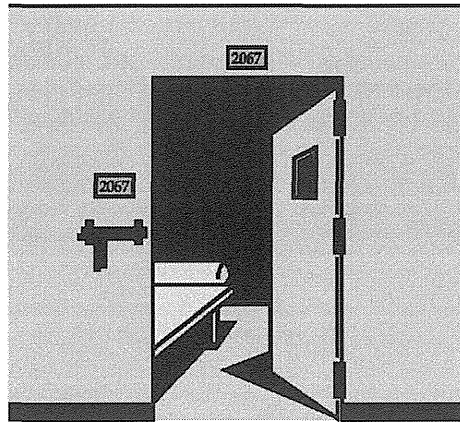


げんかく もうそう たいけん じょうきょう
幻覚・妄想体験の出やすい状況

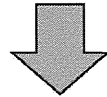
かんかく しゃだん じっけん
① 感覚遮断実験

おと しゃだん しつない と こ じっけん
 まっくらで音を遮断した室内に一人で閉じ込められる実験。
 どうなると思いますか？



じっけんけっか
<実験結果>

- げんしたいけん げんちようたいけん ⇒ 50%
 - げんたいけん ⇒ 20%
 - げんちようたいけん ⇒ 15%
- } 85%



ごかん しげき
五感の刺激をとりさると、
 びょうきにかかっていない人でもげんかく もうそう たいけん
病気ににかかっていない人でも幻覚や妄想を体験する。

げんかく もうそう たいけん で じょうきょう
幻覚・妄想体験の出やすい状況

P9

だんみん じっけん
②断眠実験

じかん ねむ じっけん
108時間眠らせないようにした実験。
どうなると思いますか？



じっけんけっか
<実験結果>

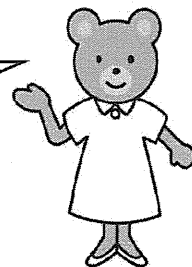
カベに人のカオが
急にあらわれる

ものの表面がウズを
まいて見える

組織からのヒミツの
指令が明らかに
なった

すいみん じゅうぶん
睡眠が十分にとれないと、
びょうき げんかく もうそう たいけん
病気にかかっていない人でも幻覚や妄想を体験する。

一定の状況がそろえば、
誰でも幻覚・妄想は起こりやすくなり
ます。



せいかつ

げんかく

もうそう

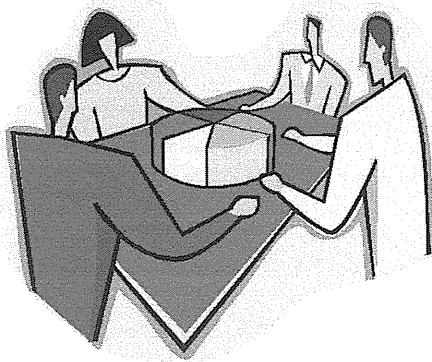
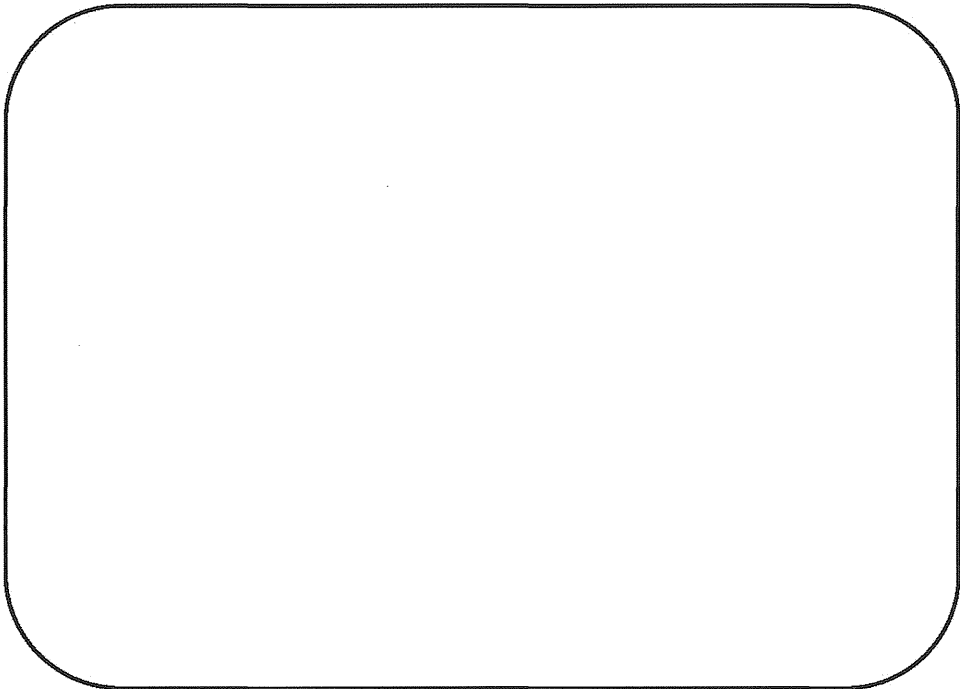
生活のなかの幻覚や妄想

P10

たいけん
どんな体験ですか？

おもいこみ？

かんちがい？



どこまでが正常なの？ せいじょう



正常体験
正常知覚

病的体験
病的知覚

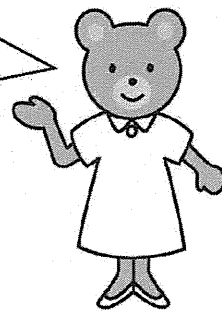
今日のまとめ



- じょうきよう 人や状況によって、信じる強さはちがう。
- げんかく もうそう だれ 幻覚・妄想は誰にでもありうる。



次回は、
びょうてきもうそう
病的妄想になるメカニズム
について。



第3回

病的妄想びょうてきもうそうになるメカニズム

前回のおさらい



- 人や状況じょうきょうによって、信じる強さはちがう。
- 幻覚げんかく・妄想もうそうは誰だれにでもありうる。



では、なぜ妄想もうそうをもつ病気びょうき（統合失調症どうごうしつちょうしやうなどの精神病）になってしまうのでしょうか…

今日のテーマ

- ストレス脆弱性ぜいじゃくせいモデルってなんだろう？
- 幻覚げんかくと妄想もうそうが生じる5つの悪条件あくじょうけんを知っておこう！
- 幻覚げんかくと妄想もうそうの確信度かくしんど

ストレス脆弱性モデル

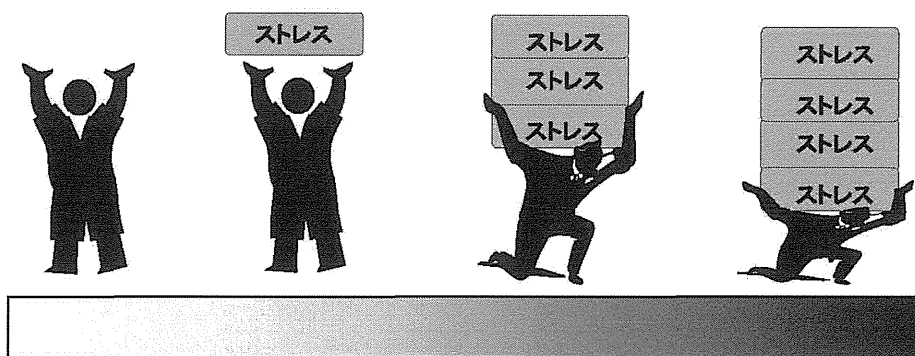


- ストレス = 不眠・トラブルなど体や気持ちの負担になること
- 脆弱性 = 体質的にどのくらいストレスにおしつぶされやすいか
- 精神病は、「ストレス」と「脆弱性」が影響しあってなる病気です

私にとってのストレスは・・・

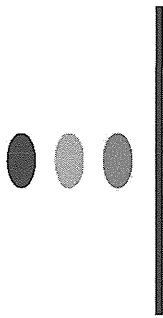
- | | | |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不安 | <input type="checkbox"/> 不眠 | <input type="checkbox"/> 対人関係 |
| <input type="checkbox"/> 緊張 | <input type="checkbox"/> 環境の変化 | <input type="checkbox"/> 人ごみ |
| <input type="checkbox"/> 孤独感 | <input type="checkbox"/> 空腹 | <input type="checkbox"/> 騒音 |
| <input type="checkbox"/> 怒り | <input type="checkbox"/> 疲労 | <input type="checkbox"/> その他 () |

ストレス脆弱性モデルとは・・・



自分の体質が耐えられる以上のストレスがかかると、
精神病になりやすくなります

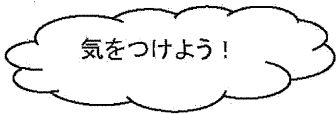
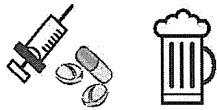
もうそう げんかく
妄想(幻覚)につながるストレス
あくじょうけん
～5つの悪条件～



- ふあん
不安
- こりつ
孤立
- かろう
過労
- ふみん
不眠



ドラッグとアルコール



➤ とうじょう 前回登場した「かんかくしゃだんじっけん 感覚遮断実験」と「だんみんじっけん 断眠実験」を思い出してみましょう。
 あてはまる悪条件に○をつけてください。

かんかくしゃだんじっけん 「**感覚遮断実験**」= 不安 ・ 孤立 ・ 過労 ・ 不眠 じょうきょう という状況

だんみんじっけん 「**断眠実験**」= 不安 ・ 孤立 ・ 過労 ・ 不眠 じょうきょう という状況

発症のメカニズムについて考えよう！

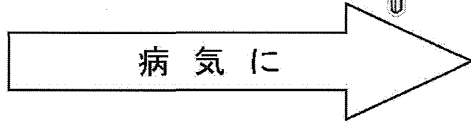
ストレスに弱くなっている人に5つの悪条件(不安・孤立・過労・
 不眠とドラッグ・アルコール)が加わると、精神病を発症する
 きっかけになりやすい！！

ストレスに弱くなっている人



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

不健康の程度



病気にみられる幻覚や妄想の 特徴とは？

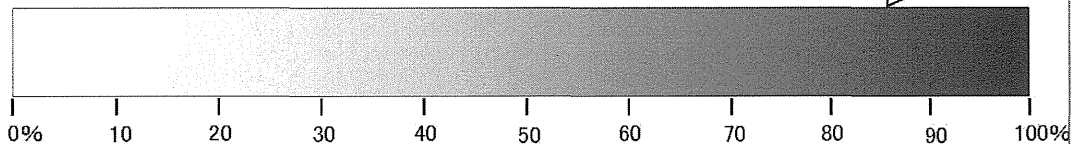
かくしんど しん つよ
確信度 = 信じる強さ

状況：『あの人がガテだな・・・』と考えていると
その人がこっちを向いた



病気に

確信度



自分の考えが人に
伝わるってことは
ありえないな



自分の考えが人に
伝わっている
かもしれない



自分の考えが**絶対**
人に伝わっているに
ちがいない



病気にみられる幻覚や妄想の特徴は、

- 「絶対に本当だ」という強い確信を持つところ
- ほかの受けとめ方をする余裕がないところ

コラム

なぜほかの受け止め方をする 余裕がなくなってしまうのか

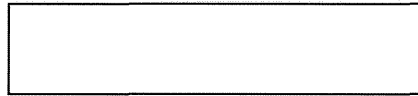
人間は「もしかして～かも?!」と考えると、

- ・その考えにあうような証拠しやうこが目につき
- ・その考えにあうように情報じやうほうをゆがめて解釈かいしゃくし
- ・その考えにあわない証拠しやうこを無視むししやすくなり

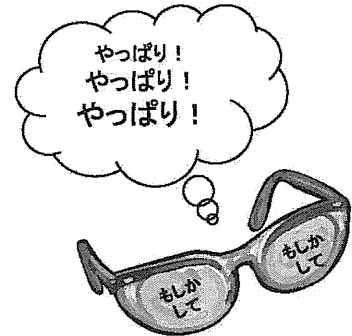
その結果、

その考えが正しいという確信かくしんが高まりやすくなります。

こうした心の動きを



とよびます。



事例：オレオレ詐欺じつれい さぎ

突然の電話で「息子さんが大事故しきゆう じだんぎんを起こして、至急、示談金が必要です。」と

聞いた母親は、「もしかして息子が大変なことになったのか?!」とおどろきました。

「そういえば昔から不注意なところがあった」(考えにあう証拠しやうこが目につく)

「(電話に出た息子の)声こゑが変だが動揺どうようしているんだらう」(情報じやうほうをゆがめて解釈かいしゃく)

車を修理中の息子が運転するはずないことを思い出せない(考えにあわない証拠しやうこを無視むし)

「息子はとんでもないことに巻き込まれてしまった! すぐにお金をふりこまないで大変なことになる!!」と、銀行員が止めるのもきかずに大金をふり込んでしまったのです。

かくしよう

確証バイアスによって

- 「やっぱり〇〇だ!」と確信が強まっていきます
- ほかの受け止め方をさがしてめみることを抜け出す鍵かぎです

げんちようしょうじょう

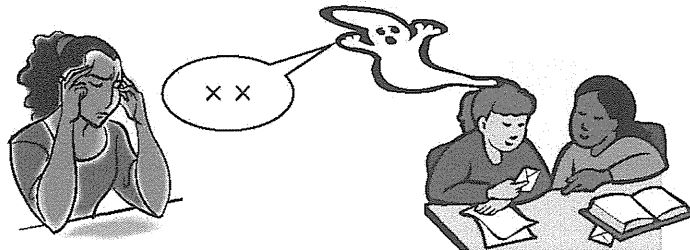
どんな幻聴症状があるのか？

しょうたいふめい げんちよう
『正体不明の声』=『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』に返事を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。



もうそうしようじょう

どんな妄想症状があるのか？

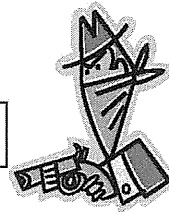
こんきよ た ぜつたいてき 信じこんでしまうこと = 『妄想』

1. 被害妄想…ものを被害的に受け取る。

バカにしている

ねらわれている

あいて じぶん
相手が自分をおとしめようとしている



2. 関係妄想…ものを自分に関係づけてとらえる。

じぶん ほうそう
自分のことが放送されている

じぶん
自分のウワサをしている



3. 誇大妄想…ものを極端に大きく考える。

じぶん てんのう しんるい
自分は天皇の親類だ

じぶん せかい しはい
自分は世界を支配できる



今日のまとめ

➤ ぜいじゃくせい ストレス脆弱性とは...

ストレスにおしつぶされやすい体質 たいしつ

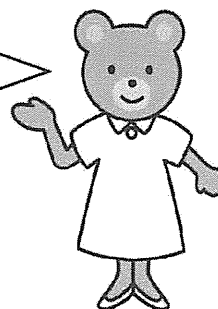
➤ げんかく 幻覚 もうそう や あくじょうけん 妄想の5つの悪条件とは...

ふあん 不安 こりつ ・ かりう 孤立 ふみん ・ かろう 過労 ふみん ・ ふみん 不眠 そして ドラッグ、アルコール

➤ げんかく 病気にみられる幻覚や もうそう 妄想の とくちょう 特徴は、

「ぜったい 絶対に本当だ」という強い かくしん 確信を持つところ

次回は、
せいしんびょう 精神病の しんり 心理 ちりょう 治療 せんりやく 戦略につ
いて



第4回

精神病の心理治療戦略 I

前回のおさらい

➤ ぜいじゃくせい ストレス脆弱性とは...

たいしつ 体質的にどのくらいストレスにおしつぶされやすいか

➤ げんかく 幻覚や もうそう 妄想の あくじょうけ 5つの悪条件とは...

ふあん 不安・こりつ 孤立・かろう 過労・ふみん 不眠 そして ドラッグ、アルコール

➤ 病気にみられる げんかく 幻覚や もうそう 妄想の とくちょう 特徴は、

強く かくしん 確信してほかの受け止め方をする余裕がないところ

今日のテーマ

➤ じょうきょう 「状況」「にんち 認知」「きもち 気持ち」の関係を学ぶ

➤ げんかく 幻覚・もうそう 妄想を りかい 理解する

「状況」「認知」「気持ち」の関係を学ぶ

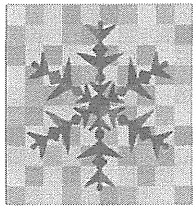
- 「認知」とは、状況に対する受けとめ方のこと。
- 体験は、「状況」「認知(受けとめ方)」「気持ち」に分けて理解することができます。

<例1>

じょうきよう げんじつ

状況(現実)

朝起きたら
雪がつもって
いた

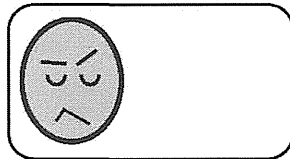


にんち

認知(受けとめ方)

『すべって危ないなあ』

気持ち

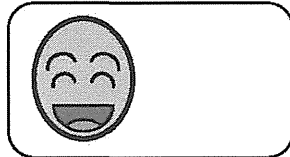


にんち

認知(受けとめ方)

『遊べるぞ!』

気持ち



<例2>

じょうきよう げんじつ

状況(現実)

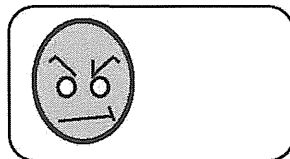
部屋に入ったら
笑い声がした



にんち

認知(受けとめ方)

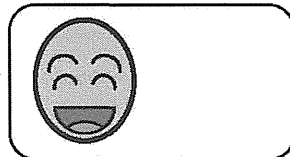
気持ち



にんち

認知(受けとめ方)

気持ち



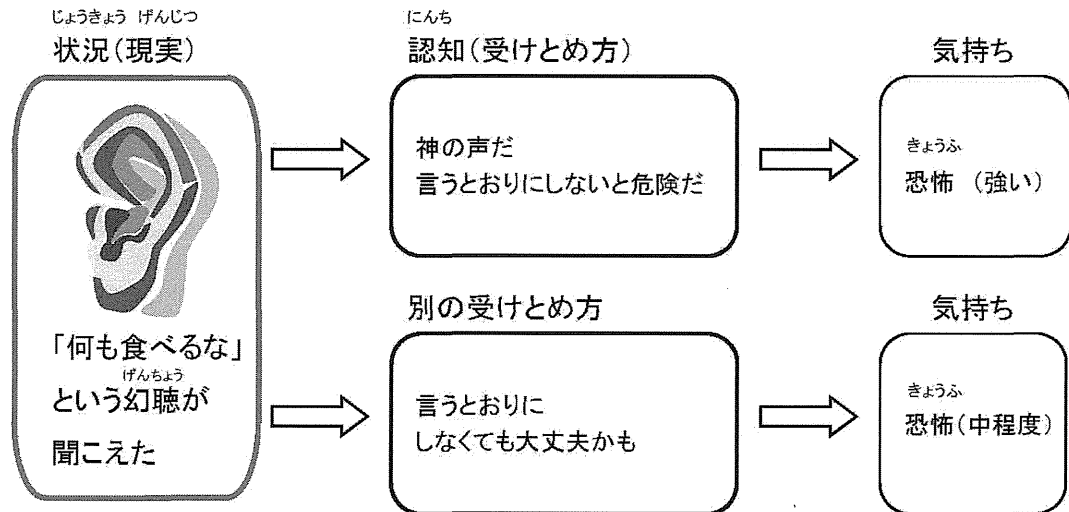
ひとつの状況に対して、いろいろな受けとめ方ができる

受けとめ方次第で、気持ちがラクになる

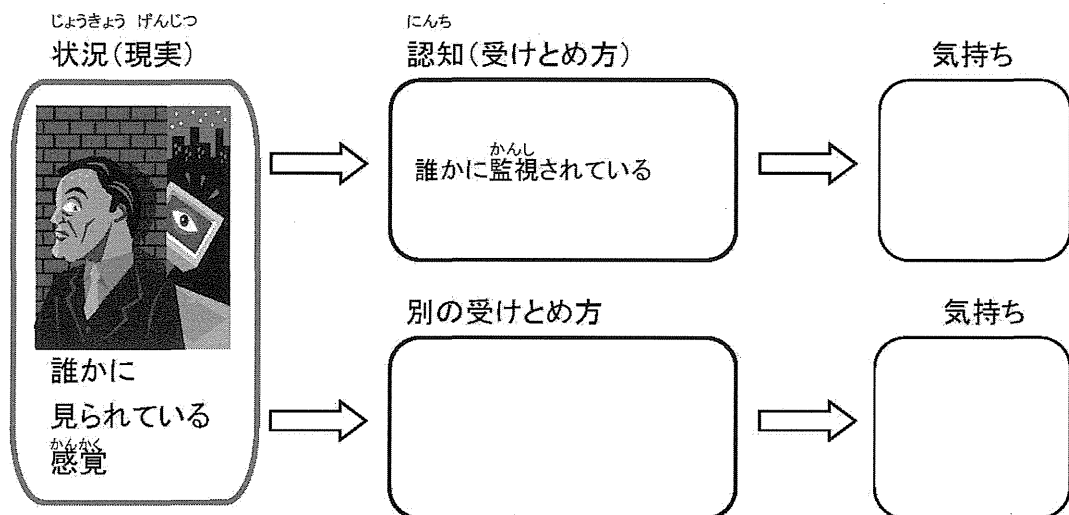
幻覚・妄想を理解する

げんかく もうそう じょうきょう にんち りかい
幻覚・妄想を「状況」「認知」「気持ち」から理解しましょう

<例3>



<例4>

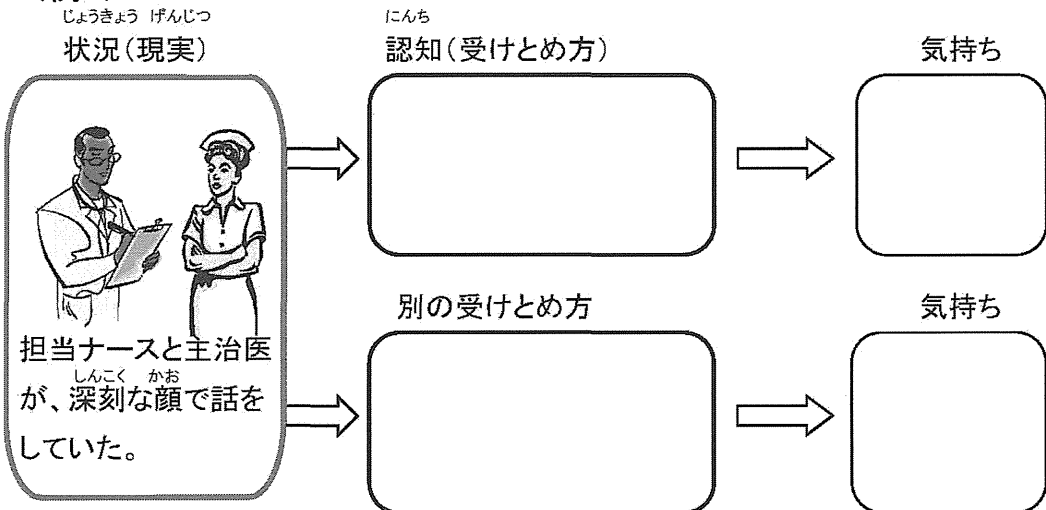


受けとめ方しだいで、気持ちがラクになる

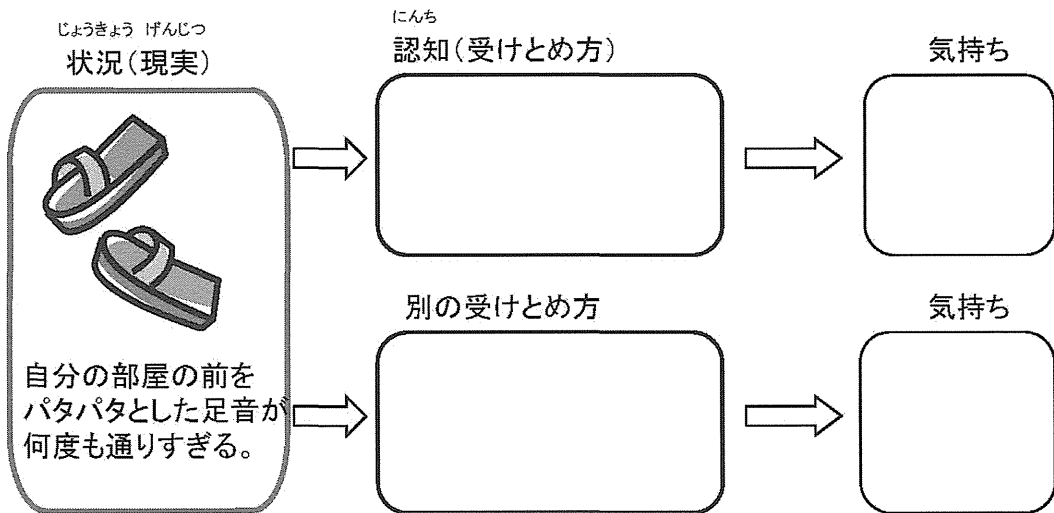
幻覚・妄想を理解する

げんかく もうそう じょうきょう にんち りかい
幻覚・妄想を「状況」「認知」「気持ち」から理解しましょう

<例5>

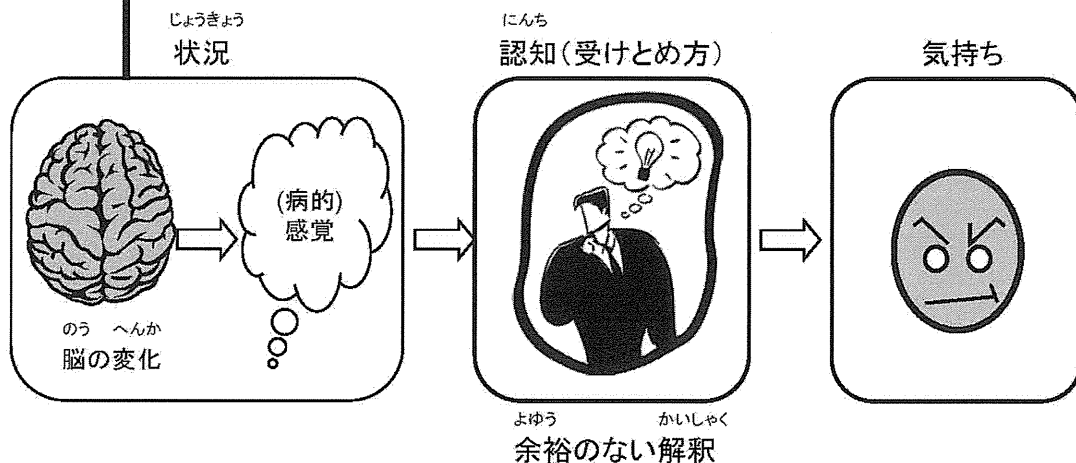


<例6>



受けとめ方しだいで、気持ちがラクになる

～まとめ：幻覚・妄想の仕組み～



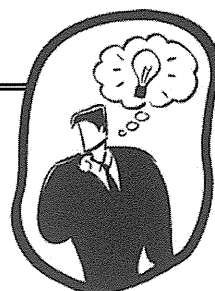
<例> 「何も食べるな」という声が聞こえた → 『神の声だ。言うとおりにしないと危険だ』 → きょうふ 恐怖(強い)

- 1) 脳の病的な変化が起きる。
- 2) ふだんとちがう感覚が生じる。
- 3) ふだんとちがう感覚の意味を考えるが、
余裕がないため不適切な認知をしてしまう。
- 4) 不適切な認知のまま確信してしまう。
- 5) 幻覚・妄想にそった気持ちになってしまう。

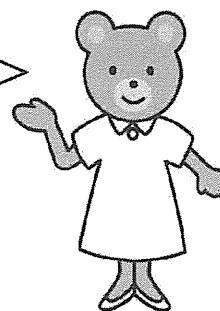
受けとめ方しだいで、気持ちがラクになる

今日のまとめ

- 体験は「じょうきょう状況」「にんち認知」「りかい気持ち」に分けて理解することが出来る
- ひとつのじょうきょう状況に対して、いろいろな受けとめ方ができる
- 受けとめ方しだいで、気持ちがラクになる



最後の回は、
治療の3つのステップを
学びます。



第5回

精神病の心理治療戦略Ⅱ

前回のおさらい

- 体験は「状況」「認知」「気持ち」に分けて理解することが出来る
- ひとつの状況に対して、いろいろな受けとめ方ができる
- 受けとめ方しだいで、気持ちがラクになる

今日のテーマ

- 治療の3ステップを学ぶ