

令和7年12月21日 2025年度第2回てんかん診療支援コーディネーター研修会
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

てんかんの疾患教育と精神科リハビリ

国立精神・神経医療研究センター
精神作業療法士長 浪久 悠

Copyright © 2012 National Center of Neurology and Psychiatry (NCNP)

てんかんの疾患教育
皆さんもご存じだと思いますが・・・

MOSES 【本人(成人)向け】
MOdular Service Package Epilepsy: MOSES
てんかんをもつ他の人やトレーナーと意見交換をしながら、てんかんについての知識、てんかんと向き合う方法について学ぶプログラム。参加者は発作が減り、薬の副作用に悩むことも少なくなったことが、科学的に証明されています (May 5 2002)

famoses 【お子さんとご家族向け】
MOdulares Schulungsprogramm Epilepsie für Familien: famos
子どもコース: バーチャルな船旅を通し、他の子供たちと協力しながらさまざまな島を放して、てんかんに関する多くのことを遊びながら発見していきます。
親と家族コース: てんかんに関する基礎知識、診断、治療、予後と発達、病気の向き合い方などについて学習します。親・家族のてんかんに関する知識を充実させ、てんかんへの対処を手助けし、不安を軽減することが、科学的に証明されています (Hagemann 5.2016年)

Copyright © 2012 National Center of Neurology and Psychiatry (NCNP)

MOSESの内容

MOSES
【第1章】てんかんとともに生きる
【第2章】疫学
【第3章】基礎知識
【第4章】診断
【第5章】治療
【第6章】自己コントロール
【第7章】予後
【第8章】心理社会的側面
【第9章】ネットワーク

1～9章までの構成になっており、それぞれの章でレクチャーとワークを通して学んでいく

9週間 続けて参加

当院でも開始当初はフルバージョンで実施していましたが・・・

参加者の確保が困難 (入院・外来)

参加したいけど9週は続けて休めない
学生や社会人は参加が難しい

Copyright © 2012 National Center of Neurology and Psychiatry (NCNP)

現在当院では・・・

スタッフで運営方法を検討

- ①希望者が参加しやすい方法は？
- ②当院らしい工夫を入れたい
- ③回数を少なくできないか？
- ④MOSESと名乗らず学習プログラムにする？
- ⑤発作の動画などを見せたら理解が深まる？
- ⑥就労などニーズのあるテーマを充実させる

9回バージョン ↓ 6回バージョン

夏季・冬季など長期休暇の間で季節開催にする

最終的に・・・1クール全3回(夏季・冬季・春季の3クール)
①【第1章】
②【第2章】【第6章】【第7章】(発作動画の視聴)
③【第3章】+【第4章】+【第5章】+心理社会的側面、就労準備

当院(精神科)の強みを生かして

認知行動療法など精神科で用いられる技法を積極的にプログラムへ導入

Copyright © 2012 National Center of Neurology and Psychiatry (NCNP)

就職する上で知っておいた方がよい情報

てんかんを持つ方の就職状況は、一般就業者の24.9%、若年層に照らすと13.5%に留まっています。これは、てんかんを持つ方の就職に「一定の条件下で働く」という条件が課せられていることが原因とされています。一方で、てんかんを持つ方の就職に「一定の条件下で働く」という条件が課せられていることが原因とされています。

意外とニーズの高い就労や運転について

参加者にとって有益な新しい情報も積極的に取り入れて

てんかんと運転について

てんかんをもち、5年以上発作なし	制限なし
2年以上発作なし	取得可能
単純部分発作のみ	取得可能【1年以上経過】
複雑中の発作のみ	取得可能【2年以上経過】
発作又は停止	1ヶ月間

大規模事故と関連する場合は、5年以上経過を要する場合があります。

これまでの実践から

対象は2021年4月-2022年11月の間に、てんかんP(全6回)に参加した対象者24名とした。効果指標はQOLIE-31-P(第2版)を用いて、てんかんP開始時と終了時のサブスケールスコアをt検定、質問別のスコアをWilcoxonの符号付き順位検定を行った。

対象者 n=24

効果指標 (開始時と終了時のスコアを比較)

男女比	男性:13名 女性:11名	アセスメントシート	概要
平均年齢	34.9±15.4 歳	QOLIE-31-P (第2版)	てんかんをもつ成人(18歳以上)の健康に関連した生活の質の評価尺度。
重複障害	発達障害 3名 他の精神疾患 8名	(Japanese Version of the Quality of Life in Epilepsy Inventory)	全38項、リッカート評価尺度を使用してスコアリングされる。 スコアが高いほどQoLが向上を意味する。

当事者間の情報共有を通じた障害受容や、病気や発作との付き合い方の支援が、**てんかん患者の生活の質の向上や、社会活動への制限の緩和へ繋がる可能性が示唆された。**

てんかん学習プログラムは
**てんかん患者の生活の質の向上
社会活動への制限の緩和へ
繋がるかもしれない！！**

しかし、実際の臨床現場は
そう甘くはない・・・

疾患教育を受ける = 病気の受容ができていないわけではない

危機モデル(悲嘆・障害受容のプロセスの例)

	衝撃	防衛的進行	承認	適応
Fink フィンク	強烈な不安 パニック 無力状態	無関心、現実逃避 否認、抑圧 願望思考	無感動、怒り、 抑うつ、苦悶、 深い悲しみ 強い不安 再度混乱	不安減少 新しい価値観
Shontz ショントツ	最初の衝撃	否認 防衛的退却	抑うつ 悲しみ	適応
Shontz ショントツ	ショック 離人傾向 無力感	虚脱 逃避 パニック 願望思考 混乱	抑うつ 悲しみ	希望 安定感 満足感
Cohn コーン	ショック	回復への期待	悲嘆	防衛
Cohn コーン	ショック	否認、逃避 変化に一喜一憂	無力感 深い悲しみ 抑うつ	逃避 進行 回復・適応 への努力

【プログラムで見られる反応】

先生から勧められて参加したけど
診断を受けた時のショックを
思い出して嫌な気分になった

同じ病気の仲間と交流できた。
でも、人それぞれだし。
**結局、プログラムに出ても
現実あまり変わらない。**

患者さんが**受容プロセスのどの段階**が適切なタイミング・動機づけが重要

ネガティブな発言・感情を上手く扱えるスキルが求められる

別の角度から参加者の特徴を見てみると

てんかん学習プログラム参加患者における精神併存障害の実態と継続的支援方法の検討
(浪久悠:てんかん学会関東地方会2025より)

対象	2021年4月～2025年3月にてんかんPへ参加した外来通院中のてんかん患者。
取得データ	年齢, 性別, 併存疾患の種類と数とした。
支援方法の検討	精神OT部門とてんかん専門医・精神科リハビリテーション担当医の指導の下、方向性を決定した。

本研究は当院倫理委員会の承認を得ている。(承認番号:A2024-127)

参加者の併存疾患について

<併存障害・診断を有する者>
42名中18名 (約43%)

<併存疾患の内訳>
神経発達症: 7名
うつ[適応障害含む]: 5名
転換性障害: 4名
その他[統合失調症, 睡眠障害など]: 5名

併存疾患・障害

- 神経発達症
- うつ
- 転換性障害
- その他

プログラム後に自身の課題に直面化し、**将来不安を吐露する者や併存障害によって就職・就学に問題を抱えている方が多かった**

学習プログラムを通して見えた課題

プログラムを実施して

当院での研究から(山元ら2023)
生活の質の向上
社会活動への制限の緩和
参加者の感想から
仲間がいることに
気づけた【孤独感の軽減】

てんかんと共に生きる
療育と学習

てんかんと知る
自己コントロール

てんかんと生活
仕事・趣味・社会資源

現実への直面化
高次脳機能・発達・知的障害
や精神的問題など発作以外の
心理社会的問題が顕在化

疾患教育だけでは
対応できない

診察
脳外科
脳神経内科
脳神経小児科
精神科

診療科を問わず利用可能

疾患教育以外のニーズ

職場での頻回発作に加え、**高次脳機能障害**の影響で
トラブルが続き退職。
抑うつがひどいため精神科へ。
てんかん学習プログラムを
利用するが**再就職に難渋**。
主治医より精神科OTによる
支援を勧められる。

てんかんに加え
神経発達症
睡眠障害もあり
学校を卒業するが
就職できず。
昼夜逆転の生活で
引きこもり気味

プログラム利用しない方でも、てんかん拠点病院のため・・・

就職失敗
閉居生活

てんかん類似疾患やPNESなどで
精神科フォローが必要な方も多い
↓
精神科作業療法への依頼も少なくない

学習プログラムのフォローアップと精神科リハビリテーション

てんかん学習プログラムを導入として、個々のニーズに合わせたプログラムを提供

導入	【社会資源・就労への移行を目的とした】移行OTプログラム				
てんかん学習プログラム 月曜 全3回 年3クール	認知プログラム 毎週火曜日	からだケア 毎週水曜日	こころケア 毎週木曜日	運動プログラム 毎週金曜日	移行OT 毎週土曜日
目標設定支援 作業活動を通じた 機能・機能学習 ストレス対応 職業アセスメント	健康支援教育 体力維持・向上 運動+遊し (リズム・ダンス) 行動活性化 生活リズム改善	各種精神療法を 実践・体験して マインドフルネス セルフケアの学び 認知行動療法 CT-R(リカバリー)	認知力アップ 認知力アップ 認知力アップ	運動力アップ 運動力アップ 運動力アップ	移行OT 移行OT 移行OT

てんかんではなくても、必要な時にタイムリーにプログラムを開始できる体制を整備
疾患横断的な精神科リハビリテーション

個別プログラムって？

少しずつ社会復帰したい・・・。
何かはじめなきゃ。一歩踏み出したい。
そんな方におすすめのプログラムです。

どんなことをするの？

- 職員との面談を通して、心身の状態を把握したり、今後に向けた目標を一緒に考えていきます。
- ホッとできる空間で、目標に向けた活動を、心身をいたわる癒しなどを提供しています。

相談

病状のこと
仕事や学業
これからのこと
など

集中系

創作活動
脳トレ・パソコン
など

癒し系

アロマ
ホットバック
など

運動系

エアロバイク
筋トレ
など

ご自身の調子に合わせて、その日の活動を選択して頂きます。

利用方法について

- ①この紙を持って先生に相談
- ②作業療法士によるプログラム説明
- ③参加

自分の都合に合わせて参加OK

プログラム日時

毎週 火曜日 10:00～
*待合室は9:30～空いています
さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

【持ち物】診察券(プログラムは保険診療となりません)、自立支援の受給者証
*道具・材料はご用意しています(運動系)新入生・我が物は各自で準備をお願いします
*精神科リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
*開始時間まで待合室でお待ちください。

からだケアプログラムって？

動かなきゃと思いつつ一歩踏み出せない。
軽く運動したい。家から出るきっかけがほしい。
そんな方におすすめのプログラムです。

どんなことをするの？

スタッフから健康に関するレクチャーを聞いたり、皆さんで簡単な準備体操に取り組みます。その後は個人で、からだを鍛える、休める、整える活動をマイペースに行っていきます。

レクチャー	全体メニュー	個別メニュー
こころからからだの健康に関するワンポイントアドバイス	みんなで一緒に準備体操・身体計測	体調に合わせて好みの活動を選択
有酸素運動 自律神経 睡眠・栄養 パワフル 生活習慣病 など	高機能体操 による測定 (仰臥・膝関節のみ) 椅子で行う ストレッチ (1分間)	エアロバイク ウォーカー ダンベル ゴムチューブ 筋トレ 巧緻性訓練

「運動がきついなぁ」という日はリラクゼーションも利用可能です
適宜休憩時間を入れながら、無理なく運動して頂けます

利用方法について

- ①この紙を持って先生に相談
- ②作業療法士によるプログラム説明
- ③参加

スケジュールに合わせて参加日決定

プログラム日時

毎週金曜日 10:00～
1クール12回で運営しています
【繰り返し利用も可能です】
さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

【持ち物】診察券(プログラムは保険診療となりません)、自立支援の受給者証
*動きやすい服装、タオル、飲み物などは各自準備をお願いいたします。
*精神科リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
*開始時間まで待合室(9:30～開いています)でお待ちください。

こころケアプログラムって？

こころをいたわる方法を知りたい。
ちょっと自信をつけたい。癒されたい。
そんな方におすすめのプログラムです。

どんなことをするの？

様々な精神療法をスタッフと一緒に優しく楽しく学びます。知識だけでなく、ワークを通して、こころからの調子を整える方法を身につけるプログラムです。

講義【レクチャー】で学ぶ

なるほど
そういう
ことか!

マインドフルネス、認知行動療法
セルフトランジション
CT-R(リカバリー)

体験【ワーク】で習得

リラックス

じっくりリラクゼーション
グループや個人でのワーク

ワークで習慣化
習ったことを日常生活で実践

利用方法について

- ①この紙を持って先生に相談
- ②作業療法士によるプログラム説明
- ③参加

スケジュールに合わせて参加日決定

プログラム日時

水曜日 10:00～ 全14回[年3クール]
令和7年度予定(クール途中でもご参加頂けます)
①4月16日～ ②8月6日～ ③12月3日～
さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

【持ち物】診察券(プログラムは保険診療となりません)、自立支援の受給者証
*精神科リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
*開始時間まで待合室(9:30～開いています)でお待ち下さい。

睡眠カアッププログラムって？

睡眠に困っている。ぐっすり眠れない。
今の睡眠時間では満足できない。
そんな方におススメのプログラムです。

どんなことをするの？

睡眠に関する正しい情報を知るためのレクチャーだけでなく、より良い睡眠をとるための工夫を体験ワークを通して学びます。
熟睡するための極意を徹底にお伝えします！！

第1回	第2回
【レクチャー】 睡眠の仕組み、処方薬について 年齢・季節と睡眠時間 【ワーク】 高性態組成計による 体組成評価	【レクチャー】 睡眠衛生とスケジュール法、睡眠日誌 睡眠と生活習慣病・運動 【ワーク】 有酸素運動・筋力トレーニング
第3回	第4回
【レクチャー】 眠りを促すもの、睡眠と五感 眠りにくくなる要因 【ワーク】 好きな音・感覚 眠りやすい環境	【レクチャー】 より良い睡眠をとるための工夫 睡眠スケジュール法の活用 【ワーク】 リラクゼーション

利用方法について

- ①この紙を持って先生に相談
参加してみたいのですが
- ②作業療法士によるプログラム説明
なるほど、そういう内容のプログラムね。
- ③参加
スケジュールに合わせて参加日を決定

プログラム日時

月曜日 13:00～ 全4回

今年度の日程
2025年① 5/12、19、26、6/2
② 10/20、27、11/10、17
2026年③ 1/19、26、2/2、9

さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

【持ち物】診察券(プログラムは保険診療となります)、自立支援の受給者証 ※
*運動ワークの回では、動きやすい服装を各自ご準備をお願いします。
・精神リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
・開始時間まで待合室(12:30～開いています)でお待ちください。

脳からだのいきいき健康プログラムとは？

最近ちょっと物忘れが気になる。
認知症を予防したい・詳しく知りたい。
そんな方におススメのプログラムです。

どんなことをするの？

医師・医療専門職による認知症についての講話に加え、認知症の進行予防に効果的な脳のトレーニング、栄養、運動、生活習慣、趣味、**社会交流**について
体験しながら楽しく学んでいきます。

回	講話のテーマ	体験・ワーク
1	認知症と予防【医師】	体組成計による測定
2	認知機能の低下と生活【看護師】	簡単脳トレ体験
3	認知症予防と運動①【作業療法士】	簡単筋力体験
4	健康と栄養【栄養士】	私の献立チェック
5	認知症予防と運動②【作業療法士】	棒体操・ストレッチ
6	回想法	回想法すごろく
7	健康的な日課と社会交流	デイクア見学

利用方法について

- ①この紙を持って認知症疾患医療センターへ
参加してみたいのですが
- ②看護師によるプログラム説明
私も参加した方が良さそうですね
- ③受付・参加
専門医に受診後参加日を決定

プログラム日時

木曜日 13:00～ 全7回

今年度の日程
②R6年 10月3日～11月28日
③R7年 2月6日～3月27日
*祝日はお休みです

さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

【持ち物】診察券(保険診療となります)、自立支援の受給者証 ※
・精神リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
・開始時間まで待合室(12:30～開いています)でお待ちください。

MOSSES以外の疾患教育について

PEPE: Psycho-Educative Program about Epilepsy

知的障害・発達障害がある人でも参加できるよう動画なども用いて行う

- ①てんかんに対する社会の偏見、脳機能、
- ②てんかんの特徴とその原因、発作、診断、
- ③その他の障害、発作の引き金、発作の予防、
- ④治療の目的、薬物療法 ⑤脳外科治療、
- ⑥職場でのてんかんと生活、スポーツ、
- ⑦パートナーシップ、セクシュアリティ、子供を持つ、避妊、
- ⑧てんかんに関して助けを求める方法、相談の仕方

・1回1時間または2時間の8回のセッション。
・どこから始めても、何周してもよい。
・各セッション前にミニクイズがあり、前のセッションの復習ができる。
・参加者は理解できるまで繰り返し参加することができる。

現在当院で日本版PEPE作成準備を行っています

2024年度 第1回CAMN診療支援コーディネーター研修会 倉持先生講演より引用
Copyright © 2010 National Center of Neurology and Psychiatry (NCNP)

ご質問・ご相談等ありましたら、下記までご連絡ください

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院
〒187-8551 東京都小平市小川東町4-1-1 TEL:042-341-2711
精神リハビリテーション部 精神作業療法士長 浪久 悠
(namihisa@ncnp.go.jp)

Copyright © 2010 National Center of Neurology and Psychiatry (NCNP)