

こころこころこころ

多職種座談会

2023年発行
vol.

67

「CRAFT」の取り組み

— 家族の力を強化して継続的治療に繋げる —

● 県民公開講座 開催報告

- 公認心理師&薬剤師 体験レポート
こころとくすり 第3回
デイケアプログラム
「陶芸」の魅力を体験
- デイケアニュース
- 外来担当医表・編集後記

三重県立こころの
医療センターのビジョン

県民の皆さんのより良いこころの健康をめざし、精神科疾患があっても
地域で安心して暮らせるよう、医療サービスを提供していきます。



「CRAFT」の取り組み

—— 家族の力を強化して継続的治療に繋げる ——



今年度から当院でも取り組みをスタートした「CRAFT」について現場のスタッフに語り合ってもらいました。

座談会出席者 中根公認心理師、生駒精神保健福祉士、鈴木作業療法士、村田作業療法士、堀尾看護師、西村看護師
ファシリテーター：稲垣看護師・臼井看護師

🔍 **「CRAFT」**とは 問題を抱えていながらも思うように治療に繋がられない方を抱えるご家族に向けて、肯定的なコミュニケーションの技法をトレーニングして、本人が治療を受け入れやすい環境を整えていく新たな「家族支援」のプログラムです。「CRAFT」の対象は依存症、ひきこもり、統合失調症など全般にわたります。

家族の関わりが変わると、大切な人が変わる

—— まずは「CRAFT」について説明してもらえますか。

鈴木 ころころにトラブルを抱えた大切な人のために「ご家族は叱責や懇願、怒り、脅しなどさまざまな方法を使って頑張っています。思うような成果が得られずに疲弊してしまう状況に陥ってしまうことも少なくありません。そうしたご家族を支援するために新たに取り組み始めたプログラムが「CRAFT」です。

堀尾 ご家族は「愛している」という気持ちや、やさしさだけでは乗り越えられない課題を抱えていますからね。

鈴木 家族の関わりが変わると、大切な人が変わります。「聴く技術」や「伝え方」を学んで、本人の好ましい行動や健康的で魅力的な部分を一緒に探し、思い出し、引き出す。さまざまなセッションを行いながら肯定的なコミュニケーション技法の獲得を目指しています。

—— 各職種のスタッフはどのように「CRAFT」に取り組んでいるでしょうか。

生駒 発達障害がベースにある方のご家族などに接している中で、何とかしなければという感情にとらわれていて、ご自身のケアができてないという方が多いことを実感しています。すごく辛い思いをしていたと涙を流される方もいらつやうして。感情を吐き出してご家族の気持ちにゆとりが生まれることで良い連鎖ができていくのではと思っています。

中根 ご家族の方が自分がとてもしんどい思いをしていたことに気づいていないということもありますよね。

村田 私はデイケアでもひきこもりの方がみえる。ご家族の支援として、家族全体のストレスをいかに軽減させるかに重点を置いて「CRAFT」を進めています。

西村 ご家族は大変な思いをしてきているので、本人さんへの気持ちや接し方を切り替えることに難しさはあると思います。アルコール病棟の「CRAFT」の一部では家族の努力を労い、ポジティブな方向でセッションを進め、^(※) 正の強化を意識した代替行動をご家族と一緒に考えています。本人さんのことを一番知っているのもご家族なので代替行動のヒントを出してもらっています。

ご家族のお話を「聴く」というスタンスを大切に

—— 「CRAFT」を実践する上で大切なことは何でしょうか。

鈴木 こちらからレクチャーするのではなく、私たちがとの会話の中で気づきや理解を深めていただけるように、ご家族のお話を「聴く」ことを心がけています。

西村 レクチャー的にならないことは大切ですね。ご家族と話し合いながら進めていく形を取っています。

村田 私も比率としては7対3くらいで「聴く」方に比重を置いています。お話をされる中で、今まで本人への表現の仕方に問題があったんだと納得される方も多いです。

1. 「わたし」を主語にした言い方をする

相手を主語にした言い方をすると言われた人は攻撃されたと思われ、身構えます。「わたし」を主語にすることで、自身がどう感じ、何を望んでいるのか気づいてもらえます。

例) こんなに遅くなるならどうして電話の1本も入れてくれないの! → 何の連絡もないから、私はすごく心配したわ。今度遅くなる時は電話してね。

2. 肯定的な言い方をする

否定的な言葉を用いると関係はより悪化します。

例) お母さんが話そうとしているのに、あなたは全く聞こうとしない! → お母さんにとってすごく大切な話があるの。今から聞いてくれる?

3. 簡潔に言う

複数の話題を一度に伝えると、伝えられた相手は意味を捉えづらく、伝えた自分も何を伝えたいのかわからなくなります。

4. 具体的な行動に焦点を当てる

自分が望んでいることを相手が察するように仕向ける言い方をやめ、相手ができる具体的な行動に落とし込んで伝えます。

5. 漠然とした気持ちを感情表現に変換する

漠然とした気持ちを「不安」「悲しみ」「心配」などの感情表現に言い直すことで苦しみや不安の正体を相手に伝えます。

6. 責任の一部を受け入れる

事態の責任の大半が相手にあるとしても自分の責任の一部を受け入れる言葉を入れることで「あなたを責めているのではない」というメッセージとなり相手が頑なになることを防ぎます。

7. 思いやりの言葉をかける

相手の立場に立った言葉をかけることで、相手はこちらの話に耳を傾けるようになります。

8. 支援を申し入れる

相手の支援に繋がるような言葉をかけ、それが受け入れやすい雰囲気をつくります。

中根 ご家族の対応方法が一見するとうまくいっていないと感じられるようなことがあるかもしれませんが、それぞれの家族にはそれぞれの歴史や背景が必ずあり、そのお話を聴いていくと意外な発見やヒントが見つかることがあります。「私たちはご家族のことを知らないのです。ご家族に教えていただく」という姿勢がとても大切に思います。

堀尾 外来の初診に訪れていたご家族は大変な苦労を重ねています。その労をねぎらうことを一番始めに行っています。「CRAFT」のセッションの中でご家族の思いを聞かせていただき、今までの接し方を見直していく中でご家族が元気になるようになっていきました。通院が継続できるようなケースも現れています。

生駒 親御さんの声かけの仕方を確認して、望ましくないようなコミュニケーション方法だったときには肯定的に伝えていく方法をお伝えしています。親御さん自身が気持ちにゆとりが持てるのかという点を確認した上で、本人さんが何か困ることがあったタイミングで受診に繋がるように声をかけていきたいと思います。という話もしています。

村田 気をつけなければいけないと思われているのは、セッションを始めたご家族が必要以上に本人に接近を図ろうとしたりしてしまうことです。徐々に関わり方を変えてコミュニケーションを回復させていきたいと思います。とお話しています。

西村 ご家族が「CRAFT」に取り組

んでいることを本人が知っているかを確認して、家族の関係を悪い方に持たせないように気をつけています。

ご家族の負担を軽減して治療のゴールへ繋げていく

— 今後の「CRAFT」の取り組みに期待することは？

生駒 さまざまな病状を抱えていても本人が受診されず悩まれているご家族も数多くみえると思います。「CRAFT」の導入により受診に繋がるケースが増えるといいですね。

村田 ご家族への関わり方は机上で学ぶ部分も大切ではあるんですが、実際に「CRAFT」を実践してみても、肌で感じて得られるものが大きかったです。院内でコミュニケーションを行うなどして、多くのスタッフが経験できるというのではないかと思っています。

鈴木 シミュレーションで家族役を経験するのも勉強になるでしょうね。

開催報告

令和5年度 こころの県民公開講座を 開催しました



開催日/7月1日(土)9:30~11:30

場所/県庁講堂

研修会参加人数/90名

テーマ

『心配な家族のために できること』

~コミュニケーションの工夫で
こころを豊かに~

12回目となる「こころの県民公開講座」では、コミュニティ強化と家族トレーニング(CRAFT)を用いた当院での取り組みについて、森川院長、牧野作業療法士、今井看護師、生駒精神保健福祉士が講演しました。

※正の強化…「増やしたい行動」に着目し、褒めることよって好ましい行動を増やしていく。

村田 事例検討は大切ですね。
生駒 実践した事例を多くのスタッフと共有することで、今まで経験していない人も「CRAFT」への理解を深められるし、事例を提供する側も意見をフィードバックしてもらってスキルアップに繋がれると思います。

堀尾 外来の担当としてはすべてのご家族が「CRAFT」の候補だと思っています。ご家族の労をねぎらうという意味もありますし、実際に行動を変えたら楽になったというお声も聞きますので、ご家族で来院された方には積極的に勧めたいですね。

— ありがとうございます。今後は院内で「CRAFT」を実践できる人材を育て、患者さまの継続的治療に繋げていけるように取り組んでいきたいですね。

第3回 デイケアプログラム「陶芸」の魅力体験

公認心理師 中川 芽衣 × 薬剤師 塩野 光希

デイケアで人気のプログラム「陶芸」。講師を務めている作業療法士の橋本友里さんの指導を受けながら2人で初めての陶芸体験に挑戦しました。

作業室にはお茶碗やお皿から手の込んだ置物までさまざまな作品が並んでいます。まずは土を練ることから始めて、練り上がった粘土をろくろの上に載



作業療法士の橋本さんが丁寧に指導。

せ、指先やヘラを使って形づくっていきます。

「デイケアのプログラムの中でも集中して取り組める力が必要になってくる作業です」と橋本さん。2人も真剣な面持ちで粘土に向かい合っています。仕上がったら最後は院内の窯で焼き上げることに。

「最後、焼き上がった作品を見て、自分の思うような形で仕上がっているかを確認めたり、少し割れていたりヒビが入っていたときには原因を考えてみたり。これって日常でうまくいかないことがあったときでも振り返ることが大切だと気づききっかけになります」(橋本さん)



初めての陶芸体験。ろくろを回すスピードや薄く削っていく難しさも経験しました。

2人からは「集中して土をこねている間にカチカチになっていた心が和らいでいくのを実感しました」(中川)。「こういった新しい楽しみを見つけられると、利用者さんが気分がすぐれないときでも、ちょっとした気分転換を図ってもらえるだろうと思います」(塩野)といった感想が。陶芸の効果の一端に触れる時間となりました。

デイケアニュース

デイケアで新しく始まったプログラムの一部を紹介します！



ニュースポーツ

誰でも気軽に楽しむことができるスポーツのことです。体を動かしてスポーツを「楽しむ」ことに重点が置かれているのが最大の特徴で、写真は「フライングディスク」をしている様子です。体を動かす機会の少ない人も、健康づくりやコミュニケーションの場としていかがですか？



美的生活

東洋医学では、健康の先に本当の美しさがあると考えられています。見るもの、食べるもの、触れるものなど、楽しみながら美を探求する体験をしています。



多職種による ちょっといい話

院内の各専門職の方々や、院外から講師をお招きし、様々な分野のお話を聞くことができます。普段は会えない職種の方に会えるので、相談できる支援者をたくさん知ることができるので、いざというときの安心材料にもなります。生活に役立つお得情報も満載です！



PCルーム

プログラムではありませんが、皆が使えるお部屋としてPCルームがオープン！自主活動の一環として脳トレ、ExcelやWordの練習など多目的にご利用ください。

外来担当医

※休診日／土・日曜・祝祭日及び年末年始

■ 初診外来は、予約制です。ご予約先：初診外来予約専用電話059-253-3120 (9:00~13:00)

	診察室1	診察室2	診察室3	診察室4	診察室5	診察室6	診察室7	診察室10	診察室11
月	初診(精神)	久納	中島	濱本		初診 (アルコール)	岩佐	山城	田邊
火	初診(精神)	森川		芳野	中瀬	吉見	小畑	藪	(もの忘れ外来) 吉丸 脳神経内科
水	初診(精神)	佐野	乾	AM 楠本		初診 (アルコール)		山城	(もの忘れ外来) 吉丸 脳神経内科
木	初診(精神)	森川	乾	AM 外部医師		金井	小畑	久納	富崎
金		(もの忘れ外来) AM 森川		芳野		佐野	吉見	藪	(もの忘れ外来) 小川 脳神経内科

※令和5年10月1日現在

編集後記

秋といえば何が思い浮かびますか。私にとって秋といえば食欲の秋です。栗を使ったお菓子が好きなので、楽しみです。これから病院の木々が色づいてまいります。病院にお越しの際には、小さい秋を見つけていただければと思います。

広報委員／ユースメンタルサポートセンター 生駒

 三重県立こころの医療センター

〒514-0818 三重県津市城山1丁目12-1
TEL 059-235-2125 FAX 059-235-2135

URL <https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROHP/HP/>

