

幻聴対処講座

2017年度版



岡本クリニック メンタルケア室

岡本慶子（おかもと よしこ）

このテキストは岡本クリニック メンタルケア室のグループ療法(患者様ご本人・当事者むけ)にて使用しているものです。

初版 2016年7月1日
(本稿は2017年4月1日版)

メンバーの体験や知恵を取り入れて加筆してゆくのが特徴です。
よく改訂しますので、最新版はホームページにてご覧ください。



～挿入されている4コマ漫画やメンバーのコメントは全て実際の体験談です～

＜当事者ならびにご家族の皆様へ＞

よろしければご感想をお寄せください。皆様の声でより良いものにしてゆきます。

＜主治医の先生方、患者様の関係者の皆様へ＞

ご紹介いただく患者様への実施内容を把握していただけるようにテキストを公開しています。お気づきの点がございましたらご意見をお寄せください。

＜業務等で使用してくださる関係機関の皆様へ＞

- ・使用の際にはご一報ください。「使用の手引」を送ります(無料)。ご所属・職種・お名前・メールアドレスを添えて下記メール宛にお願いします。
- ・本講座の適応は、回復期に残る慢性の幻聴です。急性期の幻聴はアプローチが異なるため適応ではありません。
- ・本講座を希望される患者様には、事前準備として「かんたん統合失調症教室」に少なくとも第1回から第3回までご参加いただいています。

最新版はこちらから <http://www.eonet.ne.jp/~okamoto-mental>

メール okamoto.mental@70.ro

岡本クリニック メンタルケア室 岡本慶子

〒601-8048 京都市南区東九条中殿田町11-2

「幻聴_(げんちょう)対処講座」 5回シリーズ

幻聴が続いていて
しんどい...



幻聴の言うことに
振り回されてつらい...



ほかの人はどうしてる
のかな？



回復期に入っても慢性的に幻聴が続いていて、苦しい方のための講座です。
みんな幻聴に悩んで、ここに参加しています。みんなと一緒に考えていきましょう。

この講座では、幻聴が続いていても、苦痛の程度が減ることをめざします。

- ・幻聴が消えたり減ったりするものではありませんことをご了承ください
- ・幻聴が悪化しないために、お薬は大切です。お薬はつづけてくださいね



もし講座中にしんどくなったら、遠慮なく言ってください。
席をはずして休めます。我慢しなくていいですよ！

幻聴対処講座 目次

回	内容	ホームワーク
1	・講座の目標 ・幻聴とは ・みんなにはどんな幻聴があるでしょう？ ・ひとりで悩んでいたときはとてもつらかったけど・・・ <みんなで話そう>	幻聴日誌
2	・私がふだんしている、有効な方法は ・<u>ステップ1 幻聴はただの症状 こわくない</u> - 幻聴がきこえやすいとき - 幻聴か現実か分からないときには <みんなで話そう>	ためしてみよう
3	・<u>ステップ2 幻聴はあてにならない 相手にしない</u> <みんなで話そう>	ためしてみよう
4	・<u>ステップ3 現実のほうを向こう</u> - 自分に合う方法を見つけよう <みんなで話そう>	ためしてみよう
5	・<u>ステップ4 自信を取り戻そう</u> ・幻聴があってもべつにいい ・ジョン・ナッシュ教授に学ぶ ・対処カードを作る ・自分を肯定するためのレッスン <みんなで話そう ～講座をふりかえって～>	対処カードを使おう

第1回

講座の目標

1 幻聴の基本を知ろう

2 みんなで情報交換しよう

- ・経験を聞き、話すことは、とても助けになります。
- ・テキストにある体験談や4コマ漫画は全て、ほかの方の実話です。参考にしてください。

3 自分に合う方法を見つけよう

- ・うまくいく対応方法は人それぞれ。自分に合う方法を見つけましょう。
 - ・ふだん自分が使っている方法は大切です。
- それに加えて、ほかにも使えるものを探してみましょう。



～幻聴とは 1～

- ・実際にはない音声(主に人の声)が聴こえる症状を「幻聴」といいます。よくある症状です。
- ・内容はいやな言葉(悪口やうわさ、命令、注釈など)が多く、恐怖や強い不安を伴うことがしばしばです。
- ・ほかの人には聞こえませんが、自分には聞こえてはっきりと現実感があります。

～幻聴とは 2～

- ・脳の中の神経伝達物質の働きが影響しているようです。
- ・服薬で消えることもありますが、完全には消えず慢性的に続く場合もあります。
- ・回復期に入ると、急性期の頃のように幻聴に行動を完全にコントロールされることはなくなります。
しかし、いやな内容の幻聴がつづくのは苦痛なものです。
できるだけ上手に対応し、こころのバランスを保ちましょう。

みんなで一緒に対応方法を考えましょう。

上手に対処していれば、だんだん気にならなくなってきましたよ。



みんなにはどんな幻聴があるでしょう？

体験談から教えてもらいましょう

どのくらい聞こえますか？



しょっちゅうです...

ぼくもしょっちゅうです...



私は、ときどきですね...

ぼくは、たまにです。



どこから聞こえますか？



外に出ると、
通りすがりの人から聞こえます

家の外を歩く人や
隣の家から



自分ののどから

身体から数メートル離れた
あたりから聞こえます



近所の電波塔から

学生の集団がいて
そこから聞こえやすい



頭の中から

テレビや
エアコンなどの音と一緒に



誰の声ですか？

通りすがりの人の声かな



近所の知っている人の声です

知らない人で
男女いろいろ



知らない女性の声です

声の内容は？

私のうわさや悪口です



きもちわるい、といわれる



「やめとけ」とか「しね」とか
命令してきます



笑ってばかにしてくることも
行動の先を読んだコメントもあります



幻聴と会話になってしまうことも・・・

おどすような内容です



はっきりききとれません

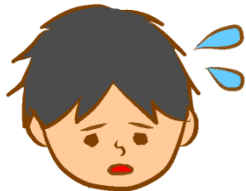


どんな気持ちになりますか？



苦痛です。
不安で、言っていることが本当か気になる。

こわくてしんどいです。



声に言い返すこともあります

怒りをおぼえます。



どんなときに聞こえやすい？



自宅で一人のとき。

道を歩いていたたり
電車に乗っているとき。



緊張したり疲れているとき。

人からどう思われているか気になるとき。



どんなときはあまり聞こえない？



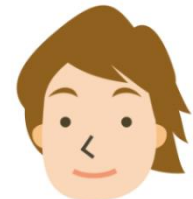
友だちと遊んでいるとき
家族と過ごしているとき

本を読んだり、
何かに集中しているとき



誰かと話しているとき

ぼくも会話中は聞こえない



どう対処してる？



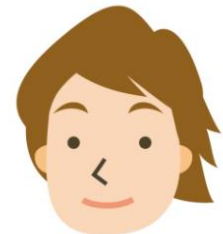
聞こえても、何かに集中していると聞き流せます。
人と話すと幻聴が止まることも。

人と話す、音楽を聴く、テレビを見る。
本を読む。



聞こえても、自分に自信のあるときは大丈夫です。

意識的に現実の音に耳を傾ける。
声に従わず、やるべきことをやる。



ひとりで悩んでいたときは
とてもつらかったけど・・・

共有できると自分を肯定できた

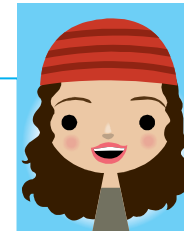
症状か現実か
あいまいだったところが...



症状について
1
2



病気なんだ。
と分かって
安心した...



他の人も同じ悩みを
話している...



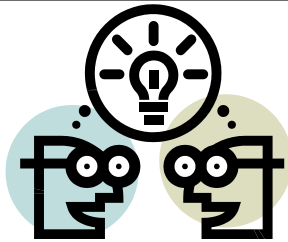
共有できると
自分を肯定できた。



幻聴対処講座
岡本クリニック メンタルケア室

幻聴のこと、楽に話せた

幻聴への対処を
みんなで考えた



みんなも同じことで
悩んでるってわかって

ほかでは言えない
幻聴のこと、
楽に話せた。



自信をもっていれば
大丈夫。って
思えるようになりました。

「共有できると自分を肯定できた」の本人からのメッセージです

自分の性格上の問題で、ネガティブに捉える自分が悪いと自分を責めていましたが、病気の正しい知識を教えてもらい、孤独感が和らぎ、安心感が大分持てるようになりました。

「幻聴のこと、楽に話せた」の本人からのメッセージです

幻聴がきこえたらどんな対応をとっているか、みんなの意見がきけてためになりました。しんどい時、波の音をきいたらどんな気持ちになるか、試してみたりしました。もしかしたら、幻聴はなくなるものかもしれないけれど、ほかの人の助けや自身の力で影響力を変えることができたらいいなと思います。

みんながやってるなら

	 悪口いわれてる！ そんなわけ ないだろ 
家族にとりあってもらえず 頑固に自分の考えに しがみついていた 	
クリニックで 同じ病気をもつ人の 話を聞いた	 悪口がきこえてきたら 「自分のことじゃない」と 聞き流してます。
はじめてこう思いました。 みんながそうしてるなら 自分もやってみよう 	

幻聴には人それぞれ

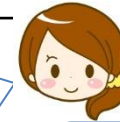
ある日の
グループ



幻聴に自分のことを
あれこれ言われてしんどい。
みんなはどうですか？

みんなから
経験談がいっぱい
出ました

幻聴からは
逃げるが勝ち。
ヘッドホンで音楽
きいて切り替える。



真に受けなくていい、
あてにならない、って思うと
気にならなくなってきたよ



「私のことじゃない」と
自分に言い聞かせてたら
だんだん減ってきた。

面と向かって言われたら現実だけど
遠くで聞こえる悪口は幻聴。
苦労したけど、
区別できるようになったんだ



長年幻聴とつきあってきた
メンバーの一言



幻聴は人それぞれ聞こえて当たり前。
それぞれの方法で向き合おう。

人それぞれなんだ。
いろんな意見が
きけてよかった...



第1回のまとめ

- ・幻聴はよくある症状。
- ・多くの人がいろいろな幻聴に悩んでいる。
- ・みんなで情報交換して、自分に合う対処方法を見つけよう。



みんなで話そう

あなたの幻聴について教えてください。

考えてみて



どこから、誰の声で、内容はどんなことですか？

幻聴があると、どんな気持ちになりますか？

聞こえやすいとき、あまり聞こえないときがありますか？

どう対処していますか？

幻聴を弱める方法がありますか？

みんな同じようなことで悩んでいます



自分に合った対処方法をみつけて
くりかえし練習するうちに、
気分が楽になってきたよ。

では次回から、対策を考えてゆきましょう。
そのために、「幻聴日誌」をつけてきてください。

ホームワーク1 : 幻聴日誌

提出日 年 月 日 組 ニックネーム。

月日	幻聴の内容、状況	そのとき、どうしましたか どのように対処しましたか	その対処方法は有効ですか 楽になりましたか (全く有効でない=0 から とても有効=5 までの5段階で)
(例) 7月7日	自室にいたら、外から「どっかいけ」と言われた	うるさい！と言り返した	0
(例) 7月8日	家で一人にいるときに、「変な人」と聞こえた	テレビをつけて気分転換	3

(らんが足りなくなったら、裏に書いてくださいね)

第2回

第1回の振り返り

ホームワーク発表

→ 有効な対処方法があったら、これからも大切にしよう！

Memo: 私がふだんしている、有効な方法は…

幻聴はただの症状
こわくない

ステップー

まず、幻聴はただの症状であり
こわくないことを知しましょう。

なぜなら、それだけでずいぶん
楽になるからです。

体験談を見てみましょう。

同じ幻聴が聞こえていても、
不安でいっぱいにならないながら
聞いているのと、
症状だと思っているのとでは
全然ちがいます。



症状だと思って
相手にしないようにしたら、
あまい気にならなくなりました。

幻聴はなぜおこる？

幻聴は、脳の機能が極端な形で現れたもので、一時的には誰にでも起こりえます。

たとえば山で遭難すると、「今助けるぞー」とか「もうだめだ、助からない」などと聞こえたりするそうです。参考文献1)

人間の脳には、もともとそのような性質があるのですね。

統合失調症の場合には、それが症状として現れてくることが多いのです。



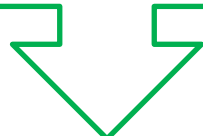
耳ではなく、脳で聞いているものです。
特殊なことではありません。
耳鼻科の病気「耳鳴り」も、
その多くが耳ではなく脳で聞いているそうですよ。

幻聴は、昼間に出てきた夢みたいなもの

幻聴は自分のことを知っているので、周囲に自分のことが分かれている、盗聴器があるのか、と恐ろしくなります。
超能力のように感じて、従ってしまうこともあります。



精神科では、幻聴は昼間に出てきた夢のようなものと考えています。
夢は自分の脳のどこかから出てきたものですから、自分のことを知っていて当然です。
一方、ふだんの自分では考えもしない思いがけない展開になったり、恐ろしい悪夢になることもありますね。
そして目が覚めれば「現実ではなかった」「気にしてもしかたない」と忘れてゆくでしょう。



幻聴も、起きているときに出てくる夢と考えてみてください。
自分の脳のどこかから勝手に出てきた、何の力もないものです。
あてになりません。相手にしないのが良いです。

また幻聴の内容が邪悪でも、悪夢と同じことで、あなたには責任も関係もありません。
振り回されないように自分のことを守ってあげましょう。

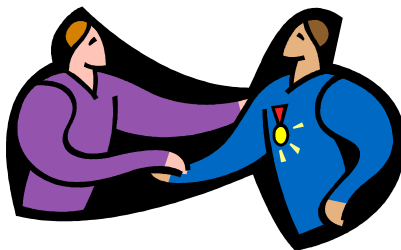
「幻聴＝症状」と気づく



いろいろ言われるのが
本当だと思ってました

自分のことが知れ渡っていると・・・

みんなと一緒に学んで、
よくある症状なんだと
知りました



私だけじゃ
ないんだ・・・

気持ちがすこし
楽になりました



幻聴という症状には、「聞こえやすいとき」があります。

人にもよりますが、自信がなく不安なとき や 疲れているときに現れやすい傾向があります。

聞こえやすいときが分かってくると対応しやすくなった。という人もいます。

きこえそうなときが分かる

僕の場合、
幻聴がきこえるのは

###



弱気になっていて
何か言われそうなとき。と
分かってきました。

そういうときは
耳をそらしてやりすごす。



聞こえやすいときをつかむと
対応しやすい。

疲れてるのかな、休もう

以前は幻聴が
こわかった



また言われた・・



今ではこう思うようになりました

疲れてるのかな。
ゆっくり休もう。



「疲れてるのかな、休もう」の本人からのメッセージです

幻聴の正体が分からない時はこわかったけれど、
今は正しい知識を学び、
自分の考えている事が幻聴になることを知りました。

そして、私の場合、疲れた時に幻聴が増えることに気づきました。

あなたの幻聴には、聞こえやすいときがありますか？
対応の工夫を一緒に考えてみましょう。

聞こえやすいとき	対応の工夫
(例) 弱気になっているとき	人の集まりから耳をそらしてやりすごす
(例) 疲れているとき	聞こえたら「疲れてるんだ」と理解して、ゆっくり休む。

幻聴か現実か分からないときは、どうしたら？

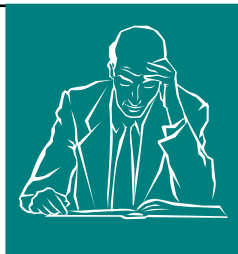


幻聴が症状であることは分かりました。
でも、聞こえている声が幻聴なのか、
実際に言われているのか分からないときは、
どうしたらいいんだろう？



みんなの方法を見てみましょう

信頼できる人にきく



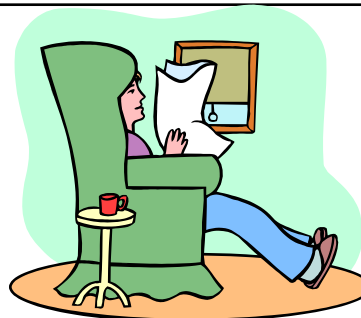
家で新聞を読んでいたら
外から悪口...

本当か幻聴か
分からない...



そんなときは家族に確認。
「言われてないよ、大丈夫」

今ではこれで
安心できるよう
になりました



遠くの悪口は幻聴

となりの家から聞こえる悪口に
苦しんでました



クリニックで、ほかのメンバーがこう言ったのが
頭に残りました

面と向かって言われたら現実だけど
遠くで聞こえる悪口は幻聴。



悪口が聞こえるたび、
そう考えるようにした

遠くで聞こえる
悪口は幻聴！

× × ×
× × ..



苦労したけれど、
「これは幻聴」と思えるようになりました。

悪口は全部幻聴

道を歩いていたら



キモッ！

さらに

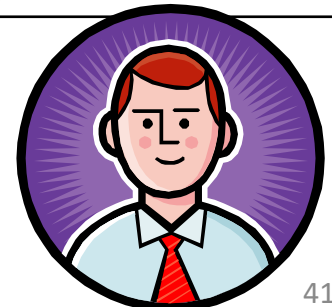


マジ〜？
おかしいん
ちゃう？



以前はいちいち苦しんでたけど、
悪口＝幻聴と
自分で決めました。

そんなと言われるはずないもん。
ってやりすごしてます。



「信頼できる人にきく」の本人からのメッセージです

あまりにもハッキリ悪口がきこえるときがあります。

家の中ですし、そんなの聞こえるわけないと思うのですが、心がとらわれるときがあります。

そんなときは、そばにいた家族に確認すると

「私には聞こえなかったよ」などと言ってくれるので、ぼくは安心して

ああ、幻聴だったのか・・・と思っています。

「悪口は全部幻聴」の本人からのメッセージです

当時は、幻聴に弱らされていて、ぼくは気持ち悪い存在なんだと思い込んでいました。
それはそれはしんどかったです。

でも今は、薬などが効きだしたのか、ほとんど聞こえなくなりまして、ずいぶん楽になりました。
でもまだ悪口がきこえるときがあります。
そういうときは、本当だとしても全部幻聴と思っています。

直接言われないかぎり関係ない

悪いうわさが
きこえてくる



幻聴なのか??
本当に言われてるのか??

そんなときには
自分にこう言い聞かせます。



直接言われないかぎり
「自分に関係ない」
ことにする。

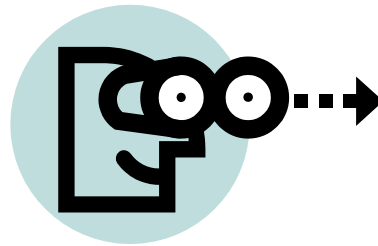


幻聴であっても
なくてもね。

観察する

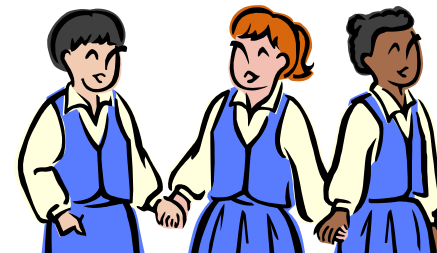


すれちがう人が
「きもい」って言う。
私のことだ…



ちょっと待て。
観察しよう

仲間うちで
騒いでるだけだった



なあんだ。



幻聴対処講座

岡本クリニック メンタルケア室

「直接言われぬかぎり関係ない」の本人からのメッセージです

幻聴も実際の会話と同じように嘘かもしれないし
幻聴ならなおさら、きこえても相手にしない。

「観察する」の本人からのメッセージです

私は空想好きで、夢みる夢子ちゃんになることもあります。
思ったことを他人に読まれた？何もないのに、笑われた？ってこと、よくあります(もうそう)。

そのときは、パッとふりむいて、そのグループの様子を見る。
けれどつらい時はバスなど降りて逃げます。

よく見たら何ともないこと、あります。

私のことじゃない

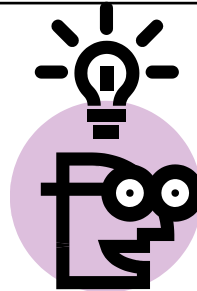
道を歩いていたなら
すれちがいざまに
「気持ち悪い」と
言われた



気持ち悪い

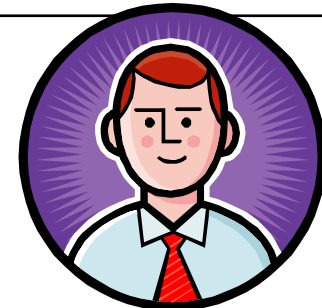


また言われた...



そうだ、A子さんが言ってた。
ひとになすりつけるといいんだ。

ぼくのことじゃない。



まねしてみたら、意外に効果あり

悪口が聞こえたら
「ぼくのことじゃない」と
思うようにします。



幻聴対処講座で聞いた
他の人がやってる方法、
ためしてみようかな。
効果あるかしら？・・・



あの人
変だねえ

「私のことじゃない。」
心の中で言い聞かせた



やってみたら
意外と効果あった！

「私のことじゃない」の本人からのメッセージです

自分に聞こえてくる悪口は、ほとんど幻聴なので、相手にしないのが一番です。

そしてどうしても悪口が聞こえてきたら、
「ぼくにじゃない、他の誰かのことを言ってるんだ」と思うと、不思議と心は楽になりました。

この方法を教えてくれたA子さんには感謝しています。

第2回のまとめ

- ・ふだんしている有効な対処方法は大切にしよう

- ・ステップ1 幻聴はただの症状 こわくない

- ・症状だと思って気にしない
- ・聞こえやすいときが分かると対応しやすい

- ・幻聴か本当か分からないときには

- ・信頼できる人にきく。
- ・遠くの悪口は幻聴。
- ・悪口は全部幻聴。
- ・直接言われなかぎり関係ない。
- ・観察する。
- ・私のことじゃない。と思う。
- ・録音してみる。



幻聴が出たら、ためしてね。
よかったら、次回に報告してください。

ホームワーク2 : ためしてみよう

提出日 _____ 年 月 日 組 ニックネーム _____。

ためしたい対処方法メモ

- ・ふだんしている有効な方法 _____ ・
- ・そのほかに、ためしたい方法 _____ ・

月日	幻聴の内容、状況	気分 (0～100)	どのように対 処しましたか	結果はどうでしたか	気分の変化 (0～100)
(例) 7月15日	道を歩いていたら、とおりすがりの 人に「きしょい」と言われた	恐怖 90 屈辱感90	私のことじゃない。 と自分に言い聞 かせた	自分のことじゃないかと思えた。	恐怖 50 屈辱感 50

みんなで話そう

今日の話題について
幻聴について
そのほか、みんなと話したいこと



第3回

第2回の振り返り

ホームワーク発表

→ 有効な対処方法があったら、これからも大切にしよう！

Memo: 私にとって有効な方法は…

幻聴はあてにならない 相手にしない

ステップニ

幻聴がきこえていても、
内容を真に受けないように
することはできます。

それで楽になった人たちの体験談です。

真に受けなくていい、あてにならない。
って思うと気にならなくなってきた。



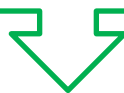
自分を否定する幻聴を無視していたら
だんだん自分が好きになってきました

悪い幻聴だけでなく良い幻聴も
聞き流すようにしています。
良い幻聴だけ聞いているつもりでも
結局引き込まれるから。

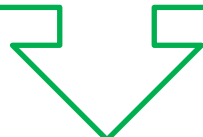


幻聴は、昼間に出てきた夢みたいなもの

幻聴は自分のことを知っているので、周囲に自分のことが分かれている、盗聴器があるのか、と恐ろしくなります。
超能力のように感じて、従ってしまうこともあります。



精神科では、幻聴は昼間に出てきた夢のようなものと考えています。
夢は自分の脳のどこかから出てきたものですから、自分のことを知っていて当然です。
一方、ふだんの自分では考えもしない思いがけない展開になったり、恐ろしい悪夢になることもありますね。
そして目が覚めれば「現実ではなかった」「気にしてもしかたない」と忘れてゆくでしょう。



幻聴も、起きているときに出てくる夢と考えてみてください。
自分の脳のどこかから勝手に出てきた、何の力もないものです。
あてになりません。相手にしないのが良いです。

また幻聴の内容が邪悪でも、悪夢と同じことで、あなたには責任も関係もありません。
振り回されないように自分のことを守ってあげましょう。

相手にせず耳をかさない

幻聴を
聞いてしまっていた



本当は、一生幻聴と関係なく
生きていきたい・・・

「幻聴は症状」と思って
相手にせず耳をかさないように
してみた。



相手にしないと、
あまり聞こえなくなりました。

音楽のように聞き流す



無視できてる自分をほめる

幻聴にひどいことを言われ
ふりまわされてきました



幻聴への対処

.....
.....

自分に合うものを
みつけよう

教室で幻聴への対処方法を学びました。
いろんな方法があったけど、私はこう思うことにしました。

しょせん、妄想の言ってること！信じない！

どうでもいい！気にしない！

幻聴を無視できてる自分が
嬉しい・・・



だんだん
自分が好きになってきました

幻聴対処講座

HAPPY...

「音楽のように聞き流す」の本人からのメッセージです

幻聴がきこえてくると気分が落ち込みますし、不安な気持ちになります。
しかし、幻聴をうまく聞き流す術を身につければ
心へのダメージを軽減できるようになります。

音楽をきくときの要領で聞き流す努力をしてみてください。
最初はいかなくても何回か続けていくうちに、うまく聞き流せるようになります。

「無視できてる自分をほめる」の本人からのメッセージです

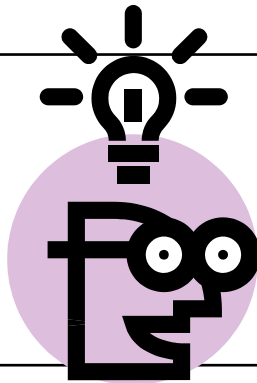
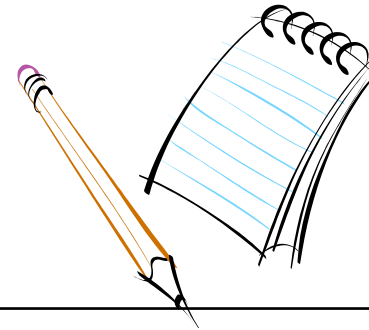
本当に幻聴の言ってることをムシすると
今自分がしていることにもしっかり取り組めて、良いことばかりなので
みなさんもがんばってください。

書くとあほらしさが分かる



幻聴が昔のことで
いやがらせを言うてくる・・・

内容を紙に
書いてみた

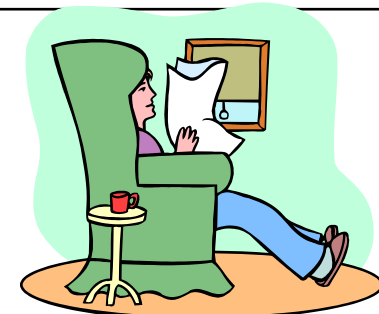


「こんな昔のこと、
誰も気にするわけがない。
あほらしい」と思えた

※書くと逆にしんどくなる人も
います。
そのときは他の方法を試して
くださいね

私の場合、
書くと客観的になれます

幻聴対処講座
岡本クリニック メンタルケア室



幻聴はまちがってる

英語を勉強していると・・・



幻聴が言います

何も分かってへん

あんなことやっとり

そんなことして
何になる



でも仲間が言ってくれました

京都は観光都市やし～
英語勉強しないほうが
遅れてるわ～！
幻聴はまちがってる～。

幻聴対処講座

岡本タリニク メンタルケア室



第3回のまとめ

- ・有効な対処方法があったら、これからも大切にしよう
- ・ステップ2 幻聴はあてにならない 相手にしない
 - ・幻聴は昼間に出てきた夢みたいなもの
 - ・真に受けない
 - ・耳をかさず聞き流す



私の場合は、無視しよう意識するよりも、力をぬいて聞き流すのがいいみたい。



幻聴が出たら、ためしてね。
よかったら、次回に報告してください。

ホームワーク3 : ためしてみよう

提出日 _____ 年 ____ 月 ____ 日 _____ 組 ニックネーム _____。

ためしたい対処方法メモ

- ・ふだんしている有効な方法 _____ ・
- ・そのほかに、ためしたい方法 _____ ・

月日	幻聴の内容、状況	気分 (0～100)	どのように対 処しましたか	結果はどうでしたか	気分の変化 (0～100)
(例) 7月15日	頭の中から「死ね」「殺せ」と聞こえた	恐怖 80	真に受けなくていい、聞き流す	みんなも聞き流していると知ったので、今までよりも聞き流しやすかった	恐怖 50

みんなで話そう

今日の話題について
幻聴について
そのほか、みんなと話したいこと



第4回

第3回の振り返り

ホームワーク発表

→ 有効な対処方法があったら、これからも大切にしよう！

Memo: 私にとって有効な方法は…

現実のほうを向こう ステップ 三

内容を真に受けないようにはしてるけど、やっぱり聞こえてくると気になるし、しんどい。

そんなときは、現実のほうを向いて切り替えましょう。
みんなの経験を参考に、自分に合う方法を見つけよう。



人と会話すると
楽になります。

テレビや音楽など、意識的に
現実の音を聞くようにします。



歌う、ハミングするなど
自分で声を出すのもいいみたい



他のことに集中します。
自分の好きなことをすると、幻聴が気になりにくいです。



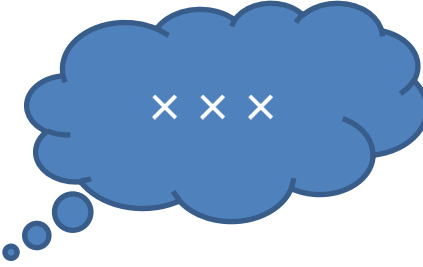
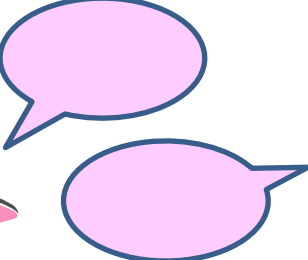
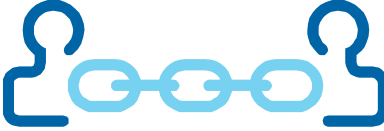
声にかかわらず
やるべきことをやる。

僕の場合は
本を読んでいると
幻聴が気になりません。



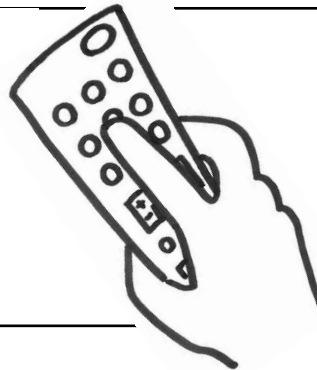
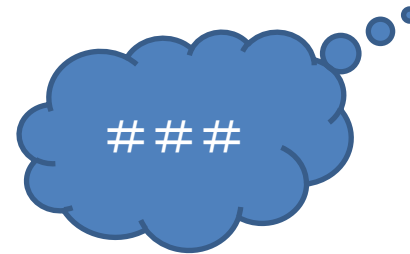
外出します。
家に一人でいると幻聴ばかり聞いてしまうから。

人と会話する

	 幻聴がきこえてきたら
家族と会話をします  	
 現実の人とつながって	
	やりすごします 

意識的に現実の音へ

幻聴が聞こえてきたら・・・



テレビを見ます

幻聴をきいている間は
現実の音を聞いていないから



意識的に
現実の音に耳を傾けることが
大事です。

まぼろしと現実を聞き分ける

幻聴が聞こえてきたら・・・

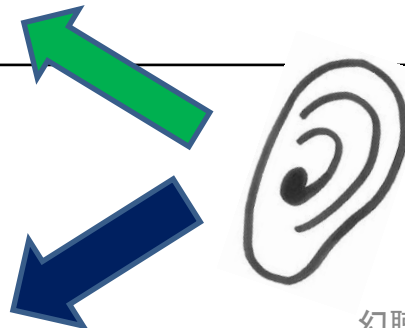


###



音楽をかけます

僕の場合、現実の音を流すと・・・



まぼろし(＝幻聴)と
現実(＝音楽)を
聞き分ける助けになります。

好きなことをする

幻聴が聴こえてきたら



すぐに別の行動をとります。

好きな絵を
描いたり...



料理したり。



好きなことをすると
幻聴が気になりにくいのです。

「好きなことをする」の本人からのメッセージです

幻聴が聴こえてきたら

それにとらわれないように、すぐに別の行動をとります。

好きな絵を描いたりすると、描くことに集中でき

精神的に落ち着いてきます。

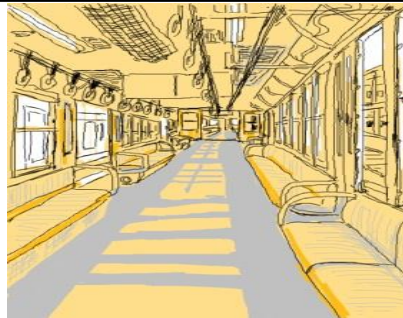
そうすると、幻聴が気になりにくくなります。

他のことに注意を向ける

電車に乗ると
悪口の幻聴が聴こえます



ある日
認知機能リハの
ホームワークで、
吊広告を見ながら
暗算していたら...



あれ？
幻聴が
気にならない



...今までは
聞き耳を立てていたんだ...

それからは電車に乗ると
他のことに注意を向けるようにしています。



やるべきことをやる

幻聴が口出ししてきます…

もう
やめたら？

しらん顔して…



自分のやるべきことを…

つづけています。



急性期・病初期の幻聴の場合は
刺激を避けて休養し、改善を待つことが大切ですが...

回復期に入っても慢性的に続く幻聴には、何もしない孤立した生活は逆効果。

家で一人で何もしないでいると、幻聴とだけ向き合ってしまい悪化することがあります。

そんな方は、外出を増やしてみましょう。

行くあてがないときは、デイケアなどを利用すると良いですね。

運動や散歩で気分転換

ある日のグループで



幻聴のある日は、外に出て運動したり気分転換すると軽くなります。

僕もそう。
思い切って
散歩に行きます。



学生から幻聴が聞こえてくるので、学生の多いところを避けるのがコツ。



昼間は人目が気になるけど、「家で仕事をしてる人かな」「平日に休みをとる人かな」と思ってもらったらいいい。



なるほど・・・



家にこもるとしんどくなる。
外に出てみよう。

幻聴対処講座

でかけると幻聴がまぎれる

人がこわいから
家にこもってると安全、
だけどマイナスのほうが大きい。
幻聴で頭がイッパイになる。



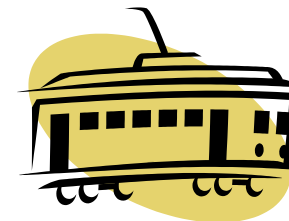
だからちょっとずつ、
外出に挑戦してきました。

はじめは、
歩いて行けるコンビニ。
週刊誌を読みます。
流行がわかりますよ。



次に、少し遠くの
レンタル屋。

それから、
好きなラーメンを食べにいく。
好きな家電屋まで電車で行く。
と進めてきました。



電車はとてもこわいけど
マスクで顔をかくして
乗り切ろう。



僕の場合、
でかけているほうが
幻聴がまぎれるんです。

「でかけると幻聴がまぎれる」の本人からのメッセージです

最初は週に1回でも、時間も5分、10分でもいいかと。

決して無理はしないほうがいいので。

こういうことのためにお金を使うのは、可能であれば全然いいと思います。

たとえ病気でも正々堂々としてほしいし、

できなくても考えたり、思ったりするだけでも希望が見えてくるような気がします。

第4回のまとめ

- ・有効な対処方法があったら、これからも大切にしよう
- ・ステップ3 現実のほうを向こう
 - ・現実のほうを向くための、自分に合う方法を見つけよう
 - ・人と会話する。
 - ・意識的に現実の音を聞く。
 - ・テレビをつける。
 - ・音楽をきく。
 - ・歌う。
 - ・他のことに集中する。
 - ・好きなことをやる。
 - ・声にかかわらずやるべきことをやる。
 - ・本を読む。
 - ・外出する。
 - ・デイケアに行く。
 - ・そのほか、自分に合う方法は？



幻聴が出たら、ためしてね。
よかったら、次回に報告してください。

ホームワーク4 : ためしてみよう

提出日 _____ 年 ____ 月 ____ 日 組 ニックネーム _____。

ためしたい対処方法メモ

- ・ふだんしている有効な方法 _____ ・
- ・そのほかに、ためしたい方法 _____ ・

月日	幻聴の内容、状況	気分 (0～100)	どのように対 処しましたか	結果はどうでしたか	気分の変化 (0～100)
(例) 7月21日	電車の中で自分のうわさが聞こえてきた	屈辱感80 怒り 70	症状だから気にしない! と思いながら、吊広告に集中した	吊広告を読みながら、目的地まで着けた。	不安 20

みんなで話そう

今日の話題について
幻聴について
そのほか、みんなと話したいこと



第5回

第4回の振り返り

ホームワーク発表

→ 有効な対処方法があったら、これからも大切にしよう！

Memo: 私にとって有効な方法は…

自信を取り戻そう
ステップ 四



繰り返し、気にしていることに触れる幻聴には、心が揺さぶられて無視できません・・・



それは心の傷や、コンプレックスのような感情に関連しているのかもしれませんが。
(解決できない感情があるとき、同じ夢を繰り返し見るのと同じです)



深呼吸して、「大丈夫！」と自分に言いましょう。
日々の暮らしを着実に積み重ね、楽しみややりがいある行動を取り入れて、
自信を取り戻すことが大切です。
「自信がつくと、幻聴があってもあまり気にならない」という方は多いです。

巻末の付録
「自分を肯定するためのレッスン」
も見てね



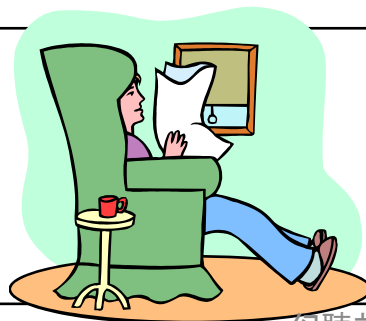
自信がつくと、幻聴が気にならない

幻聴が
バカにしてくる・・・



以前からやりたかった英語の
勉強をはじめた。
好きなことだから楽しい。

幻聴に何か言われても
「私には好きなことがある」と
思えるようになった。



自信がつくと、幻聴が前ほど気にならない。

私は悪くない。

集まりに参加して
帰宅したら幻聴が・・・

**あんな人
よばなければ良かった**

幻聴と分かっているけど
落ち込む・・・



そんなときは
「私は悪いことしていない。大丈夫」
と自分に言い聞かせる

だんだん
落ち着いてきます



「私は悪くない」の本人からのメッセージです

幻聴は時に自分自身を傷つけるようなことを言います。
このときも私は誰かに意地悪をしたわけではなく
おとなしく座っていただけなので、
自分は悪くないと思いました。

自分自身を肯定することが大事



ひどい目に合ってきたから
自分を否定していた

そのうえ幻聴にも批判されて
悪循環に・・・



そこから抜け出すには

自分自身を受け容れて
肯定することが大事だって
気づいた



幻聴をなくしたいと思えば思うと、逆にとらわれてしまいます。
「幻聴があっても別にいい。大した問題じゃない。と思うほうが楽」
という人は少なくありません。

(体験談)

私の場合、こわい、なくなってほしいと思って
いる間は減りませんでした。

「あってももうええわ。大した問題じゃない」
と思い始めたら、
気にならなくなって、だんだん減ってきました。



※注 慢性の幻聴は放っておいてもこわくありません。

しかし、もし幻聴が日増しに激しくなってきたり、声が自分や誰かを傷つけるよう命令し、それを実行することを考え始めたら、主治医や病院に連絡しましょう。

聞こえるもんだ。と思ったら

以前は幻聴を
「とめたい！とめたい！」と
思っていた



みんなの話を聞いて、
「みんなも聞こえてるんだったら、
病気のせいなんだから、しかたない。」
と思った・・・

声は聞こえるもんだ。
と思い始めた頃から
楽になりました。



多分それがきっかけで
幻聴が減っています。

僕の幻聴対策

いやなことがきこえるのは全て
幻聴だと考えます。
薬をちゃんとのんでいると判断しやすい。

###

幻聴が減るまで
無視しつづけます。



人と一緒に過ごしたり、
みんなでスポーツをやっていると
幻聴が減ります。



それから、多少幻聴があっても別にいい。
と思うと楽ですよ。

ノーベル賞数学者 ジョン・ナッシュ教授に学ぶ

映画「ビューティフル・マインド」(参考文献3)は統合失調症を患った数学者ジョン・ナッシュ教授の実話に基づいています。製作には本人もかかわったそうです。

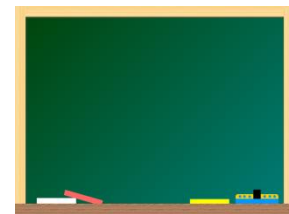
あらすじ

優秀な数学者として大学に勤務していたジョンは、30歳頃に統合失調症を発症。激しい幻視・幻聴に翻弄され、暗殺されると妄想を抱いてひどく混乱し、入院治療をうけた。回復したが、薬で思考が鈍るのを嫌ってひそかに薬を捨てていたところ、再発。その後は服薬を守り、幻視幻聴は残っているが無視できるようになる。

のちに、一度は失った大学教員の職に戻った。

幻覚はありつつも、学生を指導し尊敬される教師になる。

後年、若い頃の業績でノーベル経済学賞を受賞。授賞式にも幻覚が。でも気にしない、大丈夫。



映画はここまでですが、以後も数々の講演をこなし、86歳で亡くなるまで元気に活動をつづけました。

再発後、薬をのんでも幻視・幻聴は消えませんでした。

幻覚上の人物には恐ろしい人もいましたが、一方、孤独な彼にとって唯一の「友人」もいました。

社会復帰を決意した日、彼は**幻覚上の友人**にこう告げます。

**君はいい友達だった。親友だ。
でもこれきいだ。さようなら**



以後、徹底して幻覚を無視しました。

幻覚から悪態をつかれても左右されなくなり、復職につながりました。

メンバーにも右のように言った方が
おられましたね。

悪い幻聴だけでなく良い幻聴も
聞き流すようにしています。
良い幻聴だけ聞いているつもりでも
結局引き込まれるから。



同僚に「(幻覚は)消えたのか？」と尋ねられて

**いや、消えてない。多分これから消えない。
でも無視することに慣れたよ。**

**そうしてじゃ、そのうちあきらめるさ。
夢とか悪夢みたいなもんだよ。**



幻聴(幻覚)は昼間に出てくる
夢のようなもの、でしたね。

授業を終え廊下に出ると、見知らぬ中年男性が話しかけてきました。
幻覚か本当か迷った教授。学生を呼びとめて

君にも見える？

見えると答えてもらい、現実だと判断して安心します。



メンバーの経験談でも、
幻聴か本当かわからないとき、
信頼できる人に尋ねていましたね。



**～ナッシュ教授が発病したのはずいぶん昔で、良い薬も無い時代でしたが、
後年は元気に活躍されました。～**

幻聴対処カードを作ろう

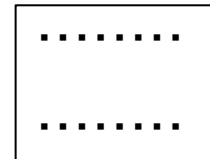
* 幻聴への有効な対処方法は、一人ひとり異なるので、自分に合う方法を見つけることが大切です。そのために、たくさんの例を見ながら、実際に試してきました。

* これまでにやってきた対処方法をふりかえって、
自分にとって使いやすく、役立ちそうなものを選んでください。

→ カード に書きましょう



カードはいつでも見られるように
財布やカード入れに。



～もしよかったら、どんなカードができたか、みんなに教えてくださいね～

対処カード

■

■

■

これからも練習をつづけましょう

- ・つらいときは、対処カードを見よう。
- ・ここでみんなで話し合った時間を思い出そう。
- ・幻聴への対処は、練習を繰り返すと徐々に慣れてきます。

いつの間にか、幻聴から距離が取れている自分に気づくはずです。



また新しい対処方法が見つかったら、
カードに書き加えてみよう！

付録：自分を肯定するためのレッスン

①カードに自分の良いところを2つ書く
(例)

1 やさしい

2 (思いつかないときは空けておく)

②それぞれについて、あてはまる行動を
思い出して、メモ。

1 やさしい

講座でほかの人の話を聞いて、つらいだろうなと思った。

③ふだんの生活で、あてはまることを意
識する。

お母さんの荷物をもってあげた。
私はやさしいなあ！



今はしんどいけど、いつか* *したいと思っている。
向上心があるのも、私の良いところだなあ！
(カードの「2」に付け加える)

④自信をなくしたとき、カードを見る。

1 やさしい。

2 向上心がある。



これを続けていると、自分に良いところがあることを、忘れにくくなります。



楽しさや嬉しさ、やいがいを感じることを、
ちょっとずつでいいので、やってみることも大切です。
一年後に振り返ったら、きっと自分をほめたくないですよ！

第5回のまとめ

- ・ステップ4 自信を取り戻そう。
- ・幻聴があっても別にいい。と思うほうが楽。
- ・ジョン・ナッシュ教授に学ぶ
- ・つらいときは、対処カードを見よう
- ・ここでみんなで話し合った時間を思い出そう。
- ・これからも練習を
- ・自分を肯定するためのレッスン

ふりかえり

最後に、テキストをもういちど、ふりかえります。

ポイントを思い出してくださいね。



みんなで話そう

幻聴対処講座をふりかえって



参考文献

- 1) 原田誠一:正体不明の声 対処するための10のエッセンス.アルタ出版,東京,2002
- 2) Kingdon,D.G.,Turkington,D.: Cognitive-Behavioral Therapy of Schizophrenia.The Guilford Press,1994 (原田誠一訳:統合失調症の認知行動療法.日本評論社,東京,p17,19,24-25,2002)
- 3) ビューティフルマインド (映画) DREAM WORKS 2001
- 4) Turkington,D. et al.: Back to Life, Back to Normality Cognitive Therapy,Recovery and Psychosis.Cambridge University Press,New York,2009 (菊池安希子ら訳:リカバリーをめざす統合失調症の認知行動療法ワークブック.星和書店,東京,2016)
- 5) Chadwick,P.,Birchwood,M.,Trower,P.:Cognitive Therapy for Delusions,Voces and Paranoia.John Wiley& Sons Limited,England,1996 (古村健、石垣琢磨訳:妄想、幻声・パノイアへの認知行動療法.星和書店,東京,2012)
- 6) ニコラス・タリア:統合失調症に対する対処ストラテジー増強法(CSE) (世界行動療法認知療法会議神戸大会プログラム委員会編 丹野義彦・坂野雄二 代表編者:PTSD 強迫性障害 統合失調症 妄想への対応.金子書房,東京, p133-227,2008.)
- 7) 岡本クリニック メンバーの皆さん: 4コマ漫画統合失調症との付き合い方 当事者100人の経験. <http://okamoto-clinic-4koma.dreamlog.jp>