

第7回

慢性の症状とのつきあいかた(3)

3 意欲が出ない

消耗期(目安として治療開始後、または再発後の2年程度)を過ぎても
「意欲が出ない。何もやる気にならない」そんなことが続いていたら。



要因はいくつか考えられます。

ひとつは、病気の症状。「陰性症状」や「うつ状態」「疲れやすさ」が意欲を低下させます。

あるいは、薬の副作用。眠気やだるさを伴う不快感があります。

ほかにも、緊張しすぎる、希望や目標を見失ってしまったなど、いろいろなことが関係しているかもしれません。

主治医とも相談しながら、いろいろな面から考えていきましょう。

意欲が出ない日々の過ごし方

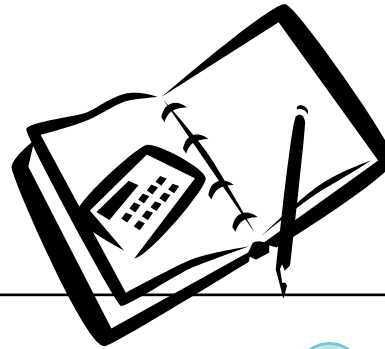
- 「できなかったこと」よりも「やったこと」「よかったこと」に注目しましょう。
日記にかんたんに書きとめるといいです。ほんの小さなことでOK。
できれば、気持ちの変化を一言付け加えましょう。
(例 洗濯した→ 洗濯してすっきりした)
- 少し元気がでてきたら、やりたいこと、やりたかったこと、楽しめることを
少しずつ暮らしに入れていきましょう。
小さいことから、ひとつずつ。
だんだん元気が出てくる人が多いですよ！
- しんどいときは一人で抱え込まず、人に頼るのも良し。



対策の多くは、メンバーから教えてもらったものです。
経験談を見てみましょう。
みんなの参考になればと公開してくださったものです。

これだけやったんだ

何をするにも
意欲がでない



なんでもいいからやったことを
書いてゆく。
朝おきたこと。
朝ごはんをたべたこと...



OK,これだけやったんだ。
ほかのことは、
またこんどでいいや。

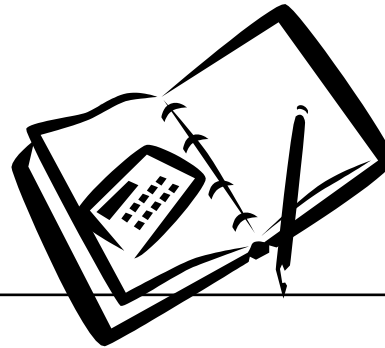


理想論でかためるのをやめると
自分を責める気持ちが減った。

やりたいと思ってる自分をほめる

やりたいことがあるのに出来ないときは、
自分を責めてしまいがち。
メンバーからこんな声もありました。

意欲がでない



やりたいことを一つ書く。

今はできないけど



やりたいと思っている自分を
ほめる

ハードルを下げる

意欲がでない状態が
何年もつづきました



エネルギーがなくて
やりたいことがあるのにできない。
葛藤がありました。

ある日、自分で
ハードル下げました。



十のうち
三つできたら
よしとする。



自然と良くなってきましたよ。

「これだけやったんだ」の本人からのメッセージです

やりたいこと、目標・・・etc

こういうことを言うと、ものすごいことをしなければならないと、力が入ってしまうことがあります。

でも私には、ごはんを食べること、病院に行くこと、お薬を取りに行くこと・・・みんなすごいことです。

だからみなさんは十分（病気にかかっていながら）がんばっています。
他人がどう言おうが私はそう思います。

「やりたいと思ってる自分をほめる」の本人からのメッセージです

こんなことを書くとショックかもしれませんが、私もあなたも、つらい病気にかかっています。

だから(?)しんどくて当たり前！

それなのにやる気があるというのは、すばらしいことです。
(ただ、ちょっとずつにした方がムリがなくていいと思います)

「ハードルを下げる」の本人からのメッセージです

他の人と比べて自分はできていないと思い、がっかりすることがありました。

でも今は、人と比べたりせず、自分のペースでやっています。

おかげで気分も楽になり、友人とでかけることもできるようになりました。

やってみる

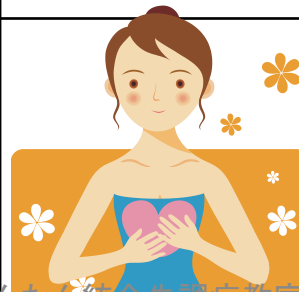
元気がなくて
家にこもってた。



思い切って
定期的に出かけるところを
作った。



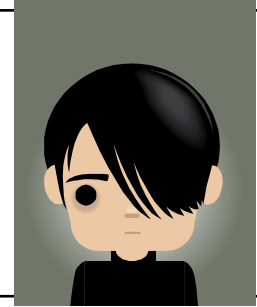
あみものも始めた。
だんだん楽しみになってきた



やってみることで
でてくる元気もある。

前日にメモ

朝、やる気が出ない。
おっくうで、また寝てしまう…



明日やることを決めて
メモしておこう



翌朝。
やる事が決まっていると
動きやすい

できたらメモにチェック！



眠い。だるい。

治療初期はたっぷり眠ることが大切です。

消耗期(目安として治療開始後、または再発後2年程度)をすぎても眠気やだるさが強いときは、主治医に相談してみましょう。

自分で薬を止めたりしないでね。

治療を始めて4年。
昼間も眠くてだるい・・・
何をする気にもなれない



友達が「薬が減ったら身体が軽くなった」って。
私も先生に相談しよう。

「良くなった点を伝えるのも大切」って
教室で習ったっけ。



先生、幻聴は良くなったのですが
眠くてだるいです。
私の薬はもう少し減らせますか？

そうね、少し減らしてみよう。
もし眠れなかったり、幻聴がひどくなったらすぐ言ってね。



眠気とだるさがましになった。

薬は先生と話し合って調整すればいいんだ。
もし調子が悪くなったら、すぐに相談することも
忘れずに！

頼るのも悪くない



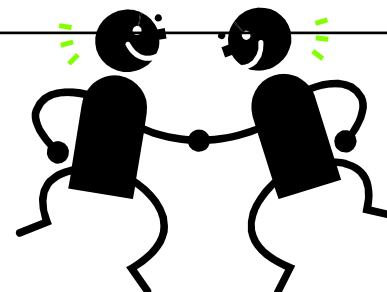
しんどくて
家事のひとつひとつが
つらい

ヘルパーさんと
いっしょにやっています



引っ越しのときは
地域生活支援センターに
頼りました

お互い人間同士。
頼るのは悪いことじゃないと
思うようになりました。



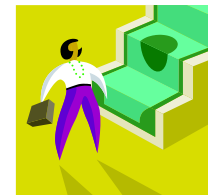
一歩ずつ

何もする気になれなかった。



でも、やりたいことがあった。
思い切ってやってみようかな..

小さな目標をたてて
一歩ずつ、一歩ずつ。
進むたびにグループで報告。



1年たった。
思ったより進んでる。

継続クラスでは、やりたいことを少しずつやって、
報告したり励まし合う時間があります。

（クラスのうち希望者だけなので、無理にしなくても大丈夫 😊 ）

4 頭に入らない

病気をしたあと、こんなふうに感じる場合があります。（個人差があります）

集中しにくい・・・

頭に入らない。覚えられない・・・

考えがまとまらない・・・話のすじみちを見失う・・・

段取りを考えにくい・・・

消耗期（目安として2年程度）では焦らず回復を待ちましょう。

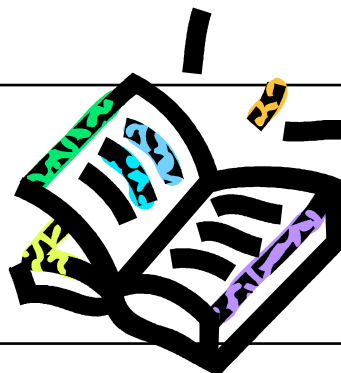
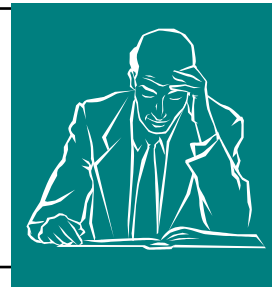
そのあと意欲が出てきたら、練習と工夫が大切。
認知機能リハビリテーションも一法です。



本が読みにくい、集中できない、頭に入らない、などの
経験談を見てください。

本が読めない 1 定規作戦

病気をしてから本が読めなくなりました。



読みたいところじゃない部分まで
一度に目に飛び込んできて
収集がつかない！！

そこであみ出したのが
「定規作戦」

読みたいところ
以外は定規で隠します



これ、結構いけます。

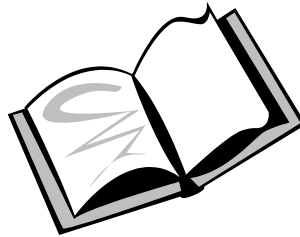
慣れたら定規なしでも読めるように。
今では1日1冊読んでます



本が読めない 2 まずは漫画から

病気をしてから本が読めなくなりました。

はじめは本を手取る気にもならない消耗期。
焦らずCDでも聞こう・・・



回復期。すこし本が読みたくなってきた。
だけど文字が頭に入らない・・・

まずはまんがから。
これなら読みやすい



今では文字の本も
大分読めるようになりました

「定規作戦」の本人からのメッセージです

発病してから本を読めなくなった人って多いですね。
本を読んでみても知らない情報が頭に入ってきて、
意味がわからなくなること、ありますよね？

そこで考えたのが、定規で一文一文をかくして読みやすくする方法です。
定規を使って読むと、知らない情報が入ってこなくなるので、本が読みやすくなります。

あなたもためしてみませんか？

「まずは漫画から」の本人からのメッセージです

この当時は、本を読んで勉強したいのにできない、ということで、かなり焦っていましたが、
まあジタバタしてもしょうがないので、マンガならということでマンガを読みました。

そしてマンガからいろんなことが学べるということを知りました。

今では、マンガも本も自分で買いに行き読むことができるので、スゴク楽しいです。

本が読めない 3 毎日4ページ



病気をしてから本が読めなくなりました。

ちょっと読むだけで疲れます・・・

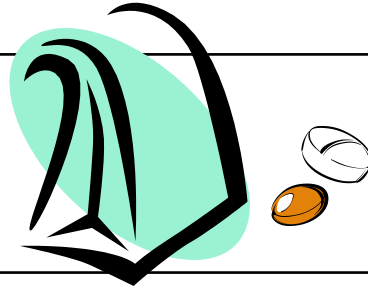


1日4ページ、それ以上は読まない。
と決めました。
毎日つづけました。

いつの間にか、読めるようになりました。



集中する時間



中学生のときから
薬をのんでいた。

勉強に集中できなかった..



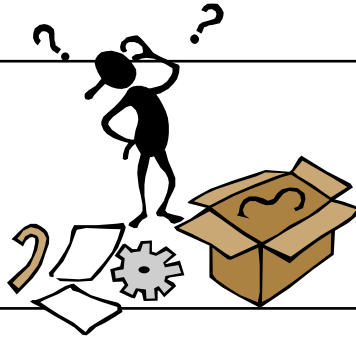
15分だけ集中しよう。
それだけでいい。
あとは楽にしよう。
と決めました。

そうしていたら、
だんだん時間を延ばせました。



ふと気づけば

薬をやめたら再発した..
治療で妄想は消えたけど
ものごとが覚えにくい..



早く働きたいけど
これじゃあ無理だ

1年たった。
「あれ？記憶できてる」
ふと、そう思うことがある。



少しずつ
回復してる

「集中する時間」の本人からのメッセージです

最初からたくさんがんばって集中することは、だれだって出来ません。
少しずつ時間を決めて何でもすると、いつの間にかたくさんできるようになるのです。

がんばりすぎて失敗するより、少しずつがんばって成功した方が自信もつきますよ。

あせらなくても大丈夫！！

「ふと気づけば」の本人からのメッセージです

急性期のときはいろいろな不安がおそってくると思いますが、できるだけ気持ちを落ち着けて、
気長にゆったりとするとよいと思います。

2年ほどすれば、きっと良いことがあると信じてください

岡本クリニックでは、登録メンバーを対象に
認知機能リハビリテーションを実施しています。

(希望者のみ、申込制です)

意欲が出ないとき、出なかったとき。
頭に入らない、集中できないなどのとき。

みなさんはどうしていますか？
経験を交流しましょう。

