

こころの健康だより



富山県心の健康センター URL http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1281/
こころの健康だよりは上記のホームページでもご覧いただけます。



作者/センター利用の方

目次

- トピックス 2
「新型コロナウイルス感染症に対してできること」
心の健康センター所長 麻生 光男
- 心の健康センターの事業紹介 依存症相談支援センター 3
「依存症の回復プログラムについて」
- 特集 4
「成人の発達障害～大人になってから気付かれる方々への支援を中心に～」
心の健康センター囑託医 高柳 みずほ
- 心の健康センター主催研修会報告 6
令和元年度 児童思春期精神保健専門研修会
「青少年のネット・ゲーム依存とその対処」
国立病院機構久里浜医療センター精神科医長 中山 秀紀先生
- インフォメーション 8

新型コロナウイルス感染症に対してできること

富山県心の健康センター所長 麻生 光男(精神科医)

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いております。誰もが感染したくない、周りにも感染させたくないと考えます。不安な気持ちが続きます。精神医学では、不安は対象のない恐怖といわれています。対象(新型コロナウイルス感染症)がより明確になるように少し勉強してみました。参考になればと紹介します。

広辞苑にはウイルスとは「遺伝情報を担う核酸(DNAまたはRNA)とそれを囲む蛋白殻(カプシド)から成る微粒子。蛋白・脂肪・糖質を含む外被(エンベロープ)を持つものもある。大きさ20~300ナノメートル(nm)。それぞれのウイルスに特異な宿主細胞に寄生し、その蛋白合成やエネルギーを利用して増殖し、それに伴い、細胞障害や細胞増殖、あるいは宿主細胞に種々の疾病を起こす。」とあります。

新型コロナウイルスはエンベロープを持っており、アルコール、石鹼で容易に感染性がなくなるといわれます。新型コロナウイルスの大きさは約100ナノメートル(nm)で、ナノはラテン語の小人を意味し10億分の1(10^{-9})を表します。細胞は一般に直径10マイクロメートル(μm)程度、マイクロはギリシャ語で微小を意味し100万分の1(10^{-6})、ウイルスは細胞の100分の1の大きさです。新型コロナウイルスはある種の蛋白(アンギオテンシン変換酵素2)に結合し宿主細胞(主に気道・肺胞上皮細胞)に侵入(感染)し、宿主細胞を利用して増殖します。

感染経路は飛沫感染と物を介する感染(接触感染)があります。人との距離を2m保持すると飛沫が乾燥しウイルスは感染性を失い、2mの物理的距離を取ることが有効です。また湿気のある密室では、エアロゾル中のウイルス(呼気にもあります)は乾燥を免れ、しばらくは感染性を保持するため換気が大切です。新型コロナウイルス感染症では、感染した細胞を排除するための免疫反応(炎症)が過度となり、炎症性サイトカイン放出症候群(サイトカインストーム)、さらに多臓器不全に至ることがあると報告されています。

この感染症には「正しい知識を持って、適切に恐れ、適切に対処する」ことが大切といわれています。予防法をそれなりに合理的に理解し、行動することが大切です。ソーシャルディスタンスは、あくまで物理的(空間的)距離であり、社会的関係は維持し続け、お互い孤立しないような工夫が必要です。新型コロナウイルス感染症を知ることで気持ちにも少し余裕ができ、また自ら能動的に実践している意識にもなります。十分な睡眠と食事をとりながら、少しずつ正しい知識を得るように努力したいと考えています。

参考文献

広辞苑 第6版、岩波書店

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)ウイルス学的特徴と感染様式の考察、白木公康、木場隼人、日本医事新報 No.5004,2020.3.21

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とサイトカインストーム、横田俊平他、医学のあゆみ273巻8号



所長撮影

心の健康センターの事業紹介 依存症相談支援センター

依存症の問題で悩んでおられる方へ

「やめたいと思うけど、やめられない」「自分でコントロールできない」「このまま続けたら、家庭や仕事に支障がでてしまうかもしれない」…などで、お困りではありませんか？

心の健康センター及び依存症相談支援センターでは、ご相談状況に応じて、回復に向けて必要な助言や他機関紹介・情報提供をしています。ご本人とご家族が一緒でも、別々でも構いません。ご本人が希望されれば、**認知行動療法の手法を用いた回復プログラム**と一緒に実施します。まずは、心の健康センターまたは依存症相談支援センターまで、お気軽にお電話ください。

認知行動療法の手法を用いた回復プログラム

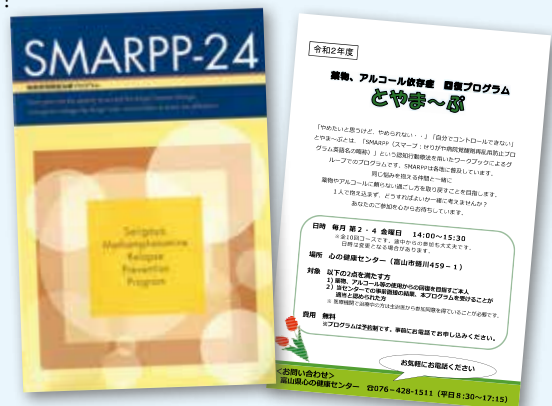
一人で抱え込まず、同じ悩みを抱える仲間と集まり話し合うことで、アルコールや薬物、ギャンブル等に頼らない生活を取り戻すことを目指します。個別での対応も可能です。

●アルコール・薬物依存症回復プログラム「とやま〜ぷ」

とやま〜ぷとは、SMARPP(スマープ：セリがや病院覚醒剤再乱用防止プログラム英語名の略称)という認知行動療法を用いたワークブックによるグループで行なうプログラムです。SMARPPは各地に普及しており、その内容を抜粋し富山県版として全10回にまとめました。

〈内容〉

- ① なぜ薬物やアルコールをやめなくてはいけないの？
- ② 引き金と欲求
- ③ 薬物、アルコールのある生活からの回復段階
- ④ あなたのまわりにある引き金について
- ⑤ あなたのなかにある引き金について
- ⑥ 回復のためにー信頼・正直さ・仲間ー
- ⑦ 再発を防ぐには
- ⑧ あなたを傷つける人間関係
- ⑨ 強くなるより賢くなれ
- ⑩ あなたの再発、再使用のサイクルは？



●ギャンブル等依存症回復プログラム「SAT-G」

SAT-G(サットジー)とは、島根県立心と体の相談センターで開発されたギャンブル障がい回復トレーニングプログラムです。島根県で効果が確認されたことから、各地に普及しています。

〈内容〉

- ① あなたのギャンブルについて整理してみましょう
- ② 引き金から再開にいたる道すじと対処
- ③ 再開を防ぐために
- ④ 私のみちしるべ
- ⑤ 回復への道のり、回復のために



ご相談・回復プログラムの問い合わせ先

心の健康センター TEL 076-428-1511
 依存症相談支援センター TEL 076-461-3957
 平日 8時30分～12時、13時～17時

特集

成人の発達障害

～大人になってから気付かれる方々への支援を中心に～

富山県心の健康センター嘱託医 高柳 みずほ

はじめに

発達障害とは、2005年に制定された発達障害者支援法で枠組みを定められたカテゴリーで、自閉スペクトラム症 (autism spectrum disorder ; ASD)、注意欠如・多動症 (attention deficit hyperactivity disorder ; ADHD) などを含む概念です。近年「発達障害」という言葉自体は広く認知されるようになり、乳幼児期から学齢期では、地域の保健福祉サービスや特別支援教育の専門家が連携して種々の支援ネットワークが構築されてきました。一方で成人期、特に大人になって以降に何かしらの不適応を生じ、発達障害の存在に気付かれるようになった方々への対応については、まだ十分に認知されているとは言えないのが現状です。本稿では、そのような大人になってから気付かれる方々への支援について述べたいと思います。

成人の発達障害について

通常、成人の発達障害の診療は、精神科、神経科、心療内科で行われます。ご本人の現在の状態や困りごとに加え、ご家族から乳幼児期、学齢期を中心とした子ども時代の発達の様子を伺ったり、いくつかの心理検査を用いて診断を検討します。インターネットなどで入手できるチェックリストの得点から「自分は発達障害です」と自己診断されている方もいらっしゃいますが、そのようなチェックリストでは発達障害以外の疾患でも高得点となることがあり注意が必要です。また、大人になってから気付かれるような発達障害の方では、うつ病などの気分障害、強迫症やパニック症等の不安症群、睡眠や依存症関連(アルコール・薬物・ギャンブル・ゲームなど)の問題やひきこもり等、発達障害以外の問題を合わせてお持ちの方も稀ではなく、様々な観点からお話を伺って対応を考えていく必要があります。

成人期の発達障害の診断に関しては、児童期とは異なった成人期特有の難しさが指摘されています。まず“最も発達特性が顕在化しやすい子ども時代には気付かれなかった”という点で、その方の発達特性が軽度もしくは非典型的である可能性が挙げられます。また幼少時のことを知るご家族と連絡を取れない等、発達歴を把握できないために確定診断が困難な状況も生じています。そのような場合の対応について専門家は「二者択一で発達障害か否かと白黒の診断に拘るよりも“灰色診断”として、相談者の得手不得手(発達特性)を丁寧に把握し、その人が遭遇する生活上の困難に合わせ、きめ細かい支援を行っていくことが必要である^{#1}」としています。

支援の工夫で生きづらさの緩和を

「強み」の重視と「弱み」の受容 ～ 発達特性の把握と理解 ～

相談をすすめていく際には、その方の困りごとに加えて趣味や興味のある分野も伺い、得意・不得意(≡ 発達特性)を把握していきます。特に「得意なこと」や「強み = 長所」を把握することは、その先の支援を考える上で有用な視点を与えてくれます。一般的には、ASDの方では、コンピューターやパズル、数字など、一定のルールのある分野に「強み」を認めることが多いです。また特定の分野への強い集中力や記憶力などの認知面の「強み」や、裏表のない性格、実直さ、まじめさなどの人柄の良さもよく挙げられます。ADHDの方の「強み」としては、発想の豊かさ、臨機応変な対処能力、よく気が利く、瞬発力や行動力がある、などがよく挙げられます。

成人の発達障害の方で認められるさまざまな特性は、その方が幼少時から持っていた発達特性にそれまでの人生経験やご本人なりの工夫などによる修飾も加わり、容易に変えられるものではありません。「頑張って克

服する]というようなアプローチでは、かえって自己肯定感が下がり、うつ病などの二次障害を強めてしまうような事態も懸念されます。まずは“[弱み]を含め、今の状態を受け入れる”という所からスタートし、“その方が実力を発揮しやすくなるように環境を整えていく”というスタンスで関わっていくことが望めます。

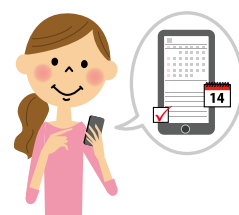
伝える際の工夫 ～「短く・シンプル・具体的」に、「目で見てわかる伝え方」で～

“会話でのコミュニケーションは苦手”“聞いたことをすぐ忘れてしまう”“冗談や皮肉など曖昧な表現はわかりにくい”などは比較的よく聞かれる困りごとです。抽象的な表現よりもストレートで具体的な言葉を用い「短く」「シンプル」な伝え方を心がけます。また“やめてほしい行動”を伝える際には、その先の“やってほしい行動”“望ましい行動”まで具体的に伝えると誤解が生じにくくなります。メモの活用、絵や写真など目で見てわかる伝え方も有効です。



実行しやすくなる工夫 ～「実現可能な目標」「スモールステップ」「見通し」～

ASDでもADHDでも、その特性の背後に実行機能(物事を計画的に遂行する能力)の問題があることが知られています。それらに対しては、まずは「実現可能な目標」を設定すること、そして目標までの過程を「スモールステップ」にして達成感を持ちやすくすること、「工程表、スケジュール表などで段取りを視覚化してから実行する」「複数の作業は、並行するよりも優先順位をつけ、一つずつこなす方式で」など、見通しを持って取り組めるような工夫がよく用いられています。モチベーションを保つために、自分自身に小さな褒美を設定しておくこともおすすめです。



ストレスマネジメント ～ 日頃から「リラクゼーション」や「エクササイズ」を～

日頃からストレスマネジメントを意識して過ごしてもらうことも大切です。ストレッチやヨガ、腹式呼吸などのリラクゼーション、好きな音楽や写真・動画などを鑑賞する、好みの香りや肌触りの良いもの、おいしいものに癒されるなど。活動的な方にはランニング、ウォーキング、サイクリング、ドライブ、カラオケなどもおすすめです。またASDの方では、こだわり行動自体がストレスの発散になっていたり、趣味であることも多いです。



家族への支援 ～ ポジティブな関係づくり ～

成人期の支援とは言え家族と同居している方も多く、ご家族を支えることがご本人にも良い影響をもたらします。ADHDの子どもの保護者向けに開発されたペアレントトレーニングや、ひきこもり状態にある方の家族に向けたCRAFT^{#2}などは、家族の視点や行動を変えることで本人の行動変容を促していく家族支援のプログラムで参考になります。

参考図書) # 1 大人の発達障害を診るということ：診断や対応に迷う症例から考える

青木省三・村上伸治編著 医学書院2015

2 CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック 若者がやる気になるために家族ができること

境泉洋・野中俊介著 金剛出版2013

発達障害に関する詳しい情報や富山県内の相談機関、医療機関などについては、富山県発達障害者支援センター「ほっぷ」のホームページで調べることができます。

URL : <https://www.toyama-reha-hop.jp/>



令和元年度 児童思春期精神保健専門研修会(令和元年10月28日)要旨

講義 「青少年のネット・ゲーム依存とその対処」

講師 国立病院機構久里浜医療センター 精神科医長 中山 秀紀 先生
(現：医療法人北仁会旭山病院 精神科医長)

1 | ネット・ゲーム依存症

■ 依存症とは？

- ★ある物質の使用や、ある行為を制御して止めることができなくなる、もしくは制御が困難になる、やりすぎてしまうこと。
- ★やりすぎてしまうために、または止められなくなるために様々な悪影響が出てしまう。

■ 依存しやすいものの特徴

ある物質を使用する、もしくはその行為をすることによって、「**快楽(快感・楽しい・ほっとする…等)**」を感じるものや、ほとんど毎日やっても「**飽きないもの**」、もしくは「**長く続けられるもの**」は、依存する可能性がある。一方で、それを使用する、もしくはその行為をすることによって「**不快**」もしくは「**快楽も不快も感じないもの**」や、「**快楽**」を感じるものであっても「**飽きてしまうものや続けられないもの**」は依存する可能性がほとんどない。

ただし、ある物質もしくは行為をすることによって快楽を感じるか、不快に感じるかはかなり個人差がある。また、当初は不快に感じていたけど、やっているうちに快楽を感じるというものもある。

正の強化：楽しいから依存物や依存行為をやり続ける。

負の強化：依存物や依存活動をやりすぎて依存症になると、依存物や依存行為を止めると**不快**になり、それらが止められなくなる。(依存症特有の症状)

依存症になると、依存物を使用していないと不幸になり、依存物を使用している時が普通になる。



■ インターネット使用障害(依存)の主な悪影響(主に中学生以降)

学業・仕事・金銭面	精神面	身体面	人間関係	その他
遅刻、欠席 留年、退学、転校 成績低下 就労不能 収入減 作業能力低下 浪費 家事育児困難	イライラ うつ 不安 ひきこもり 昼夜逆転 過眠	やせ、肥満 少食、過食 運動不足 運動機能低下 骨密度低下 栄養障害 エコノミークラス症候群	家族との不和 友人の減少 孤立 家族のうつ 家族のストレス 家族の不眠	家出 暴言 暴力 警察沙汰

2 | 久里浜医療センターでの治療

■ デイケア

- スポーツプログラム、**認知行動療法などをもとにした集団療法**。時々、炊事やハイキングなどの行事。
- 参加中はスマートフォンやゲーム機はロッカーに入れたままにする(**インターネットから離れた時間を過ごすことも目的の一つ**)。

■ 入院治療

- 生活の乱れやひきこもり傾向、社会的不参加などが顕著な時は入院の対応。
- 入院は原則2か月程度(学校の都合などで長短あり)。
- パソコン、タブレット、スマートフォン、携帯電話類などは 持ち込み禁止。

■ ネット依存専門家族会

- インターネット嗜癖者の家族同士が、スタッフを交えた安心できる環境で、それぞれの悩みや不安などの共有、問題の解決に向けて意見交換、インターネットやその嗜癖に関連する情報交換・知識の取得、**家族の対応や嗜癖者の心理について理解を深めることを目的**。

3 | ネット・ゲーム依存への予防的対処

■ ネット依存の防御因子

- ✓ 本人の成長
- ✓ 学校・部活などの社会参加
- ✓ 他の趣味活動
- ✓ 家での生活状況
- ✓ 現実の人間関係 等

■ ネット依存になりやすい因子

- ✓ ひきこもり傾向
- ✓ 他の楽しみや趣味活動のなさ
- ✓ 社会的不成功
- ✓ 現実での対人関係の乏しさ
- ✓ ゲーム・ネット世界の発達(面白さの増大)



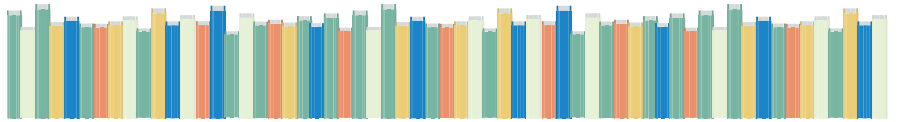
※発達障害が大きなりリスク因子

家庭で考えられるネット・ゲーム依存への予防的対処(一例)

- 大人がパソコン漬け、スマホ漬けだと子どもも真似しやすくなるので、大人も注意が必要。
- 家庭内で使用時のルールをあらかじめ作っておき、スマホ購入時にフィルタリング(使用時間や有害サイトのブロックなど)をつけておくべき。また、可能な限り親の見ている前でネット・ゲームをさせるようにする。
- 長期休みであっても、生活のリズムを崩さないようにする。特に寝る時間と起きる時間は厳守。
- 生活が乱れてくるようであればカウンセリングや医療機関を受診したほうが良い(発達障害や精神疾患・ネット依存に対する治療的アプローチが望ましい)。 など



書籍紹介



本人・支援者向け



新版 セラピストの技法
東豊 著
日本評論社 2019

～何事もこだわりをもつ一つの意味しか見えないが、こだわりを捨てると無限の意味が見えてくる～
システムズアプローチのものの見方と実際に誰でも手に取るように分かる！具体的な事例について軽快な切り口で、なおかつ読みやすく分かりやすく解説された一冊。

支援者向け



ひきこもり問題を講義する
近藤直司 著
岩崎学術出版社 2019

最新のひきこもり問題のポイントと必要とされる相談支援技術について講義形式で紹介。
面接の質を高める方法や支援関係の形成方法など、支援のためのヒントがたくさん。支援に行き詰った時に読んでほしい支援者向けの一冊。

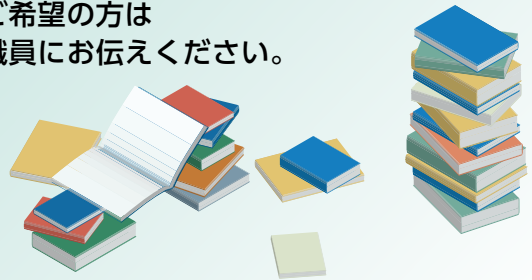
家族・支援者向け



大人の発達障害を診るということ
青木省三・村上伸治編 著
医学書院 2015

本人の特性を見極めると対応が見えてくる！
自分には得意なところもあるが、苦手なところもある。苦手なところは助けてもらった方が楽に生きられる。支援の好循環を回す「大人の療育」方法、51の症例集。

センター待ち合いの本棚にひきこもり関連の本が増えました。貸出も行っていますのでご希望の方は職員にお伝えください。



富山県心の健康センターのご案内



路線バスを利用される方

富山駅前バス乗り場から
⑤番乗り場 笹津行・猪谷行・笹津春日温泉行
最勝寺バス停で下車（徒歩10分）

高速道路を利用される方

富山インターチェンジから、国道41号を700m程南下（大沢野方面）し、蛭川交差点で右折



〒939-8222 富山市蛭川459-1 TEL(076)428-1511 FAX(076)428-1510