

# うつ・不安

手元資料

# オリエンテーション

A) 総論 話の聞き方・導き方について

スクリーニング尺度

B) 二質問法

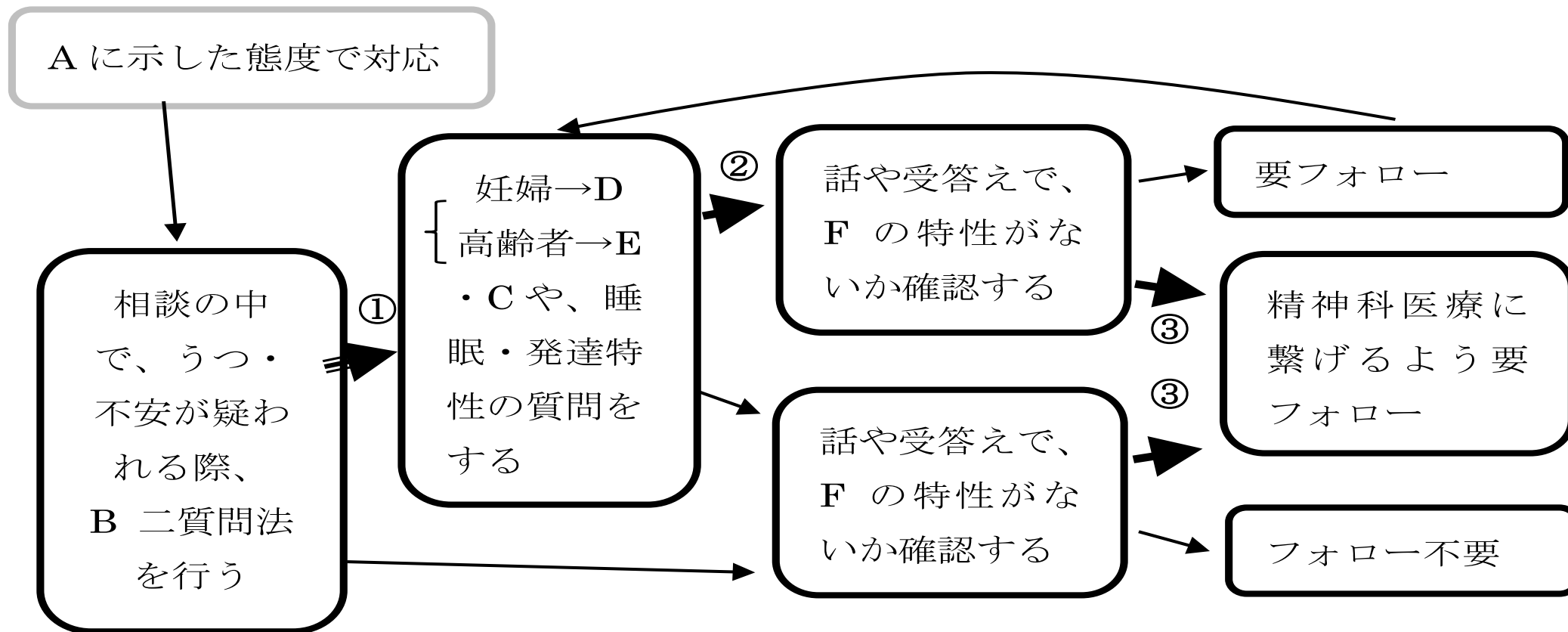
C) K6日本語版

D) EPDS

E) GDS

F) 精神医学的対応が速やかに必要な時、自殺のリスクについて

# フローチャート



- ① 二質問法でひとつでも yes の場合
- ② 尺度でカットオフ以上の場合
- ③ Fの特性が明らかにみられる場合

# A 話の聞き方・導き方

## すべきこと

- » 信頼されるように、誠実に接しましょう
- » 自分の意思決定を行う権利を尊重しましょう
- » あなた自身の偏見や先入観を自覚して、それにとらわれないようにしましょう
- » たとえ今は支援を断ったとしても、あとになってから支援を受けることもできることをはっきりと伝えましょう
- » 時と場合に応じて、プライバシーを尊重し、聞いた話については秘密を守りましょう
- » 相手の文化、年齢、性別を考えて、それにふさわしい行いをしましょう

## してはならないこと

- » 支援という立場を悪用してはなりません
- » 支援の見返りに金銭や特別扱いを求めてはなりません
- » できない約束をしたり、誤った情報を伝えてはなりません
- » 自分にできることを大げさに言っはなりません
- » 支援を押しついたり、相手の心に踏み込んだり、でしゃばることをしてはなりません
- » 無理に話をさせてはなりません
- » 聞いたことを別の人に話してはなりません
- » 相手の行動や感情から、「こういう人だ」と決めつけてはなりません

# A 話の聞き方・導き方

## 言った方が良く、 した方が良く

- 気が散らないように、できるだけ静かな場所を見つけて話しましょう
- プライバシーを尊重し、相手の秘密を守りましょう（やむを得ない場合を除く）
- 被災者のそばにいきましょう。ただし、年齢や性別、文化によって適切な距離を保つこと
- 話を聞いていることが相手に伝わるように、うなずいたり、相づちを打つようにしましょう
- 忍耐強く冷静でいきましょう
- **もし**事実についての情報があるなら伝えてください。知っていること、知らないことを正直に話しましょう。「私には分かりませんが、調べてみます」などというのも良いでしょう

## 言うてはならないこと、 してはならないこと

- 無理に話をさせてはなりません
- 相手の話をさえぎったり、急がせてはなりません（たとえば腕時計を見たり、早口でしゃべるなど）
- 適切であることが確信できない場合には、相手の体に触れてはなりません
- 被災者がしたことや、しなかったこと、あるいは感じていることについて、価値判断をしてはなりません。「そんなふうにしてはいけませんよ」「助かって良かったじゃないですか」は禁句です
- 自分が知らないことをごまかして、作り話をしてはなりません
- 専門的すぎる言葉を使ってはなりません
- 他の被災者から聞いた体験談を話してはなりません

- ▶ 相手が理解できるような方法で、情報を簡潔に伝えましょう
- ▶ 人びとの気持ちや、話に出たあらゆる損失や重大な出来事（家屋の損失、大切な人の死など）をしっかりと受け止めましょう。「本当に大変でしたね。どんなにか、おつらいことでしょう」など
- ▶ 相手の強さと、これまでどのようにしてつらさを乗り越えてきたのか、ということをしっかり認めましょう
- ▶ 沈黙を受け入れるようにしましょう

- ▶ あなた自身の悩みを話してはなりません
- ▶ できない約束や、うわべだけの気休めを言ってはなりません
- ▶ 相手の問題を全部解決しなければならないかのように考えたり、行動してはなりません
- ▶ 自分のことは自分でできるという強さや自尊心を弱めてはなりません
- ▶ 誰かについて否定的な言葉で話してはなりません。（「頭がどうかしている」「めちゃくちゃ」などの言葉を使わない）



# B二質問法: うつに対する簡便なもの

1. この1ヶ月間、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか。

2. この1ヶ月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。

## ➤ 注意点

「1ヶ月間」、「よくあった」、かに注意して聞いてください。

出来事に対する一時的なもの、ムラがある場合

⇒一時的なストレスに対する反応、発達特性に起因するもの、ごく軽度の知的問題に関連する可能性があります

## ➤ みかた

ひとつ以上「はい」の場合うつ状態が疑われる

# C K6日本語版: 国民生活基礎調査で用いられるうつ・不安障害に対するスクリーニング

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか

		0点	1点	2点	3点	4点
1	神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
2	絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
4	気分が沈みこんで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも

引用：大野裕他「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」  
(平成 14 年度厚生労働科学特別研究事業)



## C K6日本語版

- 注意点

  - 過去「30日の間」の「頻度」を聞いてください

- みかた

  - 5点以上: 何らかのうつ・不安の問題がある可能性

  - 10点以上: 国民生活基礎調査で、うつ・不安障害が疑われるとされる

  - 13点以上: 重度のうつ・不安障害が疑われるとされる

# F うつにおいて速やかな精神医学的対処が必要な場合

- ・ 自殺に関して深刻に悩んでいる or 自殺企図
  - 自責感が強い場合も自殺念慮につながる
- ・ 家族がどうして良いか途方に暮れている
- ・ 現実離れした心配をして（妄想）、説得しても聞き入れない
  - 貧困妄想：「貧乏になってしまった」
  - 心気妄想：「とんでもない病気になった」
  - 罪業妄想：「罪を犯したので罰を受ける」
- ・ 躁状態と強い不眠になった（既往がある場合を含む）