

# とまどき妄想対処講座

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 2017年2月1日  
(本稿は2017.4.16 改訂版)

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被害関係念慮・妄想です。急性期の妄想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。
- ・幻聴のあるかたは、先に幻聴対処講座をご利用されることをおすすめします。

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

メール [okamoto.mental@70.ro](mailto: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

# 「ときどき妄想」対処講座 4回シリーズ

周囲のいろいろなことさらに、自分にとっての悪い意味を感じる事が多くてしんどい。  
回復期に入っても、ときどき出てくるそんな「ときどき妄想」への対処を考えてみましょう。

場面を問わず、以下のように感じやすくてしんどい方に… 

- ・ 人の言葉や動作、ものごとを、自分に向けられていると感じる  
（実際の人の場合も、テレビやネットからの場合も含む）
- ・ 見られている
- ・ 笑われている
- ・ うわさされている、悪く言われている
- ・ 監視されている
- ・ 自分のことが皆に分かれてしまっている
- ・ 変に思われている。不快感を与えている。
- ・ どこでも悪意を向けられる
- ・ 誰かが危害を加えてこないかと怖い など

妄想から距離をとるために、  
お薬も大切です。  
お薬はつづけてくださいね。



# ときどき妄想対処講座 目次

回	内容	ホームワーク
1	講座の目標 「ときどき妄想」とは みんなはどんな「ときどき妄想」に悩んでいるでしょう？ 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	ときどき妄想日誌
2	私がふだんしている、有効な方法は 「ときどき妄想」はなぜ起こる？ だったら、どうすればいい？ 私のことじゃない・観察する・さりげなくたしかめる・開き直る みんなで話そう	ためしてみよう
3	私にとって有効な方法は ほかの可能性を探す～3つ考える～ 3つ考える練習をしてみよう 4コマ記録表 みんなで話そう	4コマ記録表を使ってみよう
4	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 ときどき妄想の基本を知ろう

### 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。

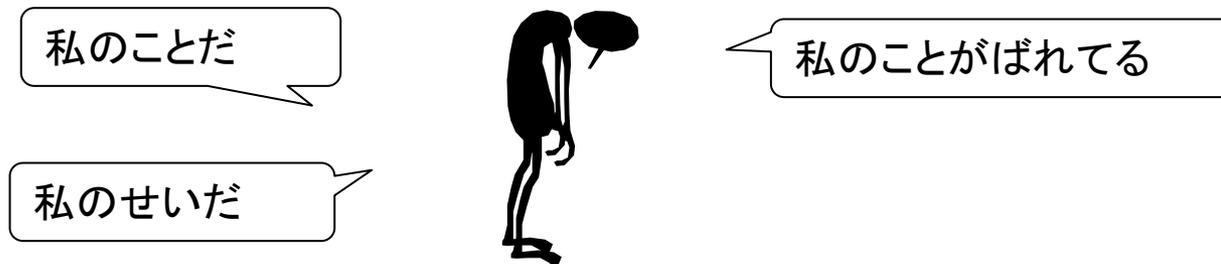


## ～ときどき妄想とは～

以前、急性期には、生活全体を巻き込む強い妄想があったかもしれません。  
治療が始まると、それは消えてゆきます。

一方、回復期に入っても、ときどき周囲のことがらに「自分に対する意味」がくっついてしまい、軽い妄想が出没する場合があります。

急性期の妄想を強い台風とすれば、回復期の妄想は「ときどき雨」みたいなもの。  
ここでは「ときどき妄想」と呼んでおきましょう。



# 「周囲のことがらに自分に対する意味がくつつく」ことは、 場面によって誰にでもあります。

たとえば・・・

\* 人気のない夜道で、後ろを歩く人がいる・・・



つけられてる。  
危害を加えられる。

\* 転校生として初登校したら・・・



見られてる。うわさされてる。  
笑ってるのは私のことだ！  
変だと思われてるんだ。

# 「周囲のことがらに自分に対する意味がくつつく」ことは、 場面によって誰にでもあります。

たとえば…

\* 人気のない夜道で、後ろに人の気配が…



つけられてる。  
危害を加えられる。

\* 転校生として初登校したら…



見られてる。うわさされてる。  
笑ってるのは私のことだ！  
変だと思われてるんだ。



場面を問わずこのように感じやすいと、「ときどき妄想」につながってゆきます。

明るい安全な道でも、ただの雑踏でも、  
たまたま乗った電車でも、  
毎日暮らしている町でも、  
テレビやネットでの何気ない話題にも  
こんな風を感じていると…  
しんどいですね！



人がこわい。  
母がこわい。  
仕事がつづかない。  
テレビやネットがこわい。  
いつも緊張していて疲れる…

みんなで一緒に対応方法を考えて、  
元気に世界に出てゆきましょう。



みんなはどんな「ときどき妄想」に悩んでいるでしょう？

全てメンバーの実際の体験です。  
みんなの参考になればと、公開していただきました。

道を歩いていたら  
女子高生の集団が  
笑った



ぼくのことを笑ってるんだ。

だってぼくは変だから……

駅のホームで  
若い人たちが  
こっち見て笑ってる



私のこと笑ってるんだ。  
私が病気だから・・・  
私が変だから・・・？



会社の食堂で  
お茶を飲んでいたら  
社員が噂話をしていた



自分のせいって  
分かってるの  
かしら？



私のことを言ってるんだ。  
会社の業績が落ちたのは  
私のせいだと言われてるんだ。



電車で  
向かいの席の  
おじさんが  
立ち上がって…



「きしよ！」って言われた、  
私のことが気持ち悪いんだ。

自宅にいたら、外で園児が「もういい」と大きな声で聞こえるように言った

もうこの世にいらなくていいと言われた。  
自分に存在価値がない。

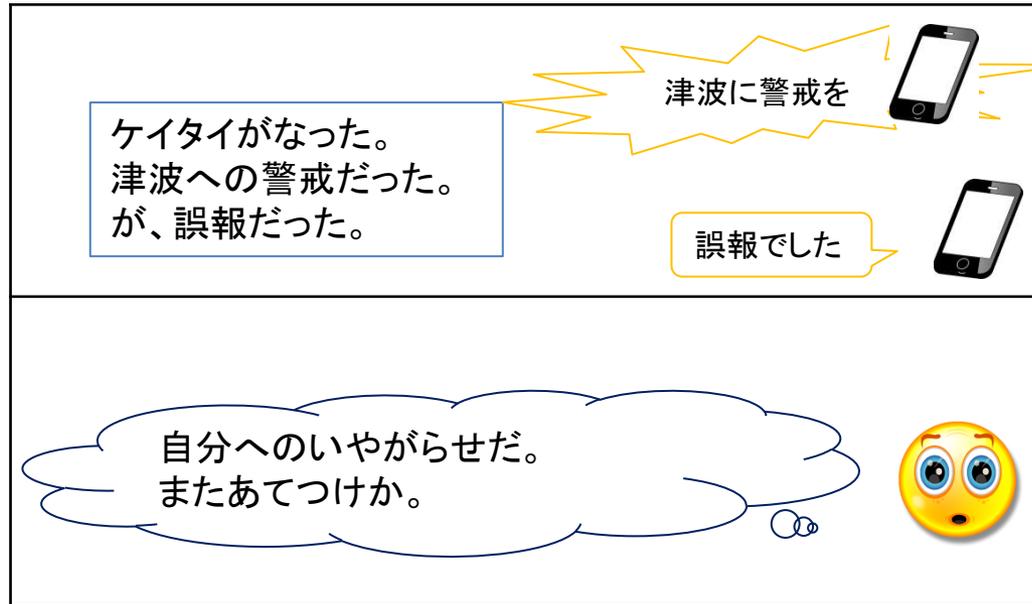


インターネットで  
自分のことを言われている  
と思った。



嫌だな・・・  
うるさいな・・・





映画を観に行ったら、  
あまりに人が多い。



私のせいだ。  
やっぱり見張られてる。  
だって、私の行くところは  
いつも人が多い。





担当の美容師さんが  
お店を辞めると聞いた。

私を担当しているために  
誰かから圧力がかかって  
嫌でお店をやめるんだらう。  
だって、私に直接  
辞めると言わなかった・・・



# 自分の目つきが悪いから



デイケアで  
隣の席にすわっていた人が  
しんどそうだった。



自分のせいだ。  
自分の目つきが悪いから。

緊張して意識過剰な視線に  
なってしまう・・・

# ほかにもこんな体験をよくききます



近所からの声が、  
自分のことを言っているようでこわい…

人がいてもいなくても、  
こちらを向いていてもいなくても、  
見られていると感じます



外や電車で人が笑っていると  
自分のことだと思えます

どこの職場に行っても、悪く言われている、嫌われていると思い、  
転職を繰り返してきました。  
他人は「そんなことないよ」と言うのですが…



ひとりで悩んでいたときは  
とてもつらかったけど・・・

# とらえ方のクセに気づく

悪口を  
言われてる……!



そう思って、すぐに職場をやめることを  
繰り返してきました。

病気について仲間と学び、  
「とらえ方にクセがあるんだ」  
と知りました。



今では、即断しなくなりました。  
ほかの考え方はないかな？  
と立ち止まるようにしています。

# ネットで言われている ～他の人にも同じ妄想が～

インターネットで  
自分のことを言われている  
と思っていました



自分がダメだから  
言われるんだ…



他の人の話を聞いて、  
全く同じ妄想に悩んでいたことを知り  
病気だと自覚できました。

おかげで、「ネットが自分に注目するわけがない」と  
思い直せるようになりました。

悩んでいたことが  
自分一人だけのものではないことを  
知るのは大事なことです。

ときどき妄想対処講座

岡本クリニック メンタルケア室



## 「とらえ方のクセに気づく」の本人からのメッセージです

今の職場では、すぐ辞めることをしませんでした。  
それは感情的になることで  
後悔があることがありました。

6月からスタートして、この病気のことを学びました。  
よーくあるあるで、そうなんだ。と思いました。  
それが私の人生を明るくしました。

## 「ネットで言われている ～他の人にも同じ妄想が～」の 本人からのメッセージです

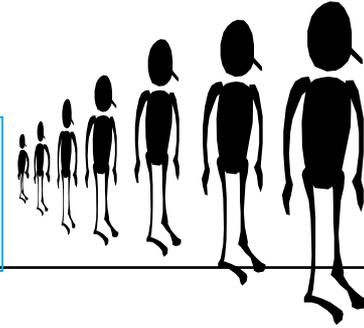
何度言い聞かせても、戻ってしまうこともあります。  
教室の当事者の皆さんの言葉や、 いろんな人達の言葉を思い返し、  
三歩進んで二歩下がる、ですが、  
少しずつ慣れる、もしくは、症状を消していってます。

# 「監視されてる」とときには

ある日のグループ

Aさん

「見られている」「つけられている」  
「監視されてる」と思うことがあるのですが、  
みなさんはどうですか？



Bさん

僕もあります



Cさん

私も…



思い切って自分の工夫を話してみた

僕にもありますが、  
そんなときはできるだけ  
ほかの考え方を  
探すようにしてます



僕ばかり見てるような  
ヒマ人があるわけない

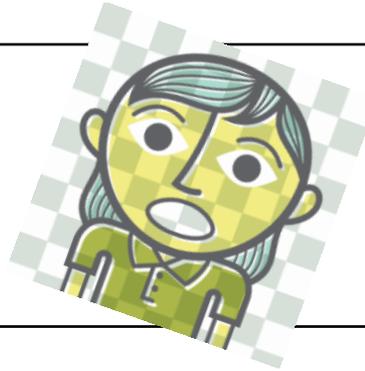
警察に追われるような  
悪いことはしていない



なるほど！！



# 「今のは妄想。」と思う自分



病識がなかったころ  
幻聴や妄想に引き込まれていました。

「統合失調症」と言われても  
ピンとこなかった。

ある日、ネットで  
統合失調症の人の  
体験談を見て気づいた



私と同じだ！  
あれは妄想なんだ・・・

それからは  
妄想が出てきても  
「今のは妄想。」と思う  
自分が出てきて、  
それ以上は  
進んでいきません。



今のは妄想



妄想は今もありますが  
減っていますよ

# 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。



ときどき妄想対処講座  
岡本クリニック メンタルケア室

## 「「今のは妄想。」と思う自分」の本人からのメッセージです

以前は早くお薬をやめようとしていましたが、病識を持つようになって、お薬を大切に思え、自分からすすんでのめるようになりました。

お薬のおかげで妄想が減ったのと、「病氣を知る」ことで少し妄想状態の自分を客観視できるようになったのかな・・と思います。

「病氣を知る」こと、勉強会やインターネットなどもおススメです。「これか！」と思える、ご自身の症状と同じような症状に出会えますように。(後略)

## 「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、病氣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。

# 第1回のまとめ

- ・「ときどき妄想」とは、周囲のことがらに自分に対する悪い意味がくっついてしまうこと。
- ・多くの人がいろいろな「ときどき妄想」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「ときどき妄想」は、どんな内容ですか？

考えてみて



出やすい状況がありますか？

どんなときに多く、どんなときには少ないですか？

人の言葉や表情、しぐさなどがきっかけですか？

そういうものが無くても、出てきますか？

そんなとき、どう思いますか？

どう対処していますか？

みんな同じようなことで悩んでいます



あなたは決して  
一人ではないよ。

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

# ホームワーク1 : ときどき妄想日誌

提出日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 組 ニックネーム \_\_\_\_\_。

月日	ときどき妄想の内容、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) 2月7日	表通りの笑い声が私を笑っていると思い、怖かった	じっと息を殺していた	1

(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…

# 「ときどき妄想」はなぜ起こる？

ざっくり言うと、下の2つが重なったときによく起こるようです。  
2つの比率は、場合によっていろいろです。

1



自信のなさ・劣等感



不安・緊張・トラウマ



孤立



疲れ

1が大きい場合、病気の有無にかかわらず  
誰にでも「ときどき妄想」は現れます。

2

アポフェニー

周囲のことがらに「自分への意味」が  
くっつく錯覚。

「私のことだ」「私のせいだ」と思わざ  
るをえない感覚。

※アポフェニーは、ドイツの精神科医コンラートが名づけ、  
日本では中井久夫らが重視した、統合失調症に多い状態。  
本来は複雑な概念ですが、ここでは岡本の責任で簡略化。

# 1 自信のなさ・劣等感、不安・緊張、トラウマ 孤立、疲れ

誰でも、これらが強かったり重なると、  
思い込みが強くなります。



## 2 「アポフェニー」という錯覚

アポフェニーとは聞きなれない言葉ですが、周囲のことがらに「自分への意味」がくっつく、一種の錯覚です。

「私のことだ」「私のせいだ」と思わざるをえない感覚です。

内面と外が通じる感じがすることもあります。



そのため、たとえば、ただの人込みが

「自分を監視する集団」に見えたり、

人の言葉や動作や笑いを自分に向けられたものと感じたりします。

高じると、誰もいなくても見られていると思ったり、悪いことがおこりそうな恐怖を感じます。

急性期に強いですが、回復期には弱まり、ときどき現れる程度になります。

# 人の脳は錯覚を起こしやすい

一般に、人の脳は錯覚を起こしやすいものです。  
誰でも不眠が続くと、一時的に妄想や錯覚を起こします。

また、映画館で3Dメガネをかけると、平面なのに立体的に  
自分に迫ってくると錯覚しますね。

よくあるデジャビュも脳の錯覚です。  
あるメンバーが、次のように話してくださいました。



# 妄想はデジャビュに似ている

お薬のおかげで妄想が減り、  
「病気を知る」ことで  
妄想状態の自分を少し客観視できるよう  
になりました。



そして…



脳が勝手にいろんなことを関連づけて  
「思い込んでしまう」のが妄想なんだ。

と気づきました。

初めて見る景色を  
以前に見たことがあると思込む  
「デジャビュ」ってありますよね。

これ  
見たことある…



妄想は、脳が錯覚を起こして思い込むデジャビュに似てるな…と  
感じます。

# だったら、どうすればいい？

自信がなかったり、孤立していると、妄想にやられやすい！

自分を肯定することが大切。  
安心できる場所にでかけて仲間に出会おう。



ひとりでじゃない。一緒にありのままの  
自分たちで生きていきましょう。  
(メンバーから)

巻末の付録  
「自分を肯定するためのレッスン」  
も見てね

錯覚で「私のことだ」と感じてるかも！

「私のことじゃない」と自分に言い聞かせよう。

# ひとりじゃない、仲間がいる



同じ病気をもつ人たちと話した。  
症状のこと、これまでのこと、将来への思い……

自分だけがつらい目に合っているのではなかった。

誰に言っても分かってもらえなかったこと、ここでは  
分かり合えた。

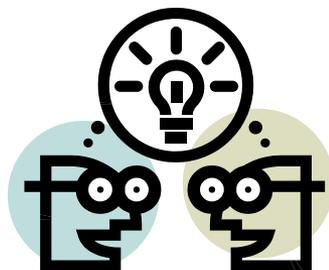
みんなの対処が参考になった。

ひとりじゃない。

一緒に、ありのままの自分たちで生きていきましょう。



生きていて良かったと  
思えるようになりました

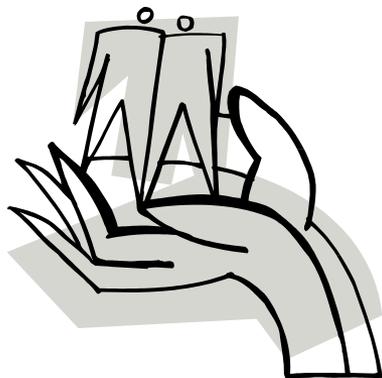


# 人はやさしい



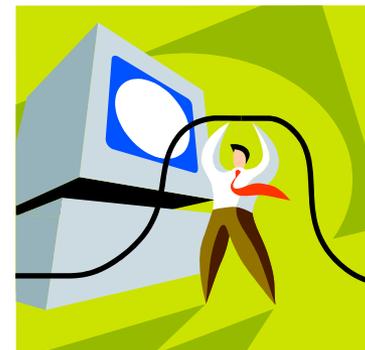
病気をする前は孤独でした

病気をして、リハビリに行って  
仲間の優しさにふれました



人はやさしい

それが分かって  
生きていける気持ちになりました



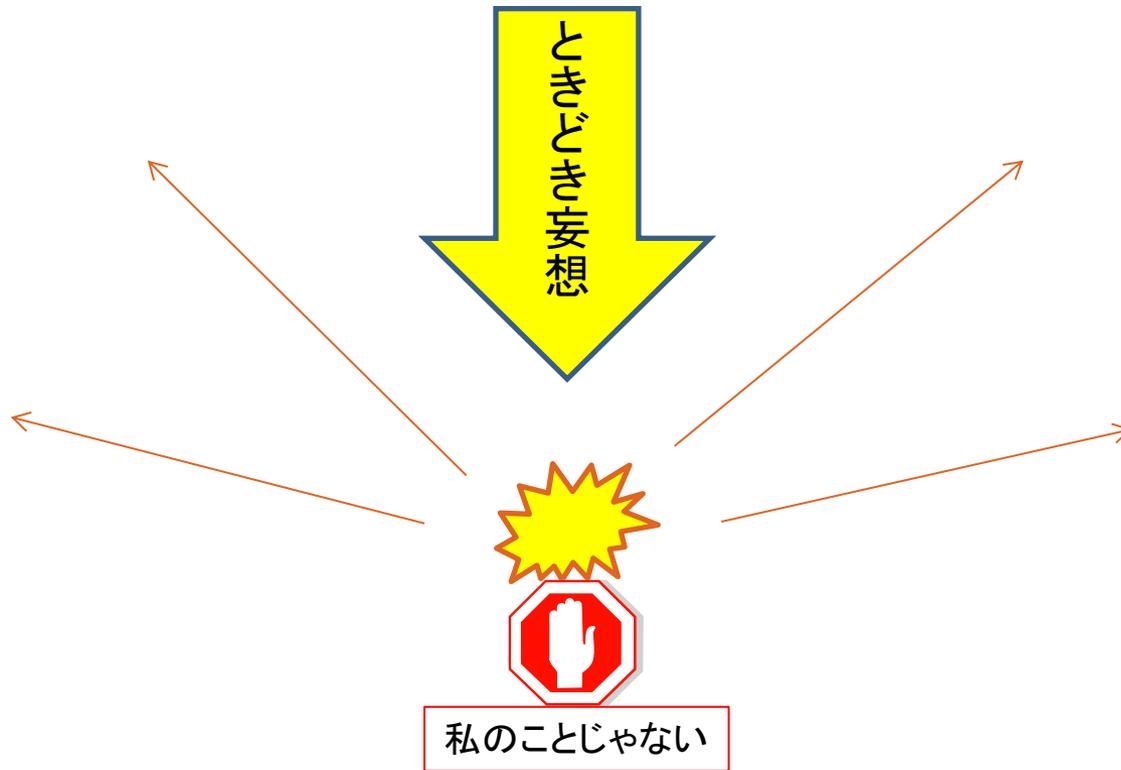
# 私のことじゃない。と自分に言う

「私のことじゃない」と自分に言いきかせる。  
そのようにしている人は、たくさんいます。

シンプルで取り組みやすく、人気のある対処方法です。

メンバーの実際の体験談をご紹介します。  
みんなの参考になればと、公開をOKしてくださったもの  
です。

# 私のことじゃない



# 人になすりつける

駅のホームで  
若い人たちが  
こっち見て笑ってる



私のこと笑ってるんだ。  
私が病気だから・・・  
私が変だから・・・？



私のことじゃない



気にしない  
大丈夫！

こういうときは人になすりつける。  
となりのおばさんのこと笑ってるんだ。

わたしのことじゃない。

自分に関係づけないと  
楽だわ・・・



ときどき妄想対処講座

岡本クリニック メンタルケア室

# 人になすりつける 2

道を歩いていたらずれちがいざまに「気持ち悪い」と言われた



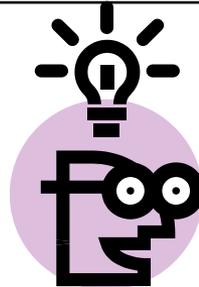
気持ち悪い



また言われた...



私のことじゃない



そうだ、A子さんが言った。ひとになすりつけるといいんだ。

ぼくのことじゃない。



## 「人になすりつける」の本人からのメッセージです

だれだって周りの人の目は気になります。集団で自分のほうを向いて笑っていたら混乱しますよね、傷つきますよね！

それはもしかしたら、隣の人のことを言ってるのかもしれませんが？  
あなたのことではないかもしれない。あなたを見てないかもしれない。

病気の私たちじゃなくても、「若い人達に笑われてるかも」と例えばサラリーマンのおじさんは気になるかも！

## 「人になすりつける 2」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。

# 私のせいだと言われている

会社の食堂で  
お茶を飲んでいたら  
社員が噂話をしていた



自分のせいって  
分かってるの  
かしら？



私のことを言ってるんだ。  
会社の業績が落ちたのは  
私のせいだと言われてるんだ。



私のことじゃない



名指しされたわけじゃない。  
他の人のことかも。

自分のせい、と思ったら  
仕事を続けられない。  
自分の仕事をきちんとやろう。



# 見張られている

映画を観に行ったら、  
あまりに人が多い。



私のせいだ。  
やっぱり見張られてる。  
だって、私の行くところは  
いつも人が多い。



私のことじゃない



だれもそんなに  
私のこと見てないし。

映画の公開初日だから  
人が多かっただけだろう



# 私のために圧力が



担当の美容師さんが  
お店を辞めると聞いた。

私を担当しているために  
誰かから圧力がかかって  
嫌でお店をやめるんだろう。  
だって、私に直接  
辞めると言わなかった...



私のことじゃない



世の中、私だけではない。  
私に明るく接してくれていたし。

家庭の事情や  
体調のことで  
辞めるのかもね



# 観察する。さりげなくたしかめる。

私のことじゃない。と思うためには、その場の様子を観察したり、さりげなくたしかめることも、助けになります。

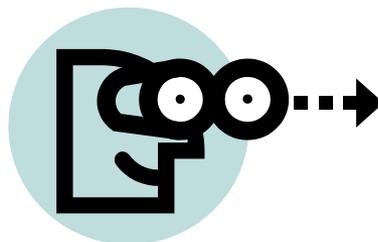
メンバーの実際の対処例をご紹介します。  
みんなの参考になればと、公開をOKしてくださったものです。



観察しよう。  
ほかの事実はないかな？

# 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



観察しよう

仲間うちで  
騒いでるだけだった



なあんだ。



# 悪口を言われた

電車で  
向かいの席の  
おじさんが  
立ち上がって…



「きしょ！」って言われた、  
私のことが気持ち悪いんだ。



観察しよう



でも、大きな荷物を持ってた。  
もしかして  
「よいしょ！」って言ったのかも？

よく分からないけど  
そう思うことにしよう



## 「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、  
よーくあります(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。

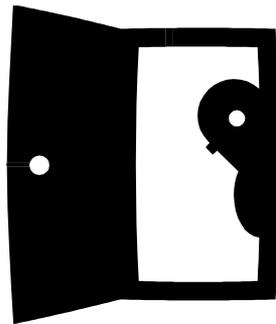
よーく見たら何ともないこと、あります。

## 「悪口を言われた」の本人からのメッセージです。

中学生のとき、「きしよい」と初めて言われてから  
街中でも、よく「しょ！」という声に反応して、「ドキー！」とするようになりました。

でも、反抗期の中学生同士ならいざ知らず、普通一般にいる知らない人が  
電車の中でも自分に向かって「きしよい！」だなんて、あまり言わないものだと  
今では思えるようになりました。

「よいしょ！」「どっこいしょ！」「どうしょー！」など  
みんな、悪口でなく、自分の疲れや様々な思いでつぶやいていますよ。



さりげなくたしかめる

# 近所の奥さんが



部屋にいたら  
となりの奥さんの声が  
「出て行ってよ」



私のことがいやなんだ。  
ここから出ていけと  
言われてるんだ・・・



さりげなくたしかめる

翌朝。道で出会った。  
思い切ってあいさつ。

おはようございます



おはようございます。  
今日は暑いですね～。



気持ちよく挨拶してくれた。  
私のことじゃなかったのかな。

# 僕に悪意をもってる

職場の同僚が  
僕に悪意をもってるようだ



うわさが回ってるのか…？  
妄想かな…？

そういうときには話しかけてみる



今日は  
作業多いですね～

ほんと、  
いそがしくてまいるよ～



安心できます。



ときどき妄想対処講座

岡本クリニック メンタルケア室



さりげなくたしかめる

# 自分の目つきが悪いから

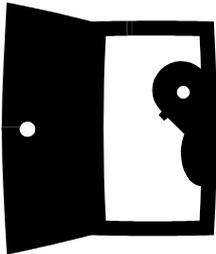


デイケアで  
隣の席にすわっていた人が  
しんどそうだった。



自分のせいだ。  
自分の目つきが悪いから。

緊張して意識過剰な視線に  
なってしまう...



さりげなくたしかめる

あの一、俺のせいで  
しんどくなかった？

デイケアの仲間なら  
こんなこと聞いても大丈夫



え？  
そんなわけ  
ないやん



とりこし苦労だったんだ  
人はそれほど  
気にしてないのかも。

**「自分の目つきが悪いから」の本人からのメッセージです。**

緊張して、不自然な態度や目つきになってないかと焦るとき、他人にそれが伝わってないか、すごく気になりますよね。

相手が気のおけない仲間なら、聞いてみれば良いと思います。きっと、「え？全然気づかなかった」と答えが返ってきますよ。

パニックしているのは自分の中でだけ。悪意の無い焦りですから、見知らぬ他人にはそれほど不快には伝わらないと思います。

全く気付かれないっていう場合が多いかも。大丈夫ですよ！

# それでもいい。と開き直る。

自分への悪い意味を感じて、「私のことじゃない」とは思わないときもあるでしょう。

何が事実かは、結局のところ誰にもわかりません。だったら、反応せずに割り切るのも一つ。

「実際にそうでも、別にいい」と開き直る。そんな方も、意外におられますよ。

体験談をご紹介します。

# 僕を嫌う人がいてもいい



どこに行っても、  
嫌われていると思って  
つらい……

人からは「被害妄想だよ、大丈夫」と言われるけど、  
思い直すことができない……



こう思うことにしました。



僕を嫌う人がいても、  
好きでいてくれる人もいる。  
だから、いいや。

何人ものメ  
ンバーから  
このように  
聞きました。

そう思うと、楽になりました。



# 勝手にやってくれ

「ネットで自分のことを言われてる」と思って

必死でネット上を探していた



ある日、ふと思った



芸能人なら  
もっと言われてるやろけど、  
いちいち見てはらへんやろな...

「勝手にやってくれ」と思ったら、楽になった...

そして時間がたって...

今では「自分とは関係なかったんや」と思えます



# 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
- 自分を肯定しよう
- 私のことじゃない
- 観察する
- さりげなくたしかめる。
- それでもいい。と開き直る。



「ときどき妄想」が出たら、  
ためしてみよう。

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	ときどき妄想の内容、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) 2月15日	表通りの笑い声が私を笑っている と思い、怖かった	恐怖 90 屈辱感80	観察する 私のことじゃない	窓からそっとのぞいたら、仲間うちで笑いあっているようだった。 私のことじゃない、と何度も自分に言い聞かせるうちに、だんだん落ち着いた。	恐怖 50 屈辱感 40

# みんなで話そう

今日の話題について  
ときどき妄想について  
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…

# ほかの可能性を探す ～3つ考える～

自分への悪い意味を感じる。気持ちを切り替えたいけど、難しい。  
そんなときは、落ち着いて他の可能性を探してみましよう。

現実であれ妄想であれ、どんなものごとにも「ほかの可能性」「ほかの解釈」は  
あるものです。それを考えてみるのが、気持を楽にしてくれることがあります。

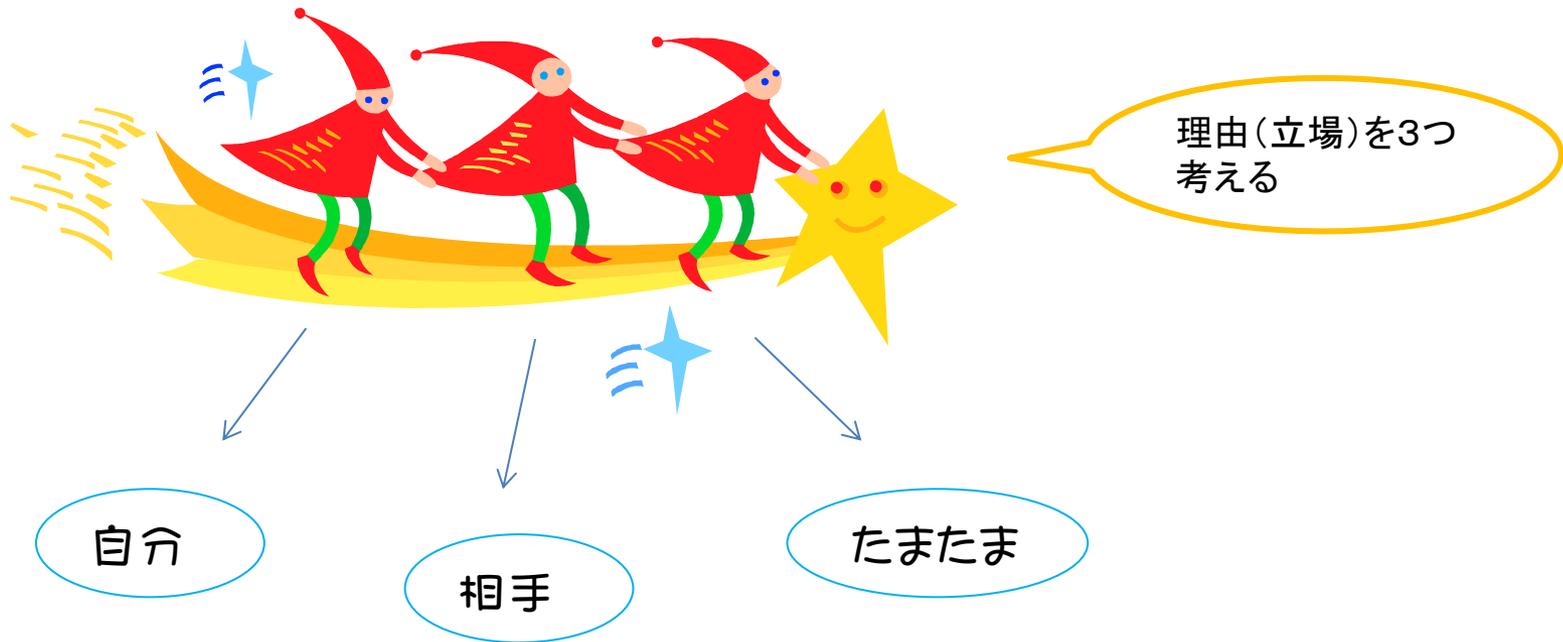
あるメンバーがこう教えてくれました。



無理にでも自分に楽な考えのほうに  
自分をギューツとをもっていくねん！

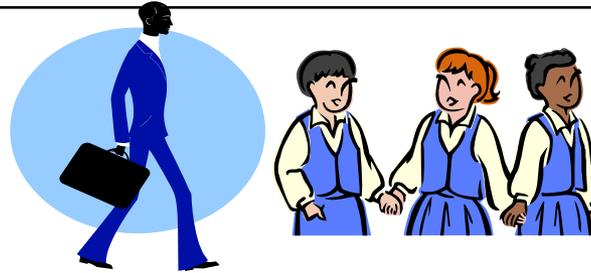
メンバーの実際の対処例をご紹介します。  
みんなの参考になればと、公開をOKして下さったものです。

# 理由(立場)を3つ考える



# 学生集団に笑われた

道を歩いていたら  
女子高生の集団が  
笑った



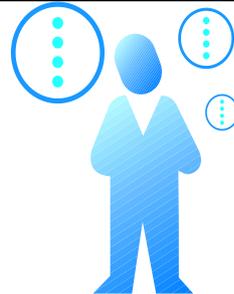
ぼくのことを笑ってるんだ。  
だってぼくは変だから...

気分メモ

不安 90  
恥 90



理由(立場)を3つ  
考える



自分

- ぼくが変だから笑われるんだ

相手

- 女子高生はよく笑うものだ

たまたま

- 面白い話があったのかも

なにか面白い話題でおしゃべりして笑ってたのかも。  
自分に楽なように考えよう。

ときどき妄想対処講座

岡本クリニック メンタルケア室



気分メモ

不安 50  
恥 40

# この世にいらなくていいと言われた #4コマ記録表

どんな状況でしたか？

自宅にいたら、外で園児が「もういい」と大きな声で聞こえるように言った

どう思いましたか？(はじめに考えたこと)

もうこの世にいらなくていいと言われた。  
自分に存在価値がない。



気分メモ  
不安 30  
困惑 20



理由(立場)を3つ考える

自分	相手(他の人)	たまたま
私には存在価値がない。だから保育士や親がそう言わせたのでは	私が良くなると、相手にとって都合が悪いから言った	ほかの遊びや会話で使っていた言葉

どう考えると楽でしょうか？ (または、どうすればいいでしょうか？)

思い込みが強いのかな  
これからも記録表をつけてみよう。



気分メモ  
安心 20

# ネットで言われている #4コマ記録表

どんな状況でしたか？

インターネットで  
自分のことを言われている  
と思った。



どう思いましたか？(はじめに考えたこと)



気分メモ

イライラ 90  
悲しい 50



理由(立場)を3つ  
考える

自分	相手(他の人)	たまたま
自分がダメだから 言われたのかな	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のことを知っているわけがない</li> <li>・自分に注目するわけがない</li> </ul>	万人に向けて発信 されてるものだから。

どう考えると楽でしょうか？

たまたま！！

ときどき妄想対処講座  
岡本クリニック メンタルケア室



気分メモ

イライラ 0  
悲しい 10

# メールでいやがらせ？

どんな状況でしたか？

ケータイがなった。  
津波への警戒だった。  
が、誤報だった。

津波に警戒を



誤報でした



どう思いましたか？(はじめに考えたこと)

自分へのいやがらせだ。  
またあてつけか。



気分メモ

怒り 80  
恐怖 60



理由(立場)を3つ  
考える

自分	相手(他の人)	たまたま
自分へのいやがらせ あてつけ	エリアの全員に送 られている	職員のミス

どう考えると楽でしょうか？

ただのミス。  
全員に送られるエリアメールというものが  
あると分かって良かった。



気分メモ

怒り 10  
恐怖 30

# 私と関わりたくないんだ

いつもの相談室。  
担当者の雰囲気  
今日はなんだかそっけない。



私と関わると悪いことがおこるから  
もう関わりたくないんだ。



理由(立場)を3つ  
考える



自分

- 私と関わると悪いことがおこる

相手

- 忙しかったのかも

たまたま

- 休み明けだから面談希望者が多い。

面談予定が多くて  
忙しかったのかな。  
それでそっけなく感じたのかも。



# 何が正しいかは、誰にも分かりません

初めに思ったことは、まちがいは限りません。  
何が正しく何がまちがいかは、誰にも分かりません。



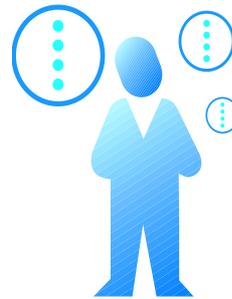
だからこそ、一つの結論だけにとびつかず、  
考えの幅を広げてみましょう。

# 3つ考える練習をしてみよう

みんなで相談して考えよう。

どんなことでも挙げてみよう。

ありそうにないことでも、どんどん  
言ってみよう！



# 例1

状況

同じクラスのAさんが今日は欠席だ

自分	相手(他の人)	たまたま
<ul style="list-style-type: none"><li>・自分が嫌われたから</li><li>・前回、自分が言ったことが気にさわった</li><li>・もう私に会いたくないと思われている</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・今日は体調が悪い</li><li>・気分がしんどくて出かけられない</li><li>・眠くて起きられない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・仕事や用事と重なった</li><li>・電車が事故で止まった</li></ul>



理由(立場)を3つ考える

## 例2

状況

向かいのマンションの工事の人たちが、こちらを指さして何か言っている



自分	相手(他の人)	たまたま
<ul style="list-style-type: none"><li>・私のうわさ話をしている。</li><li>・私の様子の変だと思われる</li><li>・私を見張っている</li><li>・今日の私は疲れていて、気にしやすい</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・食事に行こうとして、その方向を指さしている</li><li>・トイレどこ?と聞かれて教えてあげてる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・うちの壁がいたんでいるから、大工さんなら気になるかも</li><li>・たまたま何かの話の流れで「あー、それな」みたいに指さしていた</li></ul>

# 練習 1

状況

私の家の前で女性が二人、長時間話し合っている

自分

相手(他の人)

たまたま



理由(立場)を3つ  
考える

## 練習 2

状況

電車で向かいの席の人と目が合った。  
顔をしかめていた。

自分	相手(他の人)	たまたま



# ホームワーク3 4コマ記録表を使ってみよう

- ・やってみたい人だけでかまいません。
- ・右側には、そのときの気分を記入する欄があります。

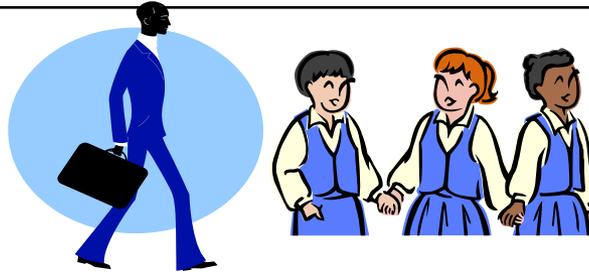
気分を一言であらわして、0(ない)～100(とても強い)の間で、つけます。  
どんな気分でもかまいません。自分の言葉でかまいません。

(例)

不安 おびえ 怖い 心配 神経質  
パニック 困惑 恥 イライラ 傷ついた  
焦り 怒り 不満  
屈辱感 うんざり 失望 落ち込む 孤独  
罪悪感 悲しい ゆううつ  
安心 楽しい 快い 愛情 など

# (見本) 学生集団に笑われた

道を歩いていたら  
女子高生の集団が  
笑った

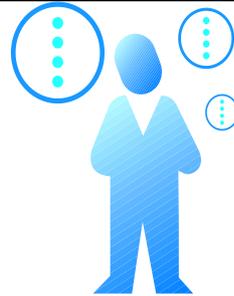


ぼくのことを笑ってるんだ。  
だってぼくは変だから...

気分メモ  
不安 90  
恥 90



理由(立場)を3つ  
考える



自分

- ぼくが変だから笑われるんだ

相手

- 女子高生はよく笑うものだ

たまたま

- 面白い話があったのかも

なにか面白い話題でおしゃべりして笑ってたのかも。  
自分に楽なように考えよう。

ときどき妄想対処講座

岡本クリニック メンタルケア室



気分メモ  
不安 50  
恥 40

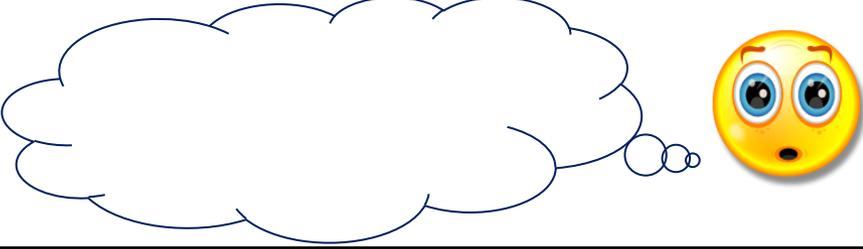
年 月  
ニックネーム

# (ツール) 4コマ記録表 理由(立場)を3つ考える

つらい気持ちになったとき、  
よかったらためしてください

どんな状況でしたか？

どう思いましたか？(はじめに考えたこと)



気分メモ

自分	相手(他の人)	たまたま



どう考えると楽でしょうか？ (または、どうすればいいでしょうか？)



気分メモ

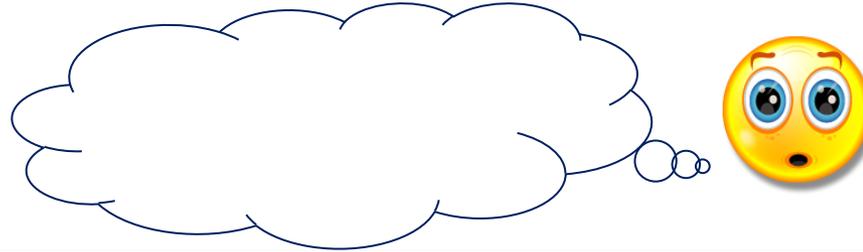
年 月  
ニックネーム

# (ツール) 4コマ記録表 理由(立場)を3つ考える

つらい気持ちになったとき、  
よかったらためしてください

どんな状況でしたか？

どう思いましたか？(はじめに考えたこと)



気分メモ

自分

相手(他の人)

たまたま

自分	相手(他の人)	たまたま

理由(立場)を3つ  
考える

どう考えると楽でしょうか？ (または、どうすればいいでしょうか？)

気分メモ



# 第3回のまとめ

- 理由(立場)を3つ、考える
- 4コマ記録表をつける

# みんなで話そう

今日の話題について  
ときどき妄想について  
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

→ 4コマ記録表が役に立ったら、これからも使ってみよう。

### 対処カード作成

これまでを振り返り、自分にとっての有効な対処を選ぼう。  
いつでも見れるように持っておこう。

# 対処カード

- 
- 
-

# これからも練習をつづけましょう



- ・ときどき妄想への対処は、練習を繰り返すと徐々に慣れてきます。
- ・いつの間にか、つらい思いから距離が取れている自分に気づくはずですよ。

# 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、やり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4回のまとめ

- 対処カードづくり
- 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 ～講座を振り返って～



# 参考文献

- 1) クラウス・コンラート. 分裂病のはじまり. (山口直彦, 安克昌, 中井久夫訳) 岩崎学術出版社, 東京, 1994
- 2) 中井久夫監修: 統合失調症をほどく. (中井久夫と考える患者シリーズ2) ラグーナ出版, 鹿児島, 2016
- 3) Morits, S., Woodward, T.S., Stevens, C., et al.: The Metacognitive Training Program for Schizophrenia Patients: MCT. VanHam Campus Press, Hamburg, 2010 (石垣琢磨, 細野正人訳: 統合失調症のためのメタ認知トレーニング (MCT) 第4.2版 2012) ※市販されていません
- 4) Roberts, D.L., Penn, D.L., Combs, D. R.: Social Cognition and Interaction Training (SCIT) Treatment Manual. (中込和幸, 兼子幸一, 最上多美子監訳: 社会認知ならびに対人関係のトレーニング (SCIT) 治療マニュアル. 星和書店, 東京, 2011)
- 5) 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, 佐藤美奈子訳: 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)
- 6) 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>