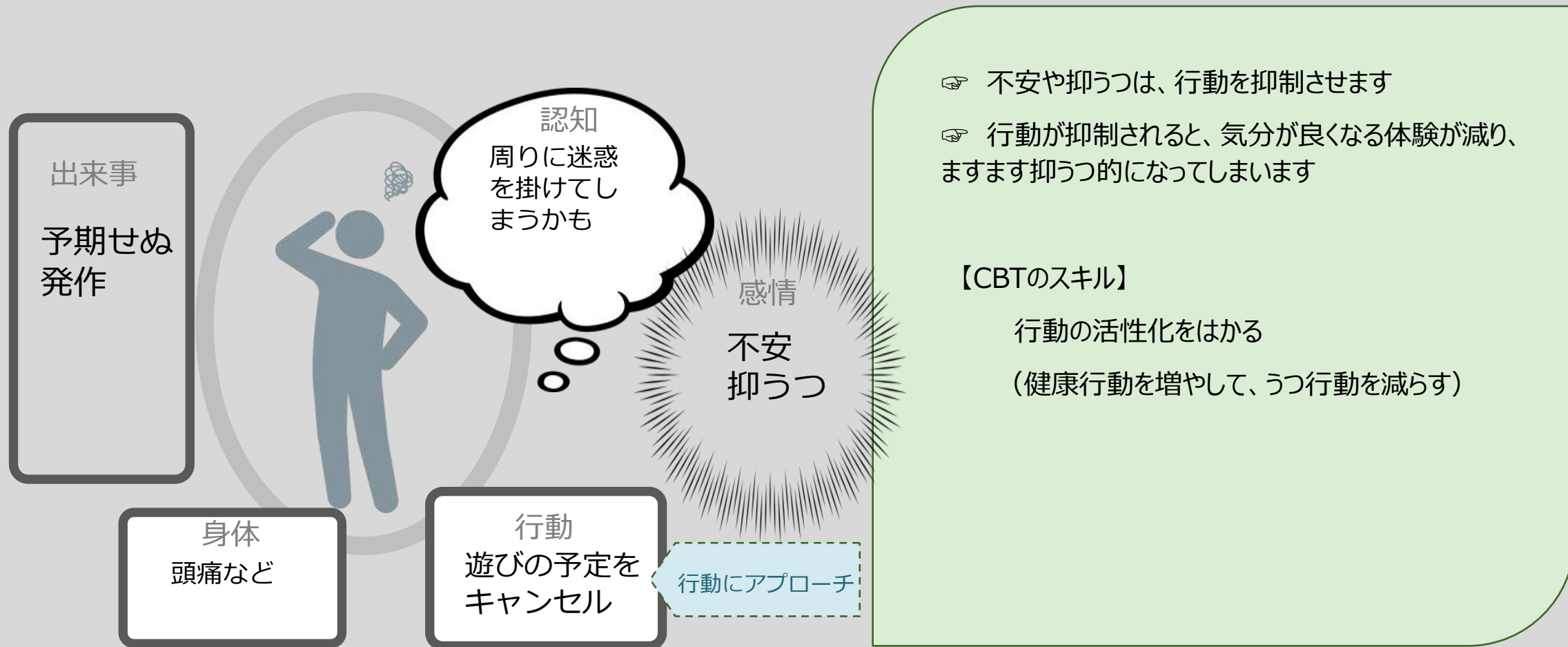
行動

遊びの予定をキャンセルし、
寝て過ごした

どんな対処ができるでしょうか



Aさんへのアプローチ



健康行動とうつ行動

落ち込んだ時ほど、健康行動が減り、
うつ行動が増えます



健康行動

喜びや達成感を感じられる行動

- ・ 毎朝カーテンを開ける
- ・ 家族と会話する
- ・ 好きな飲み物を味わう など

うつ行動

嫌な気分を回避しようとする行動

- ・ テレビをぼーっと眺める
- ・ ベッドに横たわって過ごす
- ・ 過度の飲酒 など

～行動活性化の流れ～

1) 最近の行動を振り返り、行動と気分の連動に気づく

例：靴箱を片付けたら達成感を得られた／病院帰りにコンビニで新作スイーツを買って気分が上がった／動画を眺めるだけで一日が終わってしまいげんなりした

2) 活動記録表を使い、喜びや達成感が持てた行動を見つけ出し、その行動を増やす計画を立てる

4) 実践し、増やしていく

行動を活性化させるのではなく、行動を通して、こころを活性化させていきます

■活動記録表							
日	月	火	水	木	金	土	日
時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
6時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
7時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
8時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
9時	家族と散歩	ベッドに横たわる	アルバイト	ベッドに横たわる	ゆっくり料理	アルバイト	アルバイト
10時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
11時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
12時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
1時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
2時	ベッドに横たわる	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
3時	(%)	カフェに行く	アルバイト	(%)	通院	ベッドに横たわる	(%)
4時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	アルバイト
5時	ゆっくり料理	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
6時	(%)	(%)	(%)	(%)	ベッドに横たわる	(%)	(%)
7時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
8時	(%)	家で映画みる	(%)	友人とチャット	(%)	(%)	(%)
9時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
10時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	友人とチャット	(%)
11時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
12時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
0時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ

①行った活動を記録してみましょう。
②活動を終えたら、その「楽しさ (P)」と「達成感 (M)」を0～100%で記入します。
③メモ欄に気がついたことや%の高い活動を書いておきましょう。



Bさん. “服薬”に関するところの仕組みの例

出来事

いつ、どこで、だれが、なにをしたか

毎食後、親が
「薬、飲んだ？」と
確認してくる

身体：からだの反応

発汗、動悸

認知（自動思考）

「私はもう大人なのに！」
「もう、うんざり！」
「私は病気なんだって思い知らされる…」

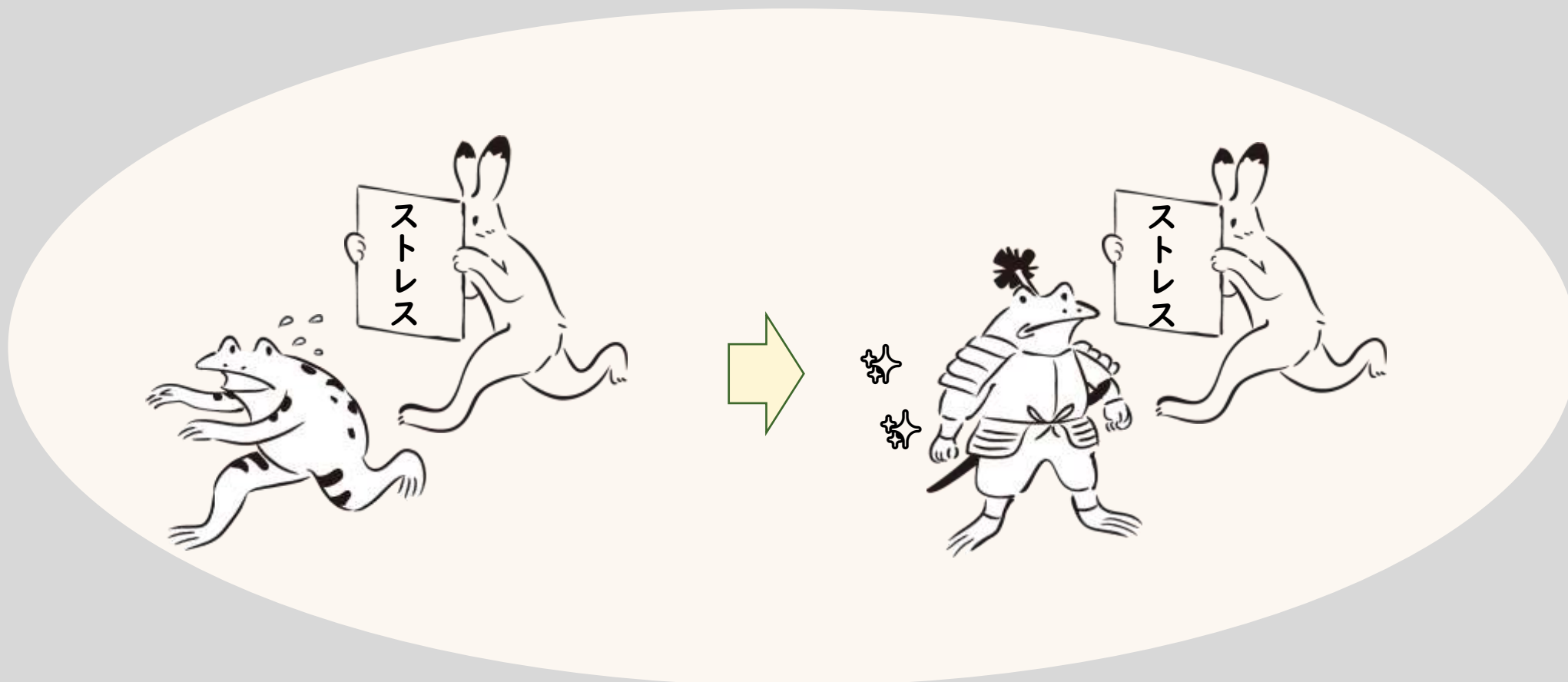
感情

イライラ
情けなさ

行動：自分は何をしたか

「ほっといて！」と怒鳴った

どんな対処ができるでしょうか



Bさんへのアプローチ

環境調整

出来事

服薬したかと
毎食後、親に
聞かれる

認知

薬、薬って
うるさいな！

感情

イライラ
情けない

行動

怒鳴る

身体にアプローチ

身体
発汗、
頭痛

行動にアプローチ

👉 てんかんには薬物治療が非常に重要です

👉 そのため、本人が発作で苦しまないように、治療が効果的に進むように、といった周りの人の心配や善意、「健康を守りたい」という思いが、保護的な環境を作り、時に本人に複雑な葛藤を抱かせてしまう、あるいは自立を妨げてしまう、といったこともあるようです

【CBTのスキル】

イライラしてこわばった身体をゆるめる（リラクゼーション）
上手な自己主張の仕方を練習する

【その他の対策】

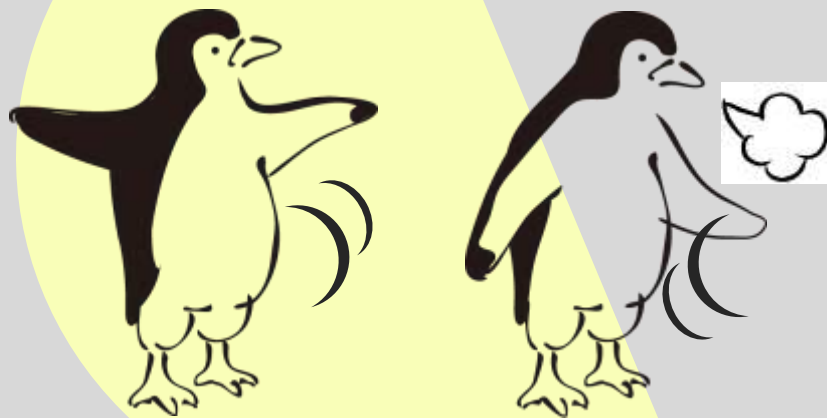
服薬管理の仕方を家族と話し合う
（お薬カレンダーで視覚的に確認できるようにする等）

リラクゼーション法

自分の身体の感覚に十分に注意
を向けてみましょう



呼吸法



筋弛緩法



気持ちや考えを伝えるときのコツ

「みかんでいいな」

自分の気持ちや考えをきちんと伝えることをアサーションと言います



み
見る ...客観的な事実を伝える

「薬は発作を抑えてくれる大事なもの」

かん
感じる ...気持ちを伝える

「でも薬のことを食事のたびに言われるのは苦痛なんだ」

てい
提案する ...これでどうかと提案する

いな
「スマホのアラームを使って自分で気づけるようになるから、任せてくれないかな」

否と言われた時の代案

「薬カレンダーをリビングの壁に貼って確認できるようにするよ」

Cさん. “社会生活”に関するところの仕組みの例

出来事

いつ、どこで、だれが、なにをしたか

友人にてんかんのことを打ち明けたら、「一緒にスノボに行くのはやめておこう」と言われた

身体：からだの反応

動悸

認知（自動思考）

「友人が離れていってしまう」
「自分はもう、趣味のスポーツを楽しめなくなってしまった」

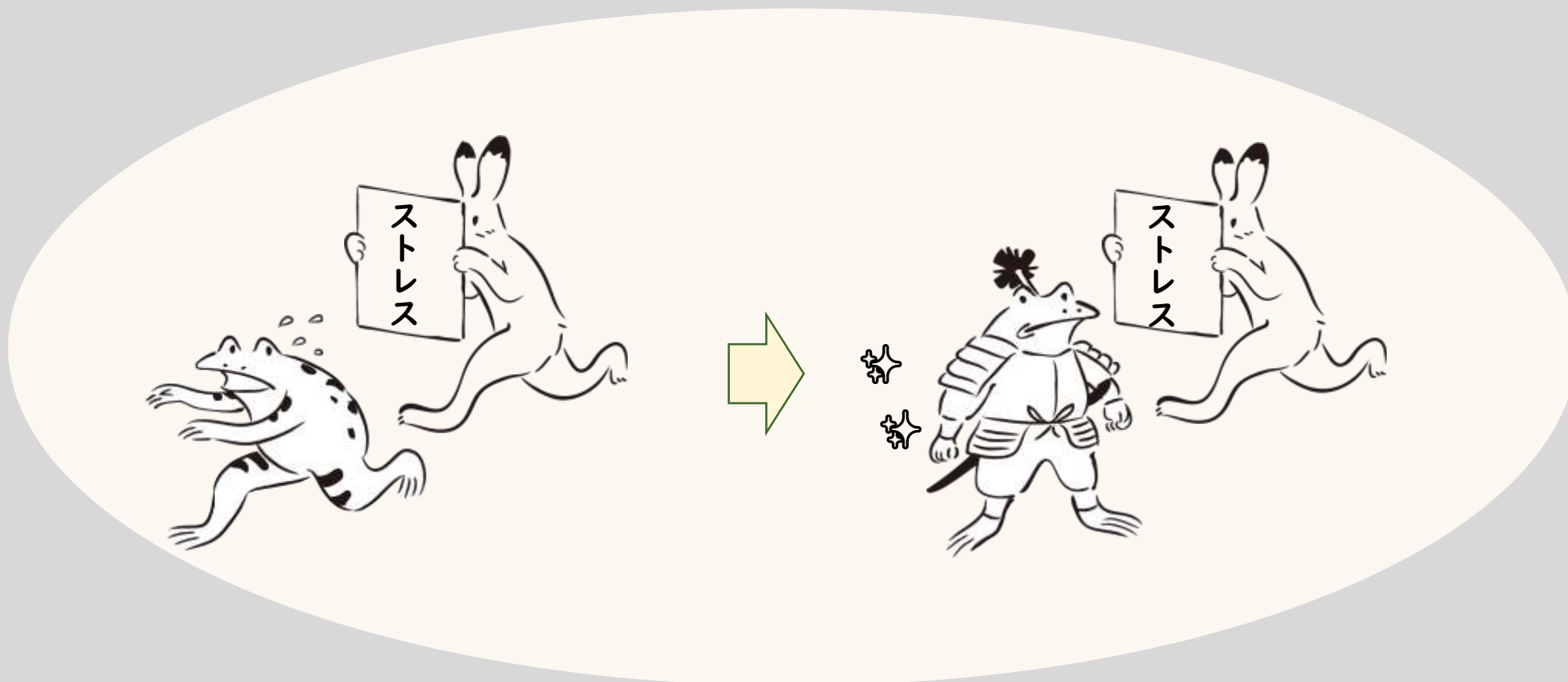
感情

不安
悲しみ

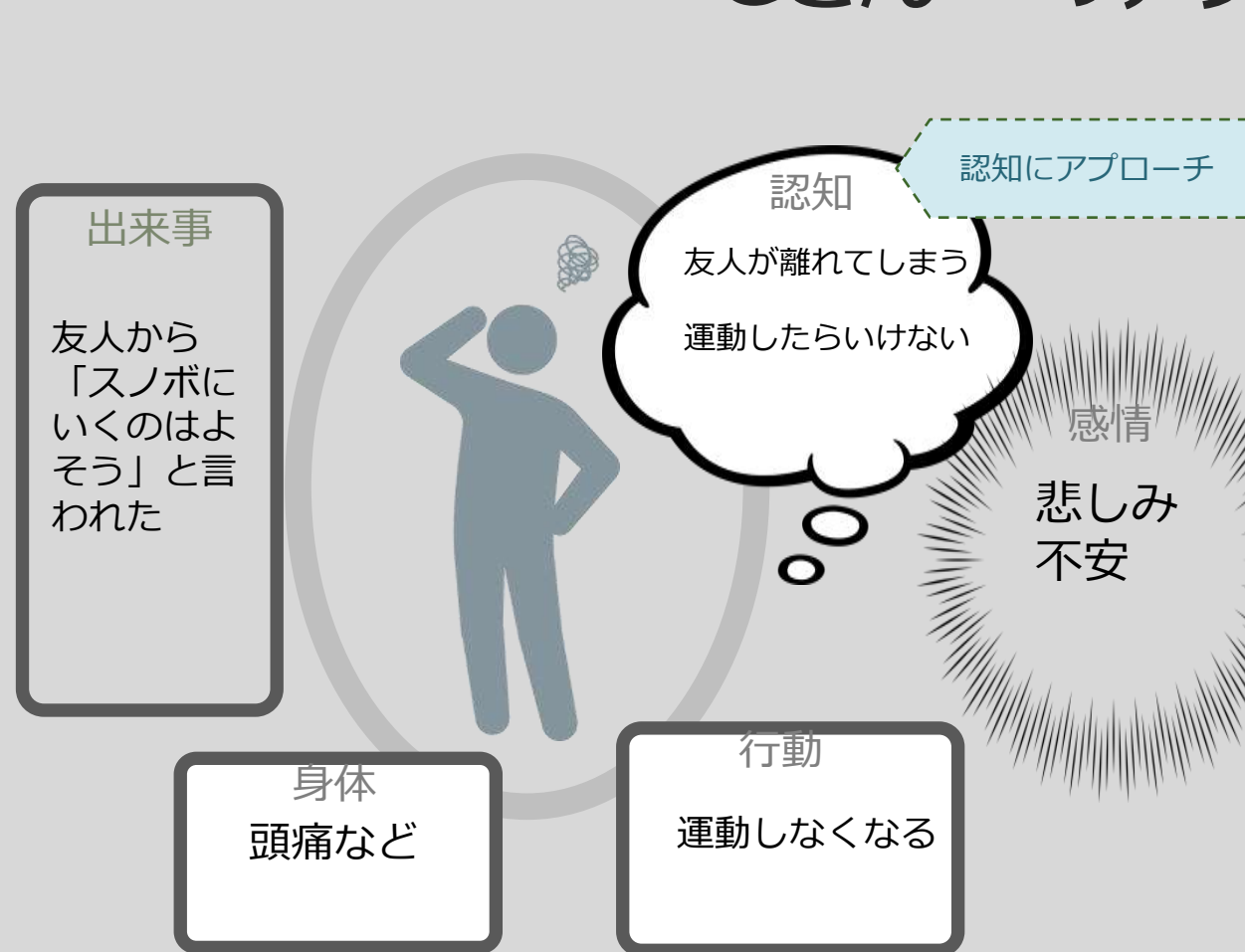
行動：自分はなにをしたか

「そうだね、やめておくよ」と伝えた

どんな対処ができるでしょうか



Cさんへのアプローチ



☞ てんかん発作のある場合、受傷や事故の危険性からスポーツへの参加は制限されやすく、運動への意欲や関心を失う人も少なくないといわれます

☞ 一方で、スポーツは、子どもにとっては心身の発達や社会性の獲得、成人にとっても体力維持や気分転換などに大きな役割を果たします

【CBTのスキル】

認知の偏りに気づき、バランスの良い考えに調節する
(認知再構成)

例：「友人からもう会わないと言われたわけじゃない」
「安全に楽しめる運動だってある」

【その他の対策】

医師と運動の仕方について話し合う、注意点を知る
ピアグループに参加し、工夫の仕方などを知る

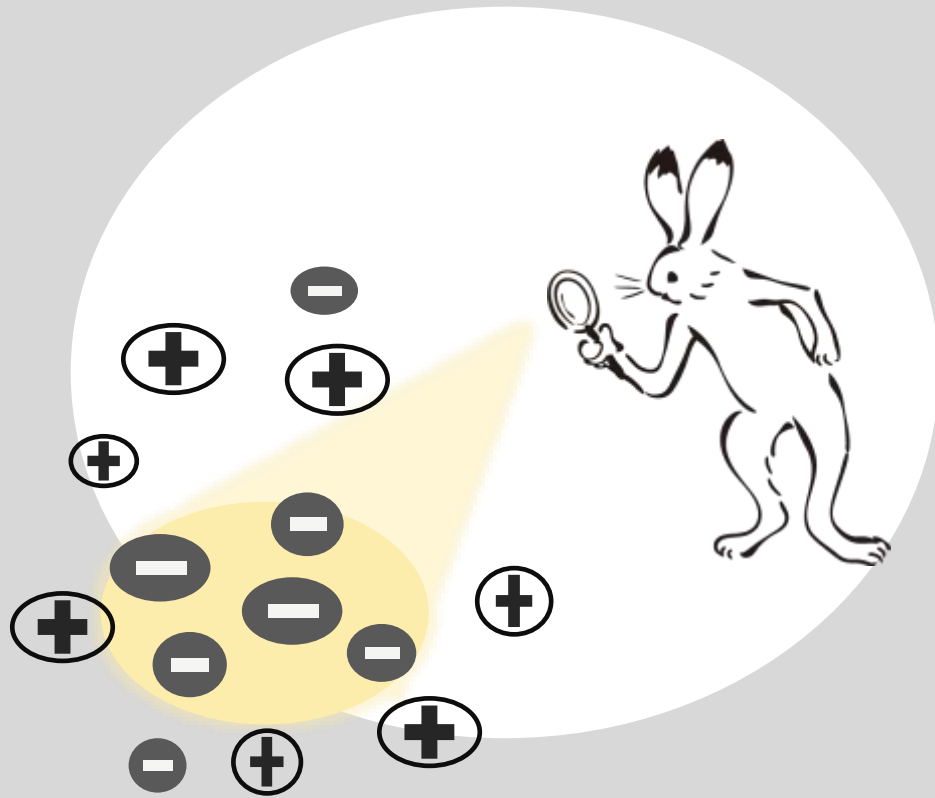
よくある認知の偏り

認知はあくまで考えで、事実とは限りません。

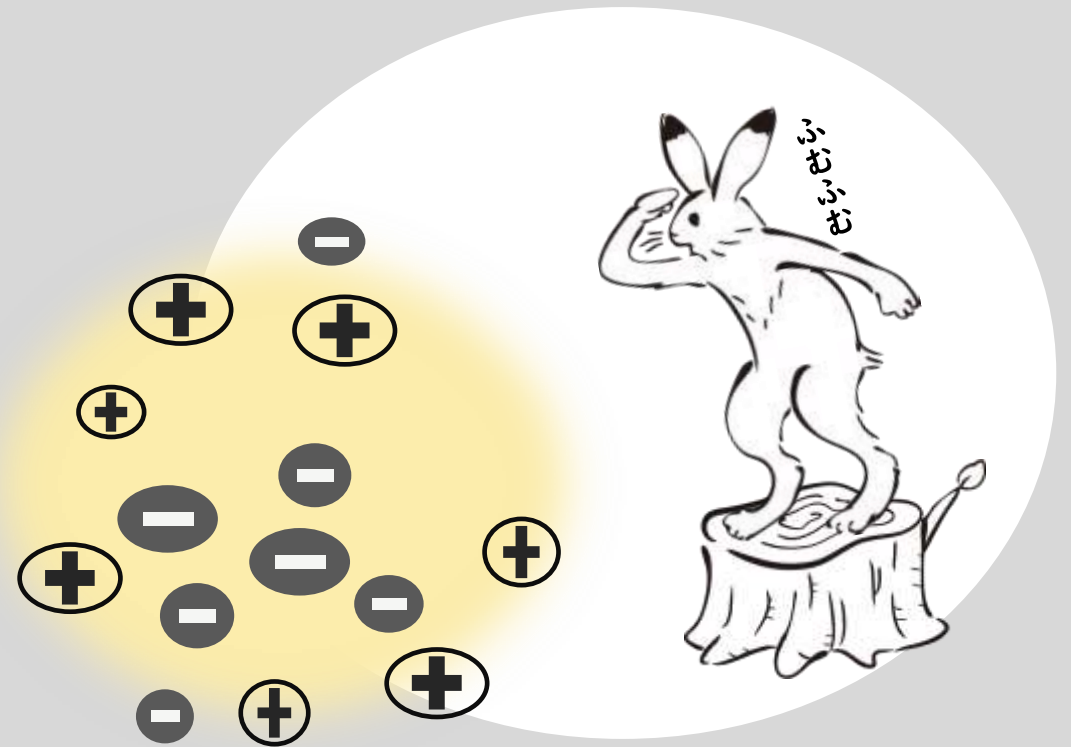


	良い面	悪い面
レッテル貼り 一部の情報や結果を全てのことに当てはまるものだと考えてしまうこと	素早い判断ができる より安全な（無難な）選択肢を選べる	先入観で決めつけてしまう 別の選択肢や可能性に目が向きにくい
完璧主義（白黒思考） 全て良い/全て悪い、0か100か、といった二極化した考え	判断に迷わずに済む 責任感やリーダーシップを発揮できる	失敗した時に落ち込みやすい 極端な判断になりやすい
最悪なシナリオ（破局思考） ネガティブで最悪なシナリオが起こると勝手に予想すること	予想が当たっていた時の心のダメージが抑えられる 最悪の事態に備えられる	予想通りかわからないことでも焦りや不安を感じてしまう
読心術 少しの手掛かりをもとに「あの人はこう思っているに違いない」と確信すること	共感性が高い 相手に合わせた慎重な対応ができる	気づかれしてしまう 誤解から人間関係が悪化することもある
自己関連付け 根拠が乏しいのに出来事と自分とを過度に関連付けて考えてしまうこと	自己反省的に考えることができる 配慮や気遣いができる	自責的に考えて落ち込みやすい、別の要因に気づけず次なる対処に繋がりにくい

バランスの良い受け止め方をするために



ネガティブな情報だけに注目している



様々な情報や事実をできるだけ公平に集めて
総合的に考え直す

認知行動療法の技法を含めた様々な心理社会的介入により、 てんかんのある人のQOLの回復・維持・向上が期待できる

○本人の取り組み

【認知への介入】認知再構成 : 考えのパターンや偏りに気づいてバランスをとる

【行動への介入】行動活性化 : 健康行動を増やす、行動計画を立てる

コミュニケーションを工夫する : 気持ちや考えを上手に伝える

【身体への介入】リラクゼーション : 呼吸法、筋弛緩法

☞ 本人のモチベーション、周囲の協力、発作の程度や抑制状況などを事前によく確認し、主治医と十分に話し合っただ進める必要があります。

○支援者の取り組み

自己管理にゆだねる ➤ 本人の自己統制感や自尊心を守る

支える、手助けする ➤ 本人と周りの安心感を担保する

○本人/支援者 相談し合う ➤ 信頼関係を構築する、不安を軽減する



ご清聴ありがとうございました。

