

2020

精神療法

(サイコセラピー)

分類

A.支える	B.教える	C.考えさせる
支持療法 芸術療法 遊戯療法 レクリエーション療法	行動療法 SST 療育(TEACCH) 作業療法 生活指導 心理教育 自律訓練法、筋弛緩法 (森田療法、内観療法) (精神分析療法、催眠療法)	認知行動療法 マインドフルネス ブリーフセラピー 動機づけ面接法 集団療法 家族療法

A.支える



支持療法

(クライアント中心療法)

弱っている人



良い例

- ・今どんなお気持ちですか？(傾聴)
- ・おつらい(大変)ですね。(共感)
- ・お気持ちをお察しします。(受容)
- ・それほど、おつらい気持ちだったんですね。(受容)
- ・**がんばってきましたね。**(受容)
- ・あなたなら大丈夫ですよ。(保証)
- ・そんな気持ちになるのは当然。
あなたは悪くない。(正当化)

悪い例

- ・どうなんですか？(質問攻め)
- ・だめじゃないですか！？(説教)
- ・それは間違ってますよ。(否定)
- ・家族を悲しませますよ。(審判)
- ・相手もつらいですよ。(審判)
- ・**がんばってください。**(叱咤激励)
- ・〇〇して。△してあげます。(過干渉)
- ・一定の確率で起きます。(知性化)
- ・もっと大変な人がいます。(比較)

芸術療法

言語化が
難しい人

表現による心の安定



箱庭療法



コラージュ



心理劇

遊戯療法 (プレイセラピー)

子ども



表現



交流

統合失調症

レクリエーション療法



精神科リハビリテーション
(生活療法)

B.教える

行動療法

パニック障害



各駅電車から

段階的暴露

cf. 系統的脱感作法

強迫性障害



手洗いを妨害

暴露反応妨害法

cf. フラッディング

アルコール依存症



抗酒剤

嫌悪療法

SST

(生活技能訓練)

統合失調症



基本会話
ロールプレイ



TPOに合った服装



服薬自己管理

療育 (TEACCH)

自閉症



時間割表
(時間の構造化)



部屋割り
(場所の構造化)



パターン学習
(行動の構造化)

作業療法



精神科リハビリテーション
(生活療法)

全ての精神障害

生活指導



生活リズム



活動レベル



再発予防

心理教育

特に
統合失調症



本人

- ・病識
- ・服薬の動機付け



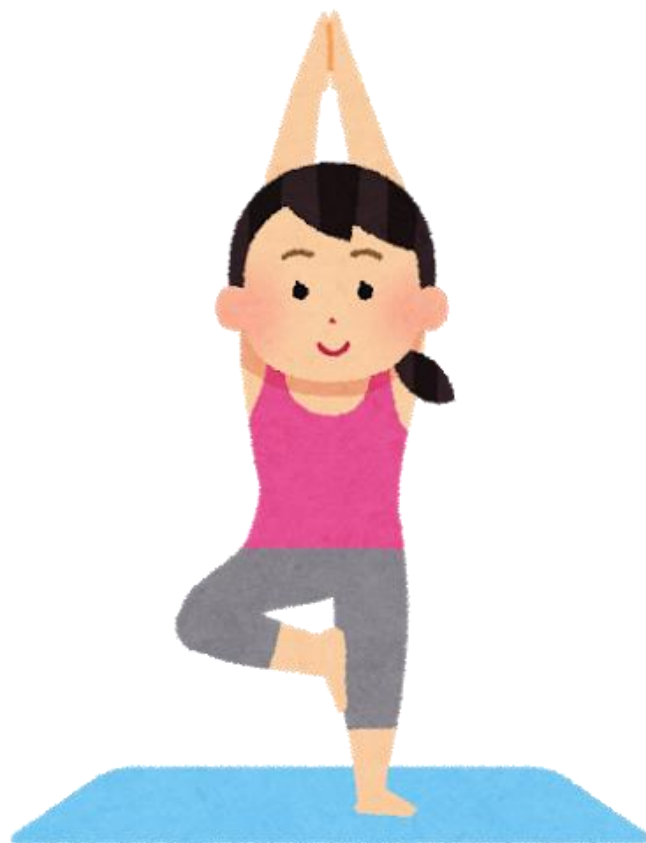
家族

- ・本人へのかかわり
- ・本人の役割や居場所作り

自律訓練法

自律神経失調
ストレス

統合失調症 ×



自己暗示

筋弛緩法

自律神経失調
ストレス

抜毛症



体の緊張をほぐすために、あえて筋肉の力を入れて、その後に緩めることを繰り返す。

cf. 漸進的筋弛緩法(リラクセーション法)

cf. 運動療法
(行動活性化療法)



森田療法

不安障害
強迫性障害



「あるがまま」

がじよく
絶対臥褥

素行障害
依存症

cf. 内観療法

「してもらったこと」
「して返したこと」
「迷惑をかけたこと」

精神分析療法

解離性障害
転換性障害

統合失調症 ×

過去の両親との関係は？

過剰な意味付け



フロイト

自由連想法

催眠療法

解離性障害
転換性障害

統合失調症 ×



PTSD

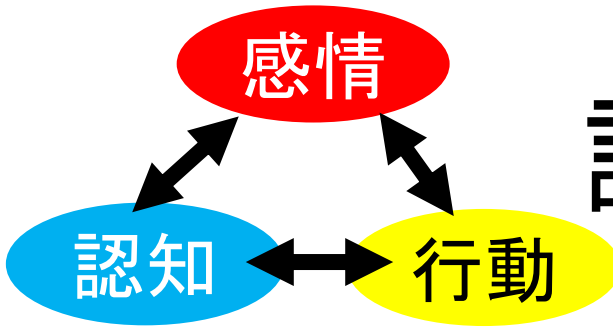
催眠(暗示)

EMDR

(眼球運動脱感作再処理法)

C.考えさせる

認知機能低下△



認知行動療法

偏った認知とは？



マイナス思考

↓
プラス思考



白黒思考

↓
グレー思考



べき思考

↓
だったらいいな思考

マインドフルネス

「すること」モード

「あること」モード

	マインドレス	通常意識			マインドフル
特徴	ぼんやりとして 周りが見えなくなる 	周りが見えている 			研ぎ澄まして 周りを見渡している 
集中力	△	◎	○	△	◎
注意力	△	△	○	◎	◎
例え	「自動操縦」	「手動操縦」			「手動操縦＋点検」

ブリーフセラピー

	ミラクル クエスチョン	リソース	スケーリング
意味	うまく行かなかった過去の原因ではなく、うまく行く 未来 の目標を考える	自分の強みや周りで使えるもの・人を再確認する	具体的に小さく期限付きの行動を積み重ねていく
例	「もしも奇跡が起きたら、どうなってる？」	「何が役立つ？」 「誰が助けになる？」	「とりあえずどうする？」

「問題」が問題ではない。
「問題が問題であること」が問題である。

動機づけ面接法

依存症など

	共感	矛盾の拡大化、深刻化	自律性
特徴	敵対しない	抵抗を揺さ振る(皮肉っぽくなく)	「やりたい」「できる」「すぐに」を引き出す
例	「心配されてるのですね」	「このままだと(〇年後に)どうなる？」 「 変わるとしたらどうなる？ 」 「変わらないことのメリットは？ 代償(デメリット)は？」 「 変わることのメリットは？ 経費(デメリット)は？ 」 「お酒が原因ではないと思われる？」	「問題は、お酒を飲んで良いかではなく、お酒を飲んでどんな結果が生じるかです」 「どうするかはあなた次第です」 「ご希望なら変わるお手伝いができます」 「変わるために必要なあなたの長所は？」

※変化についての話(チェンジ・トーク)を通して、その意識を高める働きかけ(方向付け)をして、その動機付けを高める技法

集団療法

依存症など

AA

(アルコールリクス・アノニマス)

リワーク

患者会



社会とのつながり



ロールモデル



集団心理

家族療法

依存症
不登校
ひきこもり

