

あなたはこれまで他の人に暴力をふるったことがありますか？あるとすれば、いつ頃、誰に対して、どのような暴力をふるい、それによって相手はどのような害を受けたのか、また自分はどのような影響を受けたかを書いてみましょう。（対象行為以外の暴力について書いてください）

8. アルコールや薬物の使用

アルコールや薬物の使用は、暴力を生じさせる要因として最も重要なものです。そこで、あなたのこれまでのアルコールや薬物の使用歴を整理してみましょう。いつ頃から、何を、どの程度(量)、どのくらいの頻度で使用しましたか？（スタッフが準備した質問用紙にもこたえてみましょう。）

- あなたはアルコールや薬物使用による問題を持っていると思いますか？
- 今後のアルコールや薬物使用について、あなたはどのように考えていますか？

今後に向けて

ここまでいろいろな面から自分自身のことを振り返り、再確認してみました。思い出すのが嫌だったこともあったかもしれません。今まで忘れていた大切なことを思い出した人もいるかもしれません。

過去のことを振り返り、自分自身を確認するのは、過去に学び、未来に生かしていくためです。ここまで行ってきた作業は、今後の治療にきっと役立つことでしょう。

この先、自分のことが分からなくなったときは、読み返してみましょう。また、自分について新しい気づきがあったときには、そのことを該当する部分に付け足していきましょう。



自分の病気について知りましょう

あなたの病名は何ですか？

「精神の病気」は、「脳をはじめとした神経系に生じた病気」のことをさします。医療観察法制度の対象となる人が抱えている精神の病気の中で、最も多いのが、「統合失調症」という病気です。全体の8割強くらいになります。その他にも、「双極性障害」や「物質使用障害」「器質性精神障害」など、いろいろなタイプの精神の病気を抱えた方が、制度の対象となっています。

どの病気の名前も、あまり聞いたことがないかもしれません。精神の病気について、学校の保健体育で習った人はまだいいほうで（そういう人はめったにいません）、ふつうは、たまたま身近にその病気をもっている人がいたなどの場合以外は、くわしいことは知らないものです。知られていないからか、まちがった極端なイメージを持って、精神の病気をやみくもに嫌ったり、怖がったりする人もいるようです。しかし、病気なので、回復のために必要なのは、「自分の病気」についての**正しい知識と適切な治療**であることは、身体の病気と何も変わりません。ぜひ、自分の病気についての正しい知識を身につけるようにしましょう。

精神の病気の特徴

身体 केガや痛みなら・・・



脳で「それについて」考えやすいので客観的になりやすい

脳に起きた不調は・・・



自分の脳で『自分の脳におきた不調』について考えるのは、むずかしい！

統合失調症の基礎知識

ポイント

- 統合失調症は、国や文化に関わらず、およそ 100 人に 1 人がかかる
- 思春期に発症しやすく、疾病の管理を必要とする慢性疾患である
- 症状には幻覚・妄想、陰性症状、認知機能障害などがある
- 病気だと自覚しにくい（病識を持ちにくい）病気である
- 治療は、薬物療法と心理社会的治療を組み合わせる行う

統合失調症は、精神の病気の一つです。症状によって知覚や思考に影響が出るために、病気が悪いときには、現実と現実でないものの区別がつきにくくなり、気分をコントロールしたり、計画を立てたり決断したりすることが難しくなります。発症した後は、長期にわたって病気の管理を必要とする**慢性疾患ですが、科学的に実証された治療法が存在します**。患者本人が、治療に積極的に関わることがその予後に大きな違いをもたらす病気です。

【どのくらい一般的な病気？】

- ・ 特殊な病気ではありません：100～120 人に 1 人の割合
- ・ 思春期～青年期に発症することが多い：10 代後半～30 代頃

【何が原因でなるの？】

この病気は複雑な要因がからみあって発症します。

生まれながらの素因（ストレスに対するもろさ）を超えるストレスがかかることが発症のきっかけになると言われています。

遺伝：遺伝子が同じ一卵性双子が統合失調症になる場合の一致率は 48% です。遺伝だけでは発症を説明できません。

環境：移民や都市部に生活している人では、有病率が高いようです。ストレスや環境の影響が大きいからだと言われています。

薬物：大麻や覚醒剤などの違法薬物の使用が統合失調症の発症の危険を高めることを裏付けるデータがあります。



【どんな症状があるの？】

統合失調症の症状の組み合わせは、人によってずいぶんとちがいます。「同じ病名の人を症状を聞いた自分とまったく違っていたので診断が間違っているのではないか」と心配する人もいますから、このことを覚えておくことは大事です。また、この病気は自分が病気であることを自覚しにくいことが特徴の一つです。

経験したことがある症状には、にチェックをつけましょう。

陽性症状

- ・ 幻覚—現実には存在しないものが存在しているように知覚されること。
幻聴(声など)、幻視、幻臭、幻味、体感異常 など
- ・ 妄想—根拠が足りないのに高い確信を持って信じられている信念。他の可能性を受けつけられない状態。妄想にはいろいろなテーマがあります。
被害妄想(追われている、監視されている、毒をもられてる、等々)
関係妄想(噂されている、放送されている、メッセージを送られる)
誇大妄想(自分は有名人だ、重要人物だ、大金持ちだ)

陰性症状

もともとあった感情や元気が失われる(マイナスになる)状態です。

- 意欲がなくなる
- 感情が動かなくなる
- 人やものごとに関心がなくなる
- 考えや動作がゆっくりになる
- 孤立する など

認知機能障害

この障害は、幻覚・妄想がおさまってからも続きやすく、生活しづらさの原因となります。

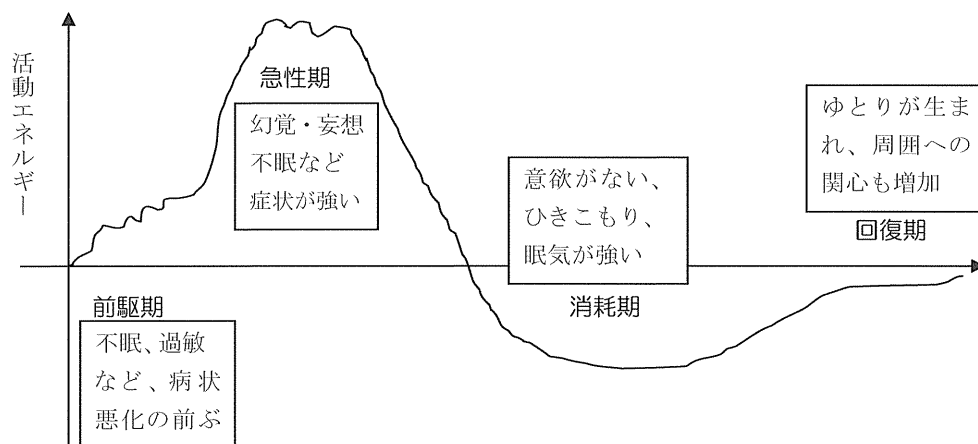
- 集中力がなくなる(本を読めなくなるなど)
- 記憶力が落ちる(さっき話していた内容を忘れるなど)
- 問題解決の力が落ちる(何から順にとりくめばよいのかわからなくなるなど)

その他：不眠 落ち込み 不安や恐怖 イライラ

他にも経験した症状がありますか？

【病気はどんな経過をたどるの？】

統合失調症の病状の経過は「前駆期」「急性期」「消耗期」「回復期」の4つに分けられます。



(「SSTと心理教育」中央法規出版を参考に作成)

前駆期：再発の前ぶれが出てくる時期です。早めに気がつき、対処すれば、再発を防いだり、苦痛を軽くしたりすることができます。主治医に相談し、過労や睡眠不足に注意して生活しましょう。

急性期：症状が激しく、落ちついて考えることも難しい時期ですので、静かな入院環境が必要となることも多いでしょう。入院を怖がるよりは、スタッフと相談しながらうまく利用しましょう。

消耗期：急性期の激しい症状のあとで、脳も身体も疲れています。元気が出なくて当然の時期ですから、あせらずにゆっくりと養生しましょう。

回復期：少しゆとりが出てきて、活動に関心が出てきたら、リハビリテーションに取り組む時期です。身体も動かすようにしましょう。

あなたが今いるのは、どの時期ですか？○で囲んでみましょう。

前駆期

急性期

消耗期

回復期

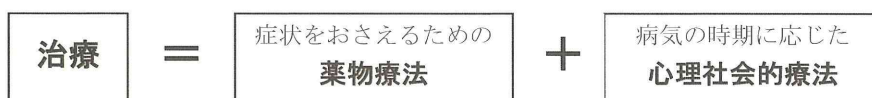
【長期的にはどうなるの？】

統合失調症は治療をはじめてすぐに治る病気ではありません。個人差はありますが、急性期症状が落ち着くまでも、数ヶ月から半年はかかります。また、発症して5年間で見ると、約8割の人が1回以上の再発を経験するようです。特に発病後5～10年のあいだは再発がみられやすく、その後はあまり再発しなくなるといわれています。

統合失調症の人たちを発病後30年間追跡した研究によれば、25%の人はほとんど

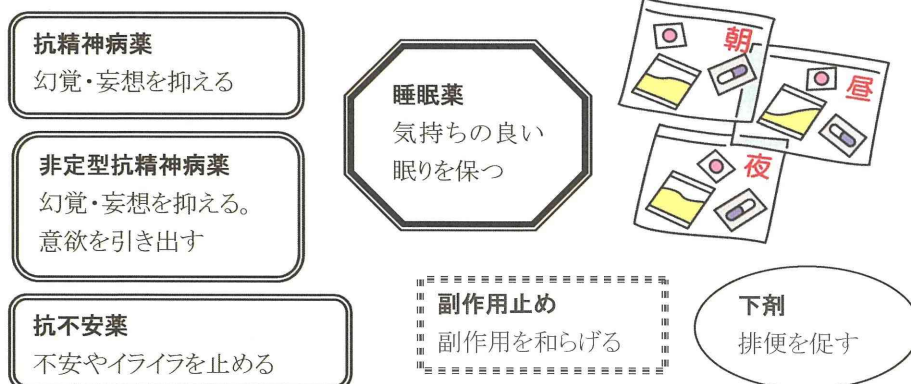
症状がなくなって自立した生活をおくっていました。50%の人は時々通院して、援助を受けながら仕事をしたり結婚をしたりして半自立～自立した生活をしていました。残り25%の人は重い症状を抱えつつ、生活していました。長期経過は人により異なりますが、回復するためには治療を続けることが大切です。

【どんな治療があるの？】



薬物療法：幻覚・妄想をおさえるのが抗精神病薬です。ドーパミンという神経伝達物質の働きを調整して、活発になりすぎた脳の働きを調整します。薬を飲むことで、回復に必要な睡眠と休養が取れるようになります。

薬の種類



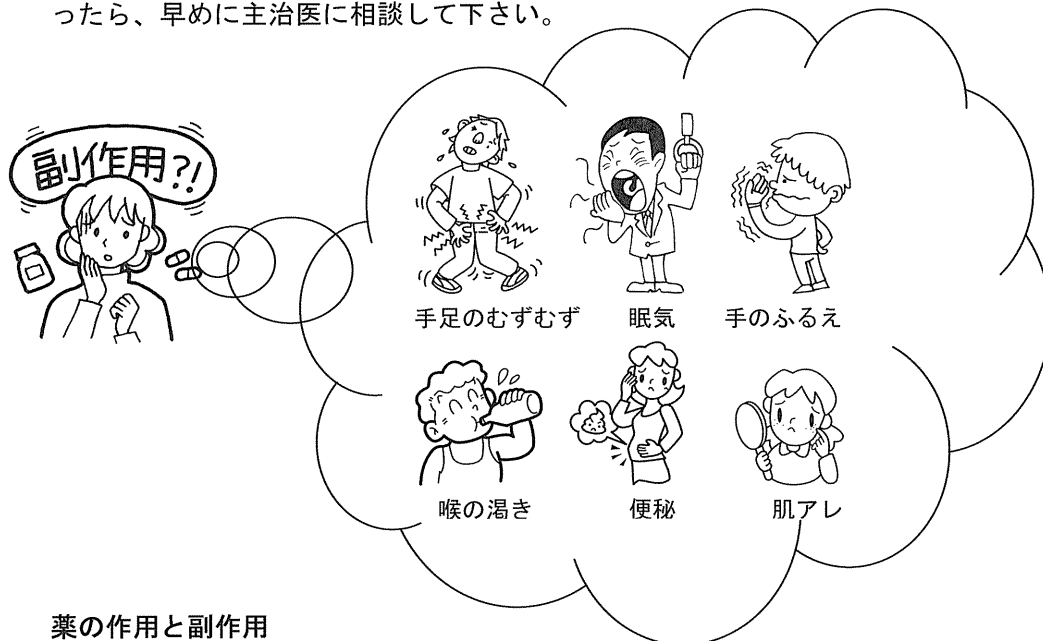
今、飲んでいる薬は、何という薬ですか？どのような効果がありますか？

あう薬の種類や量がすぐに見つかるとは限りません。見つかるまでは、主治医と一緒に試行錯誤をする必要があります。自分の薬の効果と副作用について理解し、のんでみてどうかを主治医に伝えましょう。病気がよくなってきて、前と同じ量では多すぎるようになることもありますし、医学の進歩によって新しい薬が出てくることもあります。その都度、主治医と相談しながら、自分にとってのベストの処方を探していくことが大切です。(主治医にうまくいえない場合は、他の職種に相談しましょう)。

薬を勝手に飲まなかったり、混ぜたりすると、医学的判断がむずかしくなりますから、処方どおりにのんだ結果を報告しましょう。

副作用について

同じ薬でも人によって副作用の出方は違います。「もしかして副作用？」と思ったら、早めに主治医に相談して下さい。



薬の作用と副作用

作用

- 幻聴が減る
- 気分が落ち着いてくる
- 混乱が減ってくる
- 意欲が出てきた
- 気分が良くなってくる
- 夜に眠れるようになる
- ()
- ()

副作用

- のど・口が渇く
- 尿が出にくい
- 便秘
- 手足がこわばって動かせない
- 舌がこわばって動かせない
- 手足がふるえる
- 落ち着かずじっと座ってられない。
- 体重が増える
- 眠くなる
- ()

【心理社会的療法】

薬物療法も万能ではありません。アメリカの調査によれば、数種類の抗精神病薬を使ってもほとんど効かなかった人が10～30%いて、薬が効いた人の中でも30%は効き方が十分でなかったと報告されています。薬物療法の主な効果は、症状を抑えることですから、さらに、自立して暮らしたり、働いたりして、地域における生活を築いていくためには、心理社会的療法が役立ちます。心理社会的療法には、いろいろな種類があり、担当する職種もさまざまです。

心理社会的療法の例

心理教育
デイケア
作業療法
認知行動療法
認知リハビリテーション
社会生活技能訓練
職業リハビリテーション
援助付き雇用
各種心理プログラム

医療観察法で

心理社会的療法を担う人たち

- ・社会復帰調整官
- ・保健所や精神保健福祉センターなど地域機関の人たち
- ・主治医
- ・看護師
- ・作業療法士(OT)
- ・臨床心理技術者
- ・精神科ソーシャルワーカー(PSW)

【もっと知りたい人のための役立つ本やサイト】

ウェブサイト：

統合失調症情報局 すまいるナビゲーター <http://www.smilenavigator.jp/>

JPOP-VOICE 統合失調症と向き合う <http://jpop-voice.jp/schizophrenia/index.html>

本やマンガ：

「統合失調症 正しい理解と治療法 (健康ライブラリーイラスト版)」(講談社)

「マンガでわかる 統合失調症」(日本評論社)

「マンガでわかる はじめての統合失調症」(エクスナレッジ)

対象行為を理解する

I 対象行為にいたる6段階

「対象行為のことなんて思い出したくもない」「すんでしまったことを考えても何もならない」・・・そんな風に考える人がいます。しかし、考えないように、考えないように、しているまさにそのことが、私たちに影響を与え続けることがあるのです。特に大きな出来事の場合は、あてはまります。同じことを繰り返さないために、過去から学ぶことが多くあります。

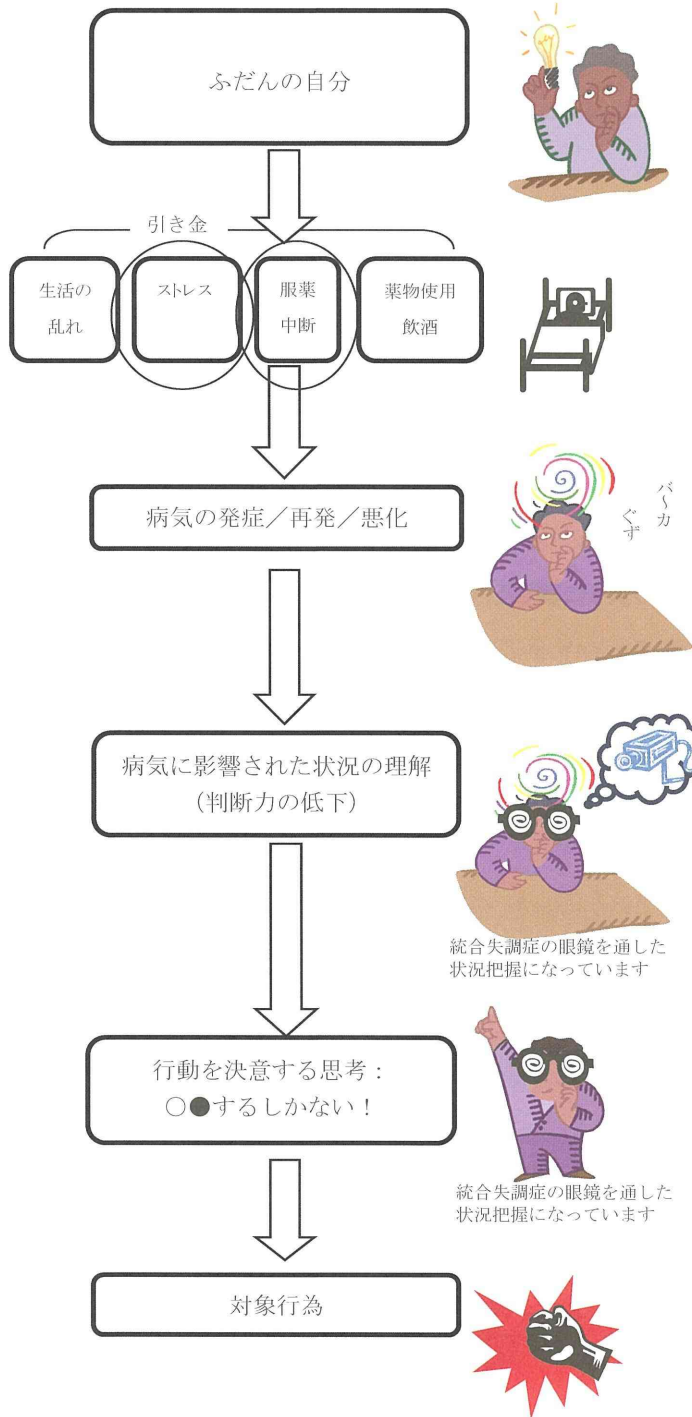
対象行為がどのように起こったのかを落ち着いてふりかえることは、通院処遇の重要なステップです。特に、**病気がどのように関係してきたか**について知ることが大事です。そうすると「全部自分が悪かった」とか「全部〇〇が悪かった」といった、極端な理解の仕方ではなく、いろいろな要因が積み重なって、対象行為が起こったことがみえてくると思います。**未来の自分を大切にするために、丁寧にとりこんでください。**

この章では、もう一度、対象行為をふり返ります。心も身体も落ち着き、病気についての知識をえた今なら、何が起こっていたのかを、新しい角度から、じっくりと見直すことができると思います。それは、今後、地域で生活を続けていく際に、気を付けるポイントを教えてくれることでしょう。

本章では、最初に、A 男さん、B 子さんの例を通して、対象行為にいたる6段階について学びます。その後、あなたの場合はどうだったのかを、整理していくことにしましょう。



A 男さんの場合



A 男さんは、26 歳の時に統合失調症にかかりましたが、精神科の薬が効き、症状もおさまったので、通院しながら事務の仕事を始めました。



仕事が忙しかった男さんは通院が面倒になり、やめてしまいました。しばらくは体調もよかったのですが、段々と夜、眠れなくなってきたのです。



そのうち、職場で同僚たちが自分の悪口を言う声が聞こえてきました。(実は幻聴なのですが、あまりにリアルなのでA 男さんには本当としか思えませんでした)。



統合失調症の眼鏡を通した状況把握になっています

仕事中に休憩をとっていると、「怠け者」と聞こえてきます。A さんは「監視カメラで見張られている」「会社の連中はグルだ」「嫌がらせをされている」と確信しました。



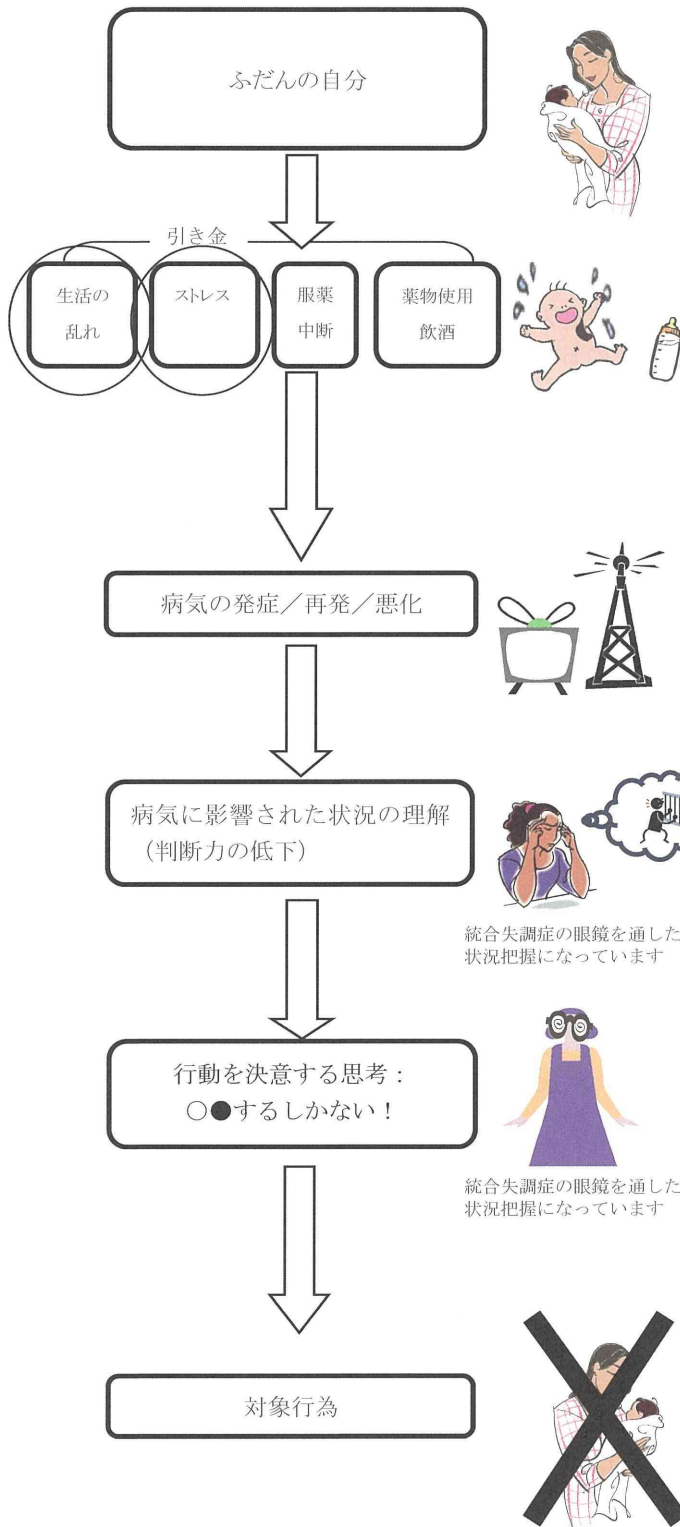
統合失調症の眼鏡を通した状況把握になっています

その後、A さんは同僚を観察していて、自分に対する嫌がらせの首謀は社長だと気づきました。そして「自分はやられっぱなしの人間ではないことを示すしかない」と考えたのです。



耳元から「できるもんか」という声をする中で、思いあまったA さんは、そのまま社長に殴りかかったのです。

B 子さんの場合



30 才で B 子さんに、待望の子供が生まれました。夫は仕事で毎晩遅く、実家も遠かったため、真面目でがまん強い B 子さんは、なるべく人に頼らず、子育てを頑張っていました。

赤ちゃんは夜も昼も泣いてばかりです。睡眠不足で疲れ切った B 子さんは、ふさぎ込むようになりました。赤ちゃんのお腹には生まれつきのあざがあり、そのことにも罪悪感を覚えて「自分は母親失格」と思うようになりました。

テレビで B 子さんの虐待についてのニュースが流れ始めました。子供のあざは「不治の病」の印だったのです。(実は幻聴と妄想だったのですが、B 子さんはそれを知る由もありません)。

B 子さんは「自分は逮捕され、かわいそうな子供は、不治の病を抱えたまま、母親なしで生きていかななくてはならなくなるだろう。」と一人、悩み苦しみ続けました。

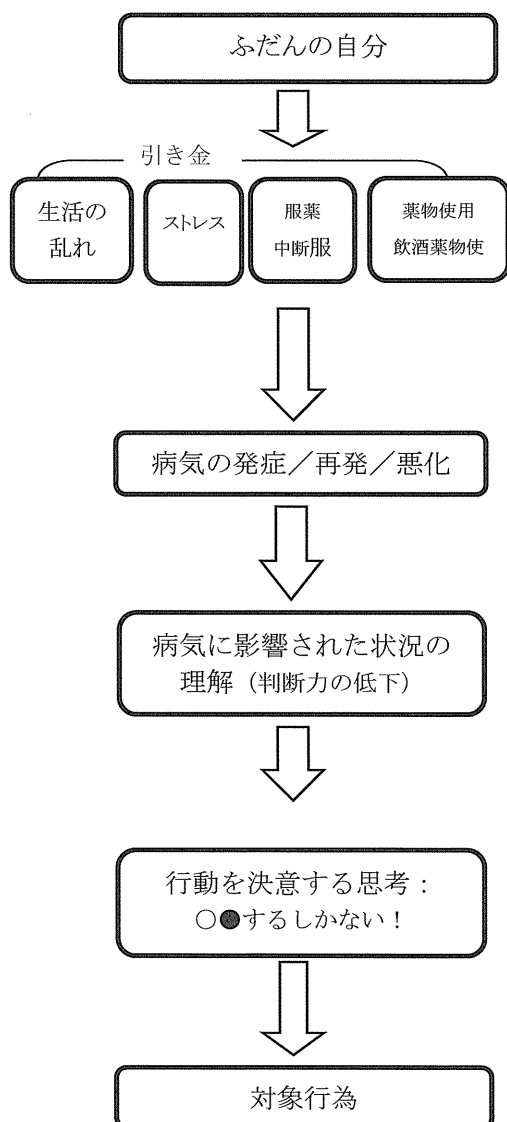
「この子にそんな辛い人生を送らせることはできない」と考えた B 子さんは、「子供を殺して自分も死のう」と思い詰めました。子供のためには、それしかないように思えたのです。

決意をかためた B 子さんは、子供の首を絞めました。記憶は、ぼやけています。そして亡くなった子供の前で、呆然と死ぬことを考えているところを夫に発見されたのでした。

対象行為に至る6段階

A男さんとB子さんの例を通して、対象行為が起こるまでの流れを6段階に分けて、見てきました。これから、それぞれの段階について、あらためて説明します。あとで自分の体験を整理するための参考としてみてください。

解説：対象行為に至る6段階



最初から他害行為をしようと思っている人はいないものです。もともと喧嘩っ早い人や、体や精神の病気で通院していた人もいたかもしれませんが、それでも、その人なりの「いつもの日々」を送っていたことでしょう。

そんな生活の中で、「生活の乱れ」や「ストレス」を体験したり、「服薬中断」や「薬物使用・飲酒」をしたりしました。それが1回だけだった人もいれば、しばらく続いた人もいました。(注：ストレスとは、不安・孤立・過労・不眠や、それにつながるような出来事です。)

「生活の乱れ」「ストレス」「服薬中断」「薬物使用・飲酒」が引き金となって、精神病が始まったり(発症)、あるいは、ぶり返したり(再発)しました。

精神病では、知覚や思考がゆがんでしまうために、状況判断が悪くなりますが、ふつうは、なかなかそのことを自覚することはできません。そのため、自分や大事な人が重大な局面にいると判断してしまいました。

誤った状況判断に基づいて、すぐに対象行為をした人もいれば、しばらく我慢して、自分で解決しようとしたもののうまくいかず、追い詰められて対象行為をした人もいます。どちらの場合も「そうするしかない!」とか「どうにでもなれ!」と、行動を決意する考えにいたったのです。

こうして対象行為を起こしてしまいました。

Ⅱ 自分の場合はどうだったのだろうか？

それでは、あなたの対象行為はどういう流れで起こったのか、整理していくことにしましょう。ここから先は、一つ一つ、質問に答えを書き込みながら、進めていきます。いそいで書き込もうとせず、担当スタッフとよく話し合いながら、わかったことを、ていねいに記入していきましょう。必要な時間をかけながら、すすめていくことが大事です。

■■■ 対象行為にいたる段階1：ふだんの自分・もともとの自分

- 対象行為が起こったのはいつのことでしたか？

平成_____年_____月_____日

- 今思うと、対象行為に関係した具合の悪さは、いつごろから始まったのでしょうか？

対象行為の_____くらい前から

- その前はどのような生活をおくっていましたか？「元気だった頃の自分」という言葉から思い浮かぶ自分について書きましょう

典型的な1週間のすごしかた

何をしているときに楽しかったですか？

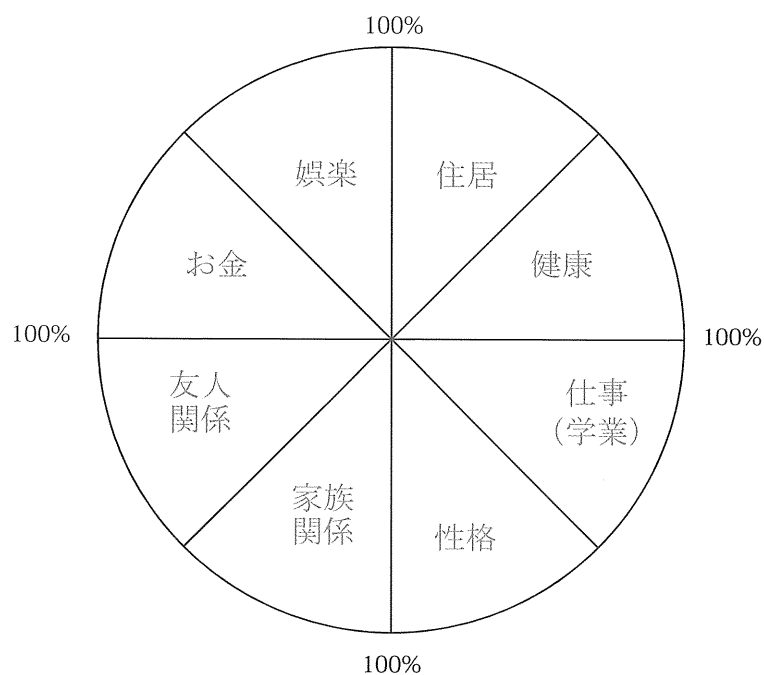
身体や精神の病気はありましたか？通院はしていましたか？

○ もともとのあなたはどんなタイプの人ですか？

社交的	1	2	3	4	5	独りでいる
短気	1	2	3	4	5	気が長い
気軽に人に相談する	1	2	3	4	5	自分で解決しようとする
その時の気分で行動	1	2	3	4	5	じっくり考えてから行動
楽観的／のんき	1	2	3	4	5	悲観的／悪い方に考える

○ 生活全体の様子について

生活していれば、よいことも、嫌なこともいろいろあるものです。元気だったあの頃も、苦勞を抱えていた人も多いことでしょう。その一方で、わりとうまくいっている領域もあったと思います。当時の生活のバランスを以下の円に描き出してみましょう(円の中の軸は満足度0～100%をあらわします)



■ ■ ■ 対象行為にいたる段階 2 : 引き金

○ 今思うと、具合が悪くなるきっかけは何だったのでしょうか？

考えるヒント

- ・「生活の乱れ」「ストレス」「服薬中断」「薬物使用・飲酒」からあてはまるものがあれば、詳しく教えてください。ストレスとは、不安・孤立・過労・不眠や、それにつながるような出来事です。
- ・大きな一つの出来事があって具合が悪くなる人もいれば、いろいろなことが重なって具合が悪くなる人もいます。あなたの場合はどうでしたか？
- ・人によっては、結婚や昇進など、嬉しいはずのことが知らない間にストレスになることもありますので、当時、「大きなできごと」「変わったできごと」があった場合は、それも書いておきましょう。

当時の状況として、あてはまるものにチェックをしましょう

- 生活の乱れ（昼夜逆転など）
- 不安・恐怖 過労 孤立 不眠
- 人間関係の悩み 将来の不安 借金 大きな秘密
- 大切な人との別れ 引っ越し 嫌がらせ 自己嫌悪
- 服薬中断 通院中断 体の病気 けが
- 飲酒
- 薬物使用：使った薬物 _____
- その他、影響の大きかったこと： _____

「具合が悪くなるきっかけ」を具体的に、以下に書いておきましょう。

■ ■ ■ 対象行為にいたる段階 3 : 病気の発症 / 再発 / 悪化

○ あなたの注意サインはなんですか？

病気が始まったり悪化したりするときは、たいてい、2-3週間前から少しずついろいろな**注意サイン**が出てきます。初めて精神の病気になったときはわからないまま過ぎていくことがほとんどです。しかし、後で慎重にふり返ってみると、何が自分の注意サインだったのか、わかってきます。

再発の可能性が高まるときは、**前と同じ注意サインが先に出てくる**ことが多いのです。自分の注意サインをわかっていると、早めに対処できるので、再発を防いだり、出てくる症状を軽くしたり、他の人とのトラブルを減らしたりすることができます。

病気が始まる前、どのような注意サインがありましたか？○で囲んでみましょう

独り言を言ったり、独りで笑ったりする	毎日の日課をこなせない気がする	痛みや苦しみを感じる	話す言葉がまとまらなくなる	疲れてエネルギーがなくなったように感じる	悪ふざけをしたくなる
何かのことで頭がいっぱいになる	精神的にひきこもる	食欲がなくなる	頑固な気分になり、簡単な頼まれ事もやりたくなくなる	睡眠が不規則になる	すぐにカッとなる
無力感や無価値感をおぼえる	暴力的になる	自分への不満が強くなる	思考をコントロールされている気分になる	身体の動きがゆっくりになる	自分の言っていることが他の人に通じなくなる
気持ちが落ち込む	気持ちが高揚する	監視されている気がする	噂されたり笑われたりしている気がする	混乱したり、困惑したりする	イライラした気分になる
自分の考えが自分のものではないように感じる	自分がほかの誰かのように感じる	性的な話についてオープンであけすけになる	不安になったり、恐怖を感じたりする	何に対しても興味が無くなる	忘れっぽくなったりする
集中するのが難しくなる	意味もなく奇妙な行動をとるようになる	音に敏感になる	自分の身だしなみや清潔を気にしなくなる	頭にいろいろなことが浮かび、感覚が鋭くなる	なかなか決断できなくなる
奇妙な感覚が出てくる	頭が変になるような気がする	寝なくても大丈夫な気がする	タバコやお酒の量が増える	じっとしていることができなくなる	嫌がらせされているような気がする

他にもあれば：

○病気が悪かったときはどのような症状がありましたか？(□にチェックしましょう)

『正体不明の声や音』=『幻聴』が聞こえる

- 1. まわりに人がいないのに誰かの『声』が聞こえてくる。
- 2. 『声』に返事したらさらにまた返事が返ってくる。
- 3. 『声』同士が会話をしている。
- 4. 頭のなかの『声』が悪口を言ったり、命令する。
- 5. 見知らぬ人が電車のなかで自分のことをウワサしているのが聞こえる。
- 6. 何かの音(車の音や足音)が、『声』と一緒に聞こえてくる。
- 7. テレビやラジオの音と一緒に、自分のことをウワサする『声』が聞こえてくる。



『根拠の足りないことを絶対的に信じ込んでしまうこと』=『妄想』が出てくる

□1. 被害妄想…ものごとを被害的に受け取る

バカにしている ねらわれている

相手が自分をおとしめようとしている



□2. 関係妄想…ものごとを自分に関係づけてとらえる

自分のことが放送されている 自分のウワサをしている



□3. 誇大妄想…ものごとを極端に大きく考える

自分は天皇の親類 自分は世界を支配できる

自分は億万長



その他の症状:不眠、無気力、うつ、あせりなど

- 1. 不眠(寝つけない、すぐに目が覚めてしまう…)
- 2. 無気力(やる気が出ない、おっくうだ…)
- 3. うつ(人に会いたくない、もうダメだという感じ…)
- 4. 不安やあせり(理由もなく不安になる、気持ちがあせって仕方がない…)



■ ■ ■ 対象行為にいたる段階4: 病気に影響された状況の理解(判断力の低下)

○対象行為の時は、何が起きていると思っていましたか？今、考えると、実際は何が起っていましたか？例を参考にして、自分の場合をふりかえってみましょう。

<A 男さんの場合>

対象行為の時の状況の理解

「監視カメラで見張られている」「会社の連中はグルだ」「嫌がらせをされている」

根拠(なぜそう思ったか)

同僚が自分の悪口を聞こえるように言っていたのが聞こえた。
休憩していたら、まわりに誰もいないのに「怠け者」と聞こえてきた

現在の状況の理解

ものすごいはっきり聞こえたけれども、幻聴だった。薬をのむのをやめて、いつの間にか再発していたらしい。寝ていなくてまともに考えられなかった。
仮に本当に悪口を言われていたとしても、社長は関係なかったかもしれないし、悩んでないで誰かに相談すればよかった。

<自分の場合>

対象行為の時の状況の理解

根拠(なぜそう思ったか)

現在の状況の理解

■■■ 対象行為にいたる段階5：行動を決意する思考

○病気の体験の中で、あなたはどのようにして対象行為を「するしかない」「どうにでもなれ」などと考えるにいたったのでしょうか？

例) 相手が悪いのだから、正当防衛のためなら傷つけてもいいと思った
家に火をつけることで、自分のつらさをわかってもらいたかった
相手のしていることをやめさせるには、殴るのが一番効果があると思った
母親を助けるには、母親になりすましている宇宙生命体を殺すしかないと思った
子供に苦しい人生をおくらせるくらいなら、安らかに死なせてやりたかった
ムカツときて、憂さ晴らしをしたかった

○病気の体験の中で、あなたが信じていた状況が、もしも症状ではなく、本当だったとしたら、上記に記入した考え方はベストな考えでしたか？もっとよい考え方や解決方法はありましたか？

例) 母親を助けるには、母親になりすましている宇宙生命体を殺すしかないと思った
今考えるよりよい考え方例 1→そのような危機に、たった一人で立ち向かうのは賢明ではなかった。他の人に相談して、協力してもらう方がよかった。
今考えるよりよい考え方例 2→それは「母親になりすましている宇宙生命体」ではなく、「宇宙生命体に操られている本物の母親」の可能性もあった。殺してしまったら本物の母親を殺してしまうことになる。殺すことまでは考えるべきではなかった。

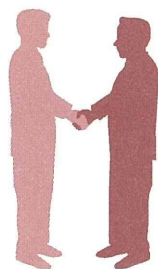
■■■対象行為にいたる段階6：対象行為

○対象行為の日におこったことを、一緒にいるスタッフに言葉にして話してみてください。対象行為のときに時に何を考え、何が見えて、どう行動したのかを話します。

そのときの自分に対して、判断をしたり、責めたりせず、ただ、何が起こったのかを時間の流れに沿って言葉にしましょう(この部分は、スタッフとよく話し合い、まだ準備ができていないと感じられるときには、別の機会にしましょう)

○対象行為は、病気の影響のもと、判断力が低下していたことが大きな原因の一つでした。あなたは今、治療を受け、回復にとりこんでいます。今、ふりかえてみると、対象行為からはどのようなことを「学び」とすればよいと思いますか？

「対象行為によって、自分は_____ということ学んだ。」の下線に入る内容を書きましょう。



過去

未来