

精神疾患を もつ友人または家族へのサポート

Tips for...

Supporting a Friend or Family Member with a Mental Disorder

大切な人が病気になってしまうのは、不安なことです。それが心の病である場合は、もっと不安でしょう。大切な人が苦しんでいるのを見るのは辛いことですし、よく知っている人がまるで別人のようになってしまうのを目のあたりにして戸惑うこともあるでしょう。風邪やインフルエンザなら看病のしかたもわかりますが、心の病にはどう接すればよいのでしょうか。たとえば大切な人が糖尿病になってしまった場合と同じように、心の病にはより深い愛情をもってサポートしてあげることが必要になります。病気は目に見えないかもしれませんが、だからといって、何もしてあげられないということではないのです。

私たちにできること How can I help?

精神疾患の患者にとって、家族や友達からのサポートがとても大事であるということは、研究でも明らかになっています。家族や友達は、生活面と精神面の両方から、「サポート」ネットワークを築くことができます。このネットワークには、親、子供、兄弟、配偶者またはパートナー、親戚、親友から、近所の人、同僚、指導者および先生まで、その患者さんのことを心配してくれているさまざまな人たちが含まれます。人によっては、もっと大きなネットワークを持つ場合もありますが、ほとんどの場合、必要なときに手をさしのべてくれる、親しい人たち数人だけのネットワークになります。

患者が精神疾患から回復するために、家族や友達は重要な役割を数多く果たすことができます。

- **何かがおかしいとき、または正常なときを認識する (Knowing when something is wrong—or right):** 早期に診察を受けることは、精神疾患の治療においてとても大切なことです。そして、何かがおかしいということに最初に気づくのは、たいていの場合、生活をともにしている家族や友達です。注意が必要な兆候については、次のページの「診察が必要かを判断する目安」で紹介しています。有効な治療法にたどりつくまでには、試行錯誤の繰り返しです。治療が効果をあげていることに最初に気がついてあげられるのも、家族や友達です。

- › サポートするには (How do I do this?)
ヒント: 精神疾患の種類ごとに、その兆候や症状について理解してください。また、副作用、効果があらわれる時期、最初に予測される効果をきちんと把握できるように、治療の効能や影響について詳しく知っておくことも大切です。最新の調査では、家族や友達に病気についての知識があると、患者の病気が1年のうちに再発する確率は半分に減ることがわかっています。



「家族にしてもらいたい最も大切なことは、欠点も何もかも含めて、患者を完全に受け入れることです。家族は、『大丈夫。何があっても好きだよ。必ず良くなるよ。』と言って力になってください。」 — マリアムさん31歳、臨床的うつ病から回復



- **治療法を見つける(Seeking help):** 精神疾患にかかってしまった初期段階を克服するのに、患者をサポートできる家族や友人の存在は非常に大切です。その人に最も適した治療法を見つける手助けをしたり、診察時に患者本人が医師にうまく説明できない部分を補って、代わりに説明するなど、大切な役割を果たすことができます。

▶ どうすればよいか(How do I do this?)

ヒント:最初に家庭医の診察を受けるとき、代わりに診察の予約を入れたり、当日医者まで付き添ってあげてください。患者本人はこれらのことを自分一人でやる気力や集中力がなくなっている場合もあるので、大きな助けになるはずですよ。一緒についていく場合は、当日に大切なことをすべて医師に伝えられるように、協力して事前に要点や質問などをメモしておくようにします。本人が自分でできる場合は、意見を尊重し、他に何かできることがないかたずねます。

▶ **ヒント:**こころの危機を救う万全の方法はありません。病院に行く必要があるときは、まずは本人が自分で行こうという気持ちになるように働きかけてみてください。本人が病院に行くのを拒否し、健康状態あまりよくないという場合には、BC州精神保健法に基づいて急患として診療を受けさせることもできます。危機に面したときや緊急時の対応について情報シート(本書)をよく読んで、このような状況になったときにどうすべきかを把握しておいてください。この情報シートには、危機を避けるためにできることや、事前にできる緊急時の対応策についての情報も記載されています。

診療が必要かを判断する目安

How do I know when to help?

友人や家族が精神疾患にかかっているかどうかを判断するための目安として、次の点を参考にしてください。

- 以前は好きだったことへの興味が突然失ってしまったようだ
- 些細な理由または理由もなく怒りや悲しみを感じているようだ
- 何をしても楽しくなさそうである
- 奇妙な声が聞こえたり、不快な思いが浮かんだりすると言っている、またはそのように見える
- 感情が無感覚になり、何も感じていないように見える
- 以前は健康だったのに、今は常にどこか具合が悪いと言っている
- 以前より食欲が極端に増えている、または減っているようだ
- 睡眠パターンが変わっているようだ
- 自分や周囲の人には普通と思える日常生活の状況またはものごとに対して、不安や恐れを抱いているように見える
- 仕事や学校を休みがちだ
- 安らぎを求めて大量に飲酒したり、ドラッグを使用している
- 自殺や絶望感について話している
- 近い友人や家族を避けている

- **薬、診察、治療を手助けする (Helping with medications, appointments and treatments):** 家族や友人は患者さんと長い時間を過ごすことが多いので、薬を飲み忘れたときに知らせたり、医師の処方どおりに薬を服用できなかつたとき、本人に代わって医師に事情を説明したりすることもできます。また、カウンセリングの課題や、毎朝の光線療法(特殊な光線のそばに1日30分程度座って行う治療法)を忘れないようにしたり、治療の予約を入れ、そして予約どおりに診察に通うように、本人に知らせることも大切です。

- ◇ どうすればよいか(How do I do this?)
ヒント:患者が拒薬傾向にあることに気がついたら、担当の医師または薬剤師に相談してください。薬の服用を楽にするようアドバイスできることがあります。また、副作用やその他の不安があるために薬を服用できないでいる場合は、不安を感じていることや質問などを書き留めておいて医師に相談するよう患者に促してください。薬代の捻出が難しい場合は、BC州には「プランG (Plan G)」と呼ばれる精神科治療薬の無料化プランがあります。医師との折り合いが悪い場合は、新しい医師を見つける手伝いをしましょう。
- ◇ ヒント: 患者本人に対しては、症状記録をつけて、治療の前後や治療中にどのように感じたか、他に症状を引き起こすきっかけになることはなかったかなどを書き留めておくように提案します。

- **健康的なライフスタイルをサポートする (Supporting a healthy lifestyle):** お金の問題、トラブルの解決、住宅、栄養、レクリエーション、運動、健康的な睡眠習慣といった日常生活のさまざまな事柄においても、家族や友人が力になることができます。

- ◇ どうすればよいか(How do I do this?)
ヒント:患者とその周囲の人たちが、健康的なライフスタイルを維持するための実用的なヒントを紹介している資料、ウェルネスモジュール(www.heretohelp.bc.ca、英語のみ)を参照してください。地域の精神医療機関のケースマネージャーやピアサポートワーカーに相談すると、生活習慣の改善や、収入・住宅のケアの紹介を受けられる場合もあります。

- **心の支えになる (Providing emotional support):** 孤独感や羞恥心を感じているかもしれない本人の気持ちを少しでも和らげてあげられるよう、家族や友人の果たす役割は重要です。病気になったのは本人のせいではありません。でも、本人はそう思っていたり、周囲の人からそう思われているという印象を持っているかもしれません。希望を持つように励ましてあげましょう。

- ◇ どうすればよいか(How do I do this?)
ヒント:できる限り支えになり、理解を示し、根気強く付き合うよう努めてください。「診察が必要だと思ったら」の項で、意思の伝達をスムーズにするために役に立つ資料を紹介しています。
- ◇ ヒント:病気の家族や友人の世話は、ストレスのたまることでもあります。あなた自身にも心の支えが必要だということを忘れないでください。精神疾患の患者の家族のための支援グループに参加してみましょう。支援グループは、同じ状況におかれている人たちと交流したり、世話をしている人たちが自分自身の感情に向き合う場を提供します。あなた自身の心の健康を考えることも、とても大事なことです。

「トムが回復するまでの道のりは、忍耐、愛情、そして理解を深める努力の連続でした。1歩進めば2歩下がる、ほんとうに小さな小さな成功の積み重ねです。普通なら当たり前だと思っていたようなことに小さな希望を見いだしては、互いをたたえ合っています。トムが笑顔を見せるとき、冗談を言ったとき、ジョギングに行くと言い出したとき、希望の光を見て、励みにしています。ほんとうに小さな一歩です。」— 家族ツールキットより

診療が必要だと思ったら

Where do I go from here?

大切な人に治療を受けてもらうにはどうすればよいかについて、さまざまな機関を利用できます。

多言語で利用可能な機関

Resources available in many languages:

*ここで紹介するすべてのサービスは、英語が第一言語ではない場合は希望する言語を英語でご指定いただければ、通訳におつなぎします。100ヶ国語以上の言語で対応可能です。

1-800-SUICIDE

あなた自身が思い詰めてしまっているとき、または周りの誰かが自殺を考えている可能性がある場合は1-800-SUICIDEまでお電話を。24時間体制でBC州のクライシスラインにつながります。通話中や待機になることはありません。

英語のみで利用できる機関

Some resources available, in English only, are:

BCメンタルヘルス情報ライン

(BC Mental Health Information Line)

情報、地域の機関、出版物のお問い合わせは1-800-661-2121(BC州内通話無料)または604-669-7600(グレーターバンクーバー内)まで。

BC州精神保健および依存症の情報提供パートナーズ (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

Family Toolkit(家族ツールキット)、さまざまな体験談や情報については、ウェブサイトwww.heretohelp.bc.caを参照してください。このツールキットには、精神疾患の理解に役立つさまざまな情報、ヒント、自己診断テストが含まれています。

BC州アルツハイマー協会(Alzheimer's Society of BC)

認知症に悩む人またはその家族のための情報、地域の機関については、ウェブサイトwww.alzheimerbc.orgを参照するか、電話1-800-936-6033(BC州内通話無料)までお問い合わせください。

不安BC(AnxietyBC)

不安についての情報や地域の機関については、ウェブサイトwww.anxietybc.comを参照するか、電話604-525-7566までお問い合わせください。

BC州統合失調症協会

(British Columbia Schizophrenia Society)

深刻な精神疾患や患者の家族の支援についての情報や地域の機関については、ウェブサイトwww.bcscs.orgを参照するか、電話1-888-888-0029(BC州内通話無料)または604-270-7841(グレーターバンクーバー内)までお問い合わせください。

カナダ精神保健協会BC支部(Canadian Mental Health Association, BC Division)

精神の健康または特定の精神疾患に関する情報および地域の機関については、ウェブサイトwww.cmha.bc.caを参照するか、電話1-800-555-8222(BC州内通話無料)または604-688-3234(グレーターバンクーバー内)にてお問い合わせください。

子供の精神保健のためのFORCEソサエティ

(FORCE Society for Kids' Mental Health)

精神疾患に悩む子供を持つ親のための情報および地域の機関については、ウェブサイトwww.bckidsmentalhealth.orgを参照するか、電話604-878-3400までお問い合わせください。

ジェシーズ・ホープ・ソサエティ(Jessie's Hope Society)

体型に対する正しい知識や、摂食障害の防止に関する情報および機関については、ウェブサイトwww.jessieshope.orgを参照するか、電話1-877-288-0877(BC州内通話無料)または604-466-4877(グレーターバンクーバー内)までお問い合わせください。

ケルティ・リソースセンター(Kelty Resource Centre)

精神保健のさまざまな問題、依存症、摂食障害などに関する、子供、未成年、およびその家族のための情報とサポートについては、BCリソースセンターのウェブサイトwww.bcmhas.ca/keltyresourcecentreを参照するか、電話1-800-665-1822(BC州内通話無料)または604-875-2084(グレーターバンクーバー内)にてお問い合わせください。

BC州気分障害協会

(Mood Disorders Association of BC)

気分障害および家族のための支援グループに関する情報および機関については、ウェブサイトwww.mdabc.netを参照するか、電話604-873-0103までお問い合わせください。



BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information