

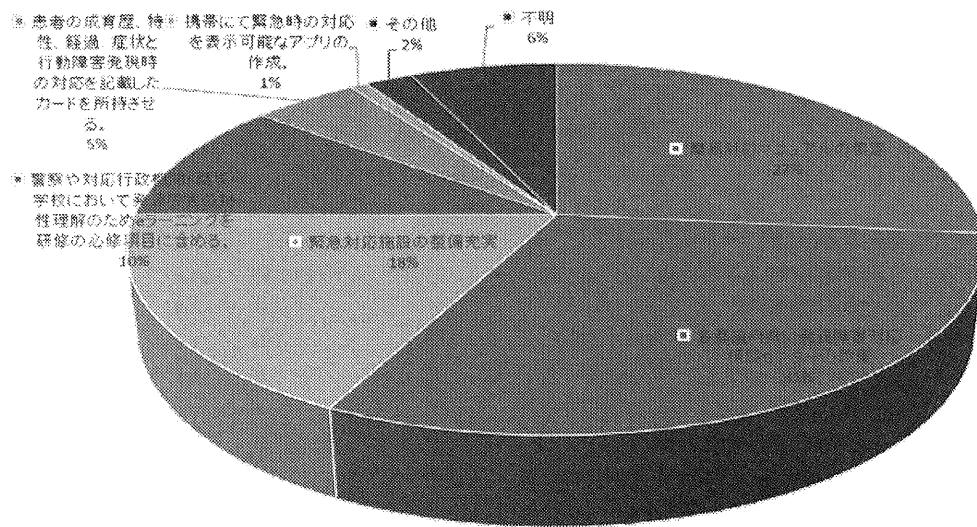
表Ⅲ-2 発達障害の問題行動への 薬物療法Ⅱ

※ 組み合わせ	n	%
1: 非定型抗精神病薬-気分安定薬	33	23.3
2: 非定型抗精神病薬-抗5α薬	20	7.9
3: 非定型抗精神病薬-抗不安薬 ⇔ 漢方薬	23	6.8
4: 気分安定薬-非定型抗精神病薬	21	8.8
5: 抗5α薬-気分安定薬	13	4.0
6: 非中枢性α2-拮抗薬-抗5α薬	23	4.0
7: 非中枢性α2-拮抗薬-非定型抗精神病薬	24	8.7
8: 非定型抗精神病薬-非中枢性α2-拮抗薬	12	3.2
9: 抗5α薬-抗不安薬 ⇔ 漢方薬	10	2.8
10: 気分安定薬-抗不安薬 ⇔ 漢方薬	10	2.8

表Ⅲ-3 非定型精神病薬の中での使用 順位

順位	割合	薬物種類
1位	39.4%	リスベリドン
2位	24.3%	アルピプラゾール
3位	15.1%	オランザピン
4位	10.3%	クエチアピン
5位	1.9%	ブロナセリン

グラフⅣ



2) 症例調査

症例特性の分析①症例プロフィール

症例	1	2	3	4
年齢(初発年齢)・性別	29(22)・男性	38(31)・男性	49(32)・男性	28(14)・女性
職業	無職	会社員	会社員	介護職
診断	適応障害	適応障害	大うつ病	解離性障害
併存診断	ASD NPD	ASD APD	ASD APD	ASD BPD
主訴	親への怒りの制御困難。 無気力	職場での意欲低下	職場での不安と抑うつ。	頻回の解離と自殺企図行為

NPD: 自己愛パーソナリティ障害 APD: 回避性パーソナリティ障害 BPD: 境界性パーソナリティ障害

症例特性の分析②生育過程の課題

症例	1	2	3	4
幼少期の発達の課題の現れ	やや有り（一人遊び、風変わりさ）	有り（一人遊び・こだわり・周囲とのズレ）	有り（鏡文字・言語発達遅れ・頻回の転倒転落）	有り（一人遊び・こだわりの強さ）
思春期までの養育環境	不良	良	良	良
思春期までの外傷体験	有り	無し	無し	無し
就学不適應	やや有り	無し	やや有り	有り
親子関係の問題	有り	無し	無し	有り

症例特性の分析③

症例	1	2	3	4
多動 衝動性 の課題	有り	無し	やや有り	有り
注意の課題	やや有り	無し	やや有り	やや有り
コミュニケーションの課題	有り	少ない	少ない	有り
社会性の課題	有り	有り	有り	有り
こだわり	有り	有り	有り	有り

症例特性の分析④境界傾向

症例	1	2	3	4
対象操作性	無し	無し	無し	有り
理想化とこ きおろし	無し	無し	やや有り	有り
同一性の課 題	有り	無し	少ない	有り
見捨てられ 抑うつ	無し	無し	無し	有り
怒りの制御 困難	有り	無し	やや有り	有り

症例特性の分析⑤自己愛傾向

症例	1	2	3	4
空想傾向	有り	有り	有り	有り
他者への共感性	低い	低い	低い	低い
自己肯定感	低い	低い	低い	低い
誇大性	有り	密やかに有り	密やかに有り	無し
自己愛憤怒	有り	やや有り	有り	無し

症例特性の分析⑥回避傾向

症例	1	2	3	4
批判、非難への恐怖	無し	有り	有り	無し
恥を感じそうな場面回避	無し	有り	有り	無し
劣等感	無し	やや有り	やや有り	やや有り
対人関係からの回避	やや有り	有り	有り	無し
引っ込み思案	やや有り	有り	有り	無し

J-DBT for adolescence ADHD プログラム

改定版 2015. 12.

J-DBT for adolescence プログラム

弁証法的行動療法 (Dialectical Behavior Therapy: DBT) の基本コンセプトを用いた衝動と情動のコントロールプログラムです。

対象は 12 歳から 18 歳 児童思春期症例で、DSM5 の診断基準において、注意欠如多動性障害 (ADHD) および ADHD+自閉スペクトラム症 (ASD) に適合する方。

基本構造：

① 家族を対象とした教育プログラム 4 週 週 1 時間

- 1 発達障害とはなにか？
- 2 ADHD と ASD
- 3 子どもへの接し方 1
- 4 子どもへの接し方 2

教材 思春期の発達障害 (なつめ社)

② 患者を対象として DBT プログラム

1 1 週 3 か月

週 1 回 60 分

- 1 オリエンテーション
- 2 マインドフルネス
- 3 感情を理解する
- 4 感情の波を制御する。
- 5 マインドフルネス
- 6 怒りや苦悩の性質を理解する。
- 7 怒りや苦悩をやり過ごす。
- 8 マインドフルネス

- 9 他人を理解する
- 10 他人との付き合い方を学ぶ
- 11 希望を持って今を生きる

第1回 オリエンテーション

アイスブレーキング

体でアンケート

部屋の中で、窓側を 100%YES、通路側を 0%にして、トレーナーの質問に対する解答を、立位置で表現します

まず①お腹が空いている人は窓側にそうでない人は通路側に。

②病院に来るのに1時間以上かかった人は窓側に、以内の人は通路側に。

③ トイレに行きたい人は通路側にそうでない人は窓側に。

DBT は ADHD の情動（こころ）と衝動（怒りなど）のコントロールのためのスキル（たいしょの方法）を高める技術（テクニック）の一つです。ここで学んだ方法によって皆さんが自分の持っている能力を学校や家庭で最大限に発揮することが可能になると考えられています。

60分ほど3ヵ月11回の練習で楽しくたいしょの方法を学びます。

基本のセット 60分

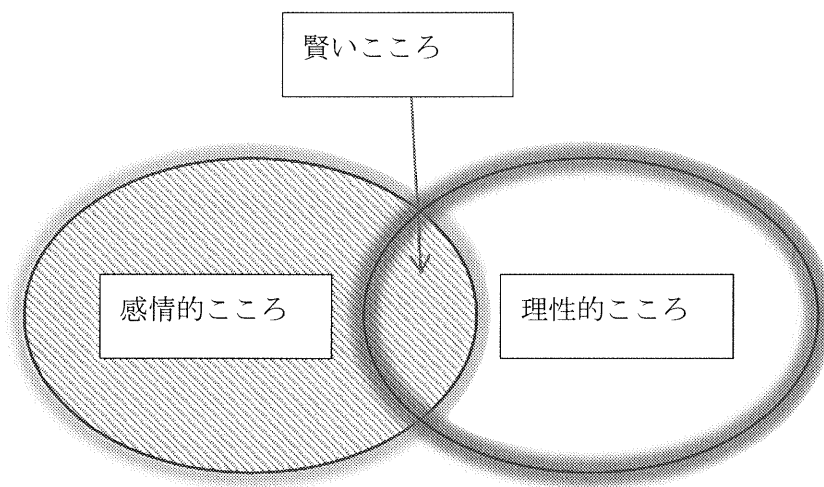
開始の儀式 アイスブレーキングゲーム 5分
前回の復習 10分
スキルトレーニング 30分
宿題の説明 10分
終了の儀式 5分

毎回初めに簡単なゲームをして最後に簡単な運動をして終わります。
全ての回に出席が原則ですが遅れたり、これない時はトレーナーに連絡してください。

毎回とても簡単な宿題を出します。それができていたか次の回に復習して確認しますので忘れずに宿題をしておきましょう。

まず、こころのバランスの上手な取り方が基本です。

- 人の心の状態を3つ考えます。①Emotion Mind（感情的こころ）② Reasonable Mind（理性的こころ）③Wise Mind（賢いこころ）
- この3つの心の状態を想定して図のように真ん中のWise Mind（賢いこころ）の状況をつくります
- そこに至る方法として善悪の判断無しに、一度に一つのことを、効果的に、観察、描写、関与していくことが大切なのです。



宿題

- ① 賢いこころの状態はどのようにつくれるでしょうか？
- ② 一度に一つのことを、効果的に、観察、描写、関与していくことをなんで

も一つ決めて実践し次回に報告してください。

嬉しかったこと。楽しかったこと、ドキドキしたことについてしてみましょう。

例えば

電車に間に合った事。もう間に合わないと思ってドキドキした。ドアがまだ開いていて急いで駆け込んだ。乗れたという安心感からほっとした。でも車内アナウンスで駆け込み乗車は止めるよう放送があった。ちょっぴり悪い事をした感じがして、今度は少し早く家を出ようと思った。

今日のことば

われわれは現在だけを耐え忍べばよい。過去にも未来にも苦しむ必要はない。
過去はもう存在しないし、未来はまだ存在していないのだから。
by アラン

終わりの儀式

まず顔の運動

さあハーフスマイル やってみましょう。

第2回 マインドフルネス（あるがまま）にいまをやり過ごす方法

アイスブレイキングゲーム

配られた紙に私がこれから言うものを順番に描いてみましょう。他人の絵をけっしてみてはいけません。

まず流星、次に山、次に家、最後に花 描けましたか？

ではここで前回の復習をします。

- ① 賢いころの状態はどのようにつくれるでしょうか？
- ② 一度に一つのことを、効果的に、観察、描写、関与していくことをなんでも一つ決めて実践し次回に報告してください。

嬉しかったこと。楽しかったこと、ドキドキしたことについてしてみましょう。

では次に今回のテーマのマインドフルネス・いまをやり過ごす方法を始めます。

ここでは、毎日起こる色々なことの中で気持ちが揺れ動くことを体験しながらそれをすこし離れて観察する方法を学びます。私たちはいつも状況に流されて気持ちが揺れ動きますが、自分の気持ちをながめられるようになると少しずつ安定した自分が生まれてきます。

この自分の気持ちというものを少し離れて観察し、巻き込まれすぎないように
なることを
マインドフルネス（あるがまま）と言います。

1) 観察しましょう。

自分の感じ方を観察します。

- ① 目を閉じて鼻から吸って吐く深呼吸 10 回呼吸のあとの身体と気持ちの
状態を観察しましょう
- ② チロルチョコの観察をしてみましよう。（目でみて嗅いで味わって）

2) その観察したものを言葉にしてみましよう。

どんな感じでしたか？ありのままに説明しましよう。

宿題

皆さんが身体で感じた体験を 観察し、次回に言葉で説明してください。

例 おでんを食べた。湯気がでていていい匂いがした。最初口の中が熱くなっ
たが、お腹におでん入るとポカポカして身体が温かくなった。なんだか幸せな
感じがしたよ。

今日のことば

将来のことを考えていると憂鬱になったので、そんなことはやめてマーマレー
ドを作ることにした。
オレンジを刻んだり、床を磨いたりするうちに、気分が明るくなっていくのには
全くびっくりする。
by D・H・ローレンス

終わりの儀式

リラックスストレッチ

第3回 感情を理解する。

アイスブレイキングゲーム

ヒーローインタビュー

- 1) 2人1組になってもらう。1人は聞き手、1人は話し手（途中で交代）です。聞き手は紙を丸めてマイクにしてください。
- 2) では「あなたが一番活躍したときのことをファンの皆さんに聞かせて下さい」と言って、あたかもTVのヒーローインタビューのようにどンドン盛り上げて聞き出して差し上げましょう。話し手の方はとても自慢げにお話して下さい。

ではここで前回の復習をします。

皆さんが身体で感じた体験を 観察し、言葉で説明してください。

では次に今回のテーマ感情の理解を始めます。

- ① 感情の性質を理解しましょう。
感情は一度高まると時間を経て必ず落ち着いてきます。
ですから1分我慢することをまず体験しましょう。

どんな感情があるでしょうか？感情にラベルを貼っていきましょう。

1人一つ上げてみましょう。

② 日々の感情をどのように認識すべきかを学びましょう。

我々は日常の体験によって感情が揺れ動きます。これは感情の機能と感情を変化させていく困難さとの関係を理解します。

朝と夕では感情は異なるでしょうか？

つかれている時そうでない時で感情は異なるでしょうか？

誰か親しいひとといる時と一人でいる時で感情は異なるでしょうか？

お腹が空いているときと満腹の時で感情は異なるでしょうか？

よく眠れている時とそうでない時で感情は異なるでしょうか？

宿題

自分の感じた感情の変化を覚えておいて（あるいは記録しておいて）その変化を説明してください。

今日のことば

人間は行動を約束することはできるが、感情は約束できない。思うに、感情は気まぐれだからである。

ニーチェ「人間的な、あまりに人間的な」

終わりの儀式

リラックスストレッチ

第4回 感情の波を制御する。

アイスブレイキングゲーム

「みなさん、立ってください。これから、『仲間探し』をします。今から私が言うことを聞いて、自分と同じ仲間を捜してください。例えば、私が『生まれた月』と言ったら、自分と同じ月に生まれた人を捜してください」

できたグループごとに、どういう仲間かを私が聞いていきます。「何月生まれのグループですか？」

ではここで前回の復習をします。

自分の感じた感情の変化を説明してください。

次に今回のテーマである感情の波の制御を学びましょう。

否定的感情（いやな気持）の有効に減弱させて行くやり方を指導し、肯定的感情（よい気持ち）を増やす仕方を学びます。

マインドフルネス（あるがまま）をとおして現在の感情（気持ち）を受け止めやすくします。

別の行動をとれるようになるように感情（気持ち）の問題の処理方法を学びます。

具体的には

- ① 身体のケアをする
- ② バランスのよい食事をとる
- ③ 気分を変動させる薬物を避ける
- ④ 適切な時間のよい睡眠をとる
- ⑤ 適度な運動する
- ⑥ 達成感を味わう

宿題

いやな気持ちを今回教えた方法のどれかで変えられた経験を試して次回説明してください。

例

親に怒られたけど、どらやきを食べ終わったら嫌なきもちを忘れていたよ。

今日のことば

喜怒哀楽のはげしさは、その感情とともに実行力までも滅ぼす。悦びにふける者は、悲しみにもふけるが習い。ともすれば、悲しみが悦び、悦びが悲しむ。シェイクスピア「ハムレット-三幕二場」

終わりの儀式

リラックスストレッチ

第5回 マインドフルネス

今日はマインドフルネスの2回目を学びます。心の動きをコントロール方法の1つです。この基本的な方法をきちんと修得できると心を惑わされずに、日々を過ごすことができるようになります。

アイスブレーキングゲーム

みんなで手をつないで、円になります。

- ①交互に、「前の人」「後ろの人」を決めていきます。
- ②「せーの」で、最初に「後ろの人」がからだをまっすぐにしたまま、ゆっくりと後ろに体重をかけて（倒れて）いきます。
- ③つぎに、「前の人」が、からだをまっすぐにしたまま、ゆっくりと前に体重をかけて（倒れて）いきます。
- ④お互いに引っ張り、引っ張られながら、相手に依存し、依存されながら、バランスをとります。
- ⑤バランスがとれ、サークルが安定するまで、やってみましょう。

ではここで前回の復習をします。

いやな気持ちを前回教えた方法のどれかで変えられた経験を試してみたことを説明してください。

つぎに今日のスキル、マインドフルネスについて学びます。
ここではやり過ごすテクニックを学びます。

- 1) 辛い時であっても、その状況の中にあってやり過ごしましょう。
悩みや、苛立ち、不安、怒りを感じてもそのままにしましょう。
- 2) 自分の価値判断から離れましょう。良い悪いとかを考えるのを止めましょう。

宿題

辛い気持ちをやり過ごせた体験を次回説明してください。

例

お弁当を忘れてお腹が空いて辛かったけど、面白い本を読んでやり過ごしたよ。

自分が良い悪いを考えるのを止めてやり過ごした経験を説明してください。

例

友達がラインの応答をしてくれなかったけどそのままにしたら、翌日にごめんの応答が有ったよ。

今日のことば

雨は一人だけに降り注ぐわけではない。
by ロングフェロー