「可能性広がる臨床心理 集団認知療法／箱庭療法」

患者さまの心の奥底に語りかける臨床心理士。精神科医療にはなくてはならない存在です。
今回は、当院の臨床心理室についてご紹介します。

臨床心理室について

当院の臨床心理室には4名の臨床心理士がおり、主に心理検査、カウンセリング、集団精神療法の業務を担当しています。心理検査には、人格検査、発達検査、認知機能検査などがあり、病状や性格、知能水準等、患者さまの傾向を把握し治療につなげています。カウンセリングでは患者さまの状態や希望に応じて、対話によるもの、箱庭を用いたもの、認知の修正を目指すもの等から、より相応しいと思われる技法を選び進めていきます。最近は、受診前に患者さまが自分で調べ、「マイナス思考を変えたい」と希望されたり、主治医からの要望もあり、認知療法でのカウンセリングが増えています。

2008年7月からは、当院のサテライトクリニックである福住メンタルクリニックでの勤務が加わり、また、思春期外来、認知症外来といった専門外来開設に伴い新しい心理検査を取り入れたり、最近要望のある認知療法について研修を積むなど、新しいものを取り入れ、対応していくことが求められています。自ずと忙しく慌しくなりがちですが、普段の生活では触れることがないような内面に立ち入らざるを得ない心理職の特性を忘れずに、丁寧に慎重に一つ一つの業務に当たるよう心掛けています。

テキストの作成には、特に時間をかけました

集団認知療法について

2008年4月から、うつ症状を主とした休職中の方などを対象に「職場復帰のための集団認知療法」を行っています。北翔大学大学院の小坂守孝教授を講師に招き、オリジナルテキストを作成するなど、約1年間の準備期間を経てスタートしました。

集団認知療法

〈参加者からの感想〉

Aさん 自分では思いつかない視点があるのが良いと思いました。最初は抵抗があったが、参加しないで自宅療養だけ続けているより参加してよかった。

Bさん 回を重ねると、相手のことも分かってきたし、自分の立場も分かってくれると思い、正直な気分、気持ちなど、隠さないで発表できたので、共感や意見を沢山もらえた。親身な言葉が多く、実行していこうと思い前向きになれた。

Cさん 1人でもんもんと考え込む事がなく、又、意見交換ができるため有意義だった。自分の考え方や意見が他者の役に立つことが分かり、少し自分に対し自信がついた。

Dさん 自分の考え方のくせを知り、立ち止まって考え直すことが（少しだけ）できるようになった。

Eさん 何も知らない者同志だったが、色々な個々の意見や、自分では全く考えられなかった事が、多く学べたかなぁ。

Fさん 同じ病気の人がいることや、気分のありようを知って、心強く思った。参考にもなった。

Gさん このように体験された話が聞ける場は意味があると思う。

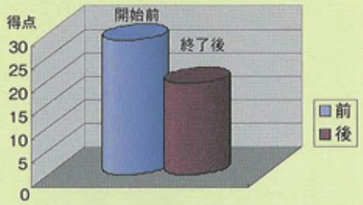
患者さまのみならず、スタッフにとっても有意義でした

認知療法とは

自分の考え方の癖を知り、より柔軟で現実に即した考えに置き換えられるようになることを目指します。このことで抑うつ感や不安感の軽減をはかる精神療法です。

集団認知療法における BDI－Ⅱの平均値の変化

BDI-Ⅱ得点区分
0～13　極軽症
14～19　軽症
20～28　中等症
29～63　重症



BDI-Ⅱ得点 開始前：28.7　終了後：19.4

治療効果

BDI-Ⅱという尺度を用いて抑うつ症状を得点化しています。得点が高いほど抑うつ症状が強いことを示します。集団認知療法を受ける前後で得点を比較しました。その結果、統計的にも有意な差が認められ（t=3.57,df=13,p<.01）、うつ症状の軽減に役立っていることが分かります。

した。週1回、全8回を1クールとし、8名前後のグループで2ヵ月ほどかけて行っています。現在まで4クールが終了しています。初回は、不安げに緊張しながら顔合わせをしたメンバーの方々が、回を重ねながら互いの状況や想いを話し合えるようになり、考え方の幅を広げてうつ症状の軽減につなげています。変化には葛藤や苦しさが伴うものですが、人との関わりを通して自分の考え方の癖に気づき、考え方の幅が広がり、人と関わることに自信を取り戻していく様子に、われわれスタッフのほうが励まされることも少なくありません。

箱庭療法

箱庭療法は、57cm×72cm×7cmの砂箱の中にミニチュアを置いて風景を作り、その過程で心の回復や安定を目指す精神療法の一技法です。絵画や彫刻と同じような表現活動ですから、箱庭を置くそのこと自体に意味があります。また同時に、その表現を受け止める心理士がそばにいて、ご本人が混沌としている問題を整理したり、自己理解を深めたりしていく過程に立ち会うことにも意味があります。

例えば思春期や老年期の患者さまが、言葉では難しくとも、自分を表現し、思いを整理して回復、安定していくことのできる場として箱庭療法の可能性を感じています。

砂箱の中に自由にミニチュアを配置します

学術研修レポート⑨

「さっぽろ香雪病院の歯科の現状と治療について」

北海道大学病院歯科診療センター　講師　野田 守 先生

3月の学術研修会では、北海道大学病院歯科診療センターの歯科医師で、当院の院内歯科も担当されている野田守先生に、歯科治療についてご講演いただきました。

歯科治療では、虫歯や歯周病などの代表的な疾患を扱うほか、炎症や腫瘍、外傷など口腔領域の疾患についても治療・ケアを行います。口腔は、目で見てわかりやすい反面、患者さまが自分で誤った判断をして治療が遅れてしまう場合もあります。「口腔の健康を通して全身の健康に寄与する」という考え方が歯科治療の基本にあると野田先生は話されます。

先生は、さっぽろ香雪病院での歯科治療についても説明されました。精神疾患をもつ患者さまは、口腔への関心が低下したり、痛みを感じにくかったりすることで口腔内の環境が劣悪になりやすいため注意が必要とのことです。また院内歯科では、不安が強く落ち着かなかったり、怖がったりして歯科治療に抵抗がある患者さまに対しては、麻酔医と連携し静脈麻酔を行うことで痛み、負担を最小限にして治療を行うことができます。他にも、看護師から質問が出た「認知症患者さまへの口腔ケアのポイント」などについても、より実用的にわかりやすく説明してくださり、歯科治療についての理解が深まる講演会となりました。

広報編集委員・作業療法士
番留　大