

～社会復帰・自立に向けて～

統合 失調症

ご家族・
支援者の
ための

HAND BOOK

監修：北里大学医学部 精神科学 主任教授
稲田 健 先生



はじめに

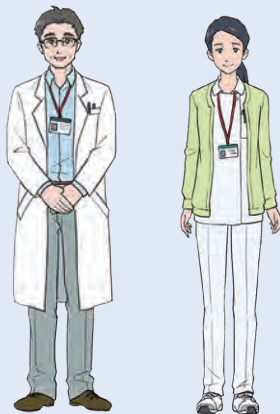
統合失調症は思春期や青年期に発症しやすい病気で、治療のために学校や職場を離れてしまうことも少なくありません。

病気のために立ち止まってしまった本人の人生を、思い描いていた人生へと歩みを戻していくことが治療の最終目標になります。統合失調症から回復し社会へ参加するためには、再発を予防することや回復状況に応じた社会資源を有効活用することが大切です。

このハンドブックは、社会復帰・自立に向けて、ご家族の方が活用できる情報についてまとめています。本人が望む未来へ進むための手助けになれば幸いです。

北里大学医学部 精神科学 主任教授

稲田 健



目次

はじめに	1
1. 再発を予防するために	
・再発のリスクとなるもの	3
・再発を予防するために	5
・家族の対応・家庭環境の作り方	7
・再発の予兆を見逃さないために	8
・受診するときに心がけること	9
2. 社会復帰・自立のために	
・社会復帰・自立に向けて	11
・リハビリテーション	12
・就労に向けた準備の場	13
・当事者会	15
3. 社会保障制度	
・精神障害者保健福祉手帳(精神障害者手帳)	16
・障害年金	17
・自立支援医療(精神通院医療)	18
4. ご家族の生活も大切にするために	
・家族が疲れのないため・ゆとりを持つためのポイント	19
・家族会	20

1. 再発を予防するために

再発のリスクとなるもの

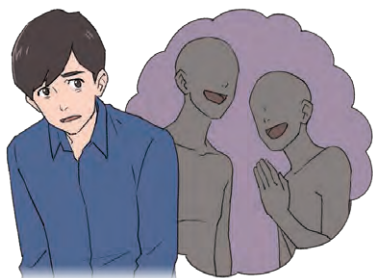
統合失調症は、再発しやすい病気です。お薬の中断や生活リズムの乱れ、ストレスは再発のきっかけになりやすいといわれており、十分気をつける必要があります。

再発の主なリスク

お薬の中断

生活リズムの
乱れ

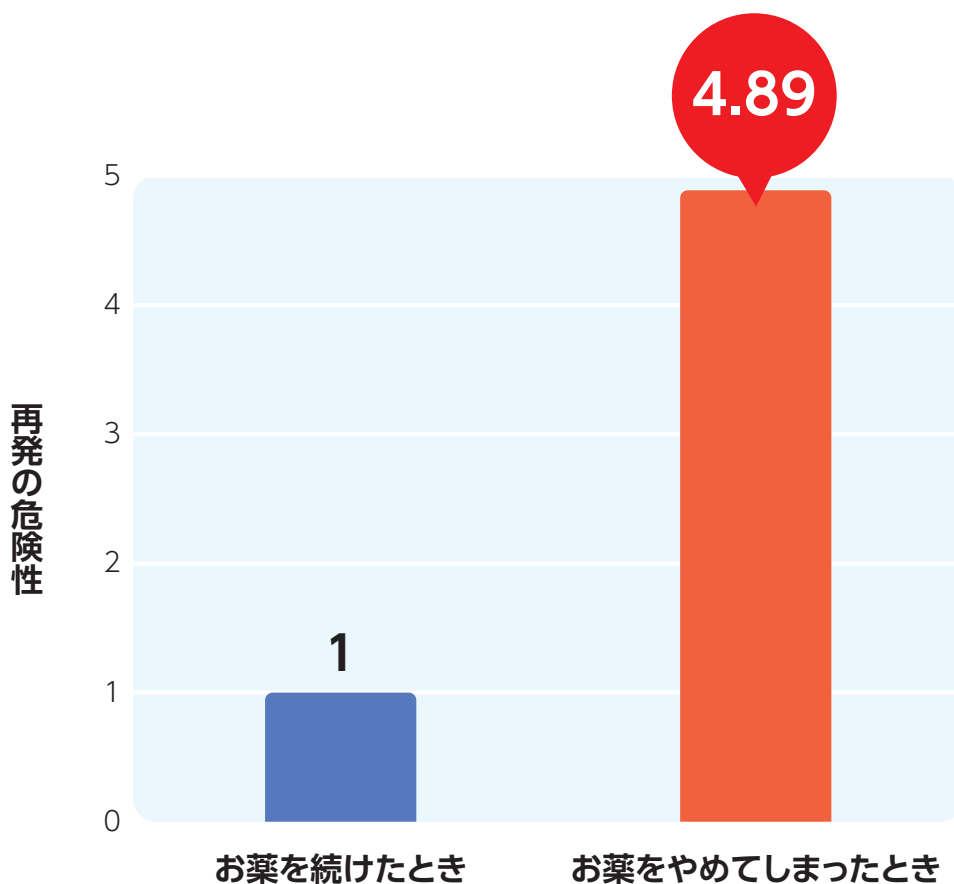
ストレス



お薬の中断と再発リスク

お薬の服用をやめてしまったり、忘れてしまったりすると再発の危険性が大きくなります。お薬をきちんと続けたときと、やめてしまったときの再発率を比べると、お薬をやめてしまったときの再発リスクは約5倍になるといわれています。

お薬をきちんと続けたときの再発率を1とした場合の
お薬をやめてしまったときの再発の危険性



Robinson D, et al. : Arch Gen Psychiatry., 56 : 241, 1999より作成

再発を予防するために

再発を完全に無くすことは難しい病気ですが、できる限り再発を少なくして、**できること・やりたいことが続けられるよう次の3つのことに気をつけるよう**にしましょう。

1 きちんと服薬を継続する

お薬は毎日服用を続けることで効果が安定し、本人の生活をサポートします。

良くなってきたときに家族や本人の判断で**お薬をやめてしまうと困った体験や症状がまた出てきてしまう(再発してしまう)**ので、お薬は服用を続けることがとても大切です。



お薬を続けてもらうための工夫

お薬は、規則正しく服用することが大切です。

お薬を忘れずに続ける工夫をしてみましょう。

例えば…

- 食事と一緒に、お薬の準備をしておきましょう。
- お薬整理ボックスやお薬カレンダーで整理しましょう。
- お薬を服用したら、カレンダーに印をつけましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活は、お薬を忘れずに服用するためだけでなく、自立した生活を送るためにも重要です。



2 毎日の生活リズムを整える

食事・日常作業・就寝などのスケジュールを決め、**できる限り規則正しい生活を送る**ことを心がけましょう。生活リズムが整うと、精神的にも安定してきます。



3 ストレスに備える・対処法を知る

ストレスは再発の引き金になるため、**ストレスに備える・対処法を知っておく**ことが大切です。例えば、引っ越しや、職場(学校)が変わるなどの環境の変化は、大きなストレスになります。**準備期間を十分にとり、ゆっくり慣れていく**ようにします。

また、過去に**ストレスに対して上手に対処できた経験(本人の対処法)**をメモとして持たせたり、医療スタッフに相談して対処法を学んでおくことも「ストレスへの備え」になります。



家族の対応・家庭環境の作り方

統合失調症からの回復には、**家族のサポートが大きな役割**を果たします。**家族の本人への接し方次第で、症状が安定したり、悪化したりすることもあります。**再発を防ぐためにも、本人が**ストレスに対処できる**、あるいは**ストレスが過剰にならないような環境**を作っていくことが大切です。

治療に適した家族の対応

- 冷静さと温かさをもって接する
- マイナスの感情を、そのまま本人にぶつけない
- 本人と家族の関係が、近すぎず遠すぎずの適度な距離感を保つ
- 家族だけで抱え込まず、周囲のスタッフや地域のサービスの力を借りる
- 統合失調症という病気を家族も一緒に受け止め、できる限り本人の希望や将来の夢を尊重する



— 感情表出(Expressed Emotion: EE)と再発について —

本人に対して、**家族が「批判的である」「敵意を持っている」「情緒的に巻き込まれやすい」といった傾向**が強いことを「感情表出が高い(高EE)」といいます。反対の場合を「感情表出が低い(低EE)」といいます。

さまざまな研究で再発率を調べたところ、「**感情表出が高い(高EE)**」のほうが**再発率が高くなる**ことがわかっています。

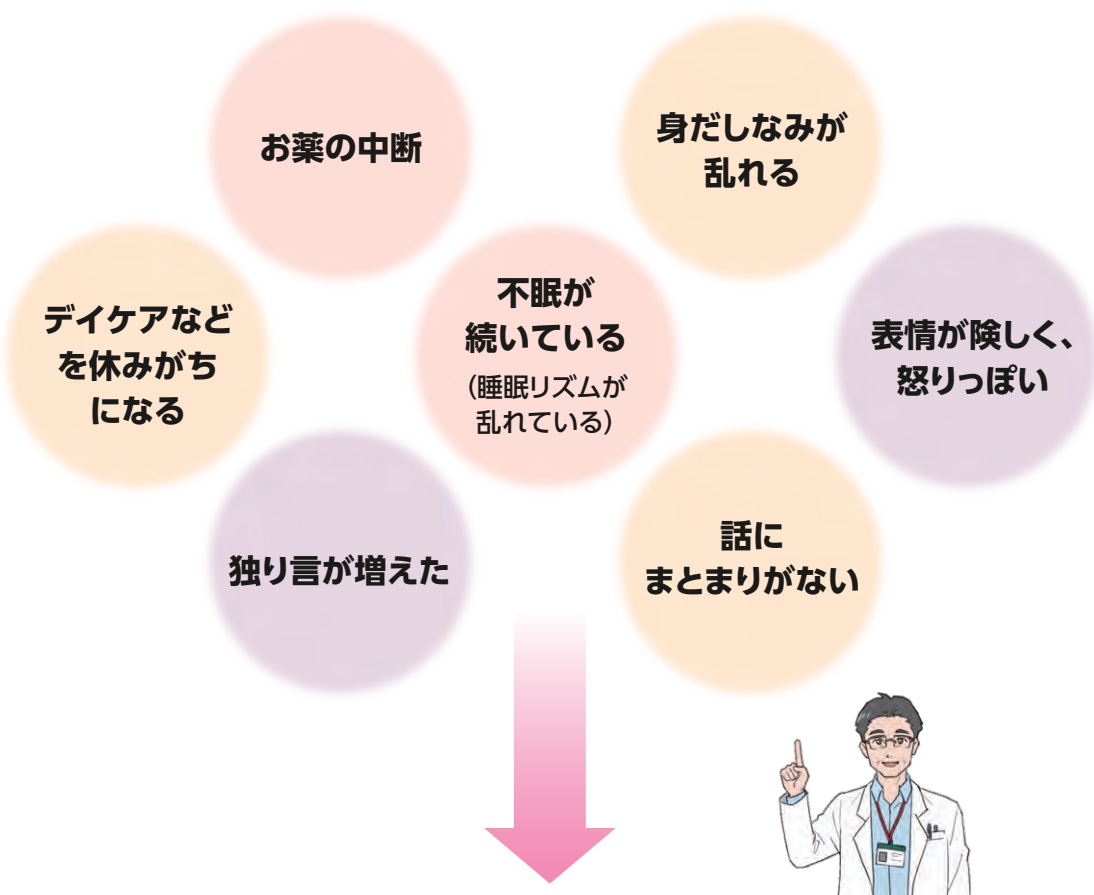
家族が批判的にならない、情緒的に巻き込まれすぎないといったことが、再発リスクを小さくすることにつながります。

日本心理教育・家族教室ネットワーク、全国精神保健福祉会連合会 監修、伊藤順一郎、福井里江 編集責任。
統合失調症を知る心理教育テキスト家族版、全改訂第1版、認定NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ、千葉、p.18、2018より一部改変

再発の予兆を見逃さないために

再発の前には本人や家族が感じられる予兆がみられることが多くあります。
再発の予兆を本人と家族、周囲の人たちで共有しておくことで、早めに対応
することができます。

本人・周囲の人が気づきやすい再発の予兆

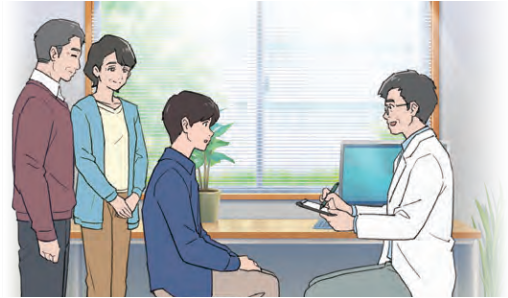


再発の予兆に気づいたら、すみやかに本人に受診をするように勧めてください。
本人が嫌がるときは、家族だけでも主治医に相談し、早めに対応できるようにしましょう。

受診するときに心がけること

医師とコミュニケーションを取ること自体が治療の一つといえるほど大切です。本人がうまく会話ができないときは、**話したいことをあらかじめメモにしておく**と伝えやすくなります。家族が本人の疑問や心配事などを聞きとってあげることも良いでしょう。

また、医師の聞きたいことを知ること
で、要点を押さえたコミュニケーション
がしやすくなります。デイケアや作業
所のスタッフから見た本人の様子を
医師に伝えることも、本人の回復状況
を判断する手助けになります。



■ 医師とのコミュニケーションのポイント

病名と治療の
流れを理解する

お薬についての
情報を交換する

生活上の不安や
心配を伝える

医師と相互に
信頼感を育てる

■ 診療で医師が聞きたいこと

規則正しい生活が
できているか

- ・よく眠れているか
- ・食事を食べられているか
- ・便秘や下痢をしていないか

どんな生活を
しているか

- ・家のこと
- ・仕事のこと
- ・デイケアなどのリハビリテーションのこと

ストレスに対処
できているか

- ・困ったことはないか
- ・困ったときにどのように対処しているか

お薬のこと

- ・お薬はちゃんと続けられているか
- ・お薬についての心配や困りごとはないか



病気の症状と同じかそれ以上に、
病気の症状以外のことも大切な情報なのです。

どんなことを書いていいかわからない……という方は、**右ページ**にあるメモを使ってみましょう。短い文章で、簡単に書くことがポイントです。診察時に、医師や看護師にわたしてみましょう。



医師に伝えたいことメモ(例)

医師に伝えたいことをあらかじめ聞きとる際にこのメモをお使いください。
このメモを見ながら先生と話したり、メモを先生にわたしたりすることで、本人が思っていることを伝えやすくなります。

記入日： 月 日

お名前： _____

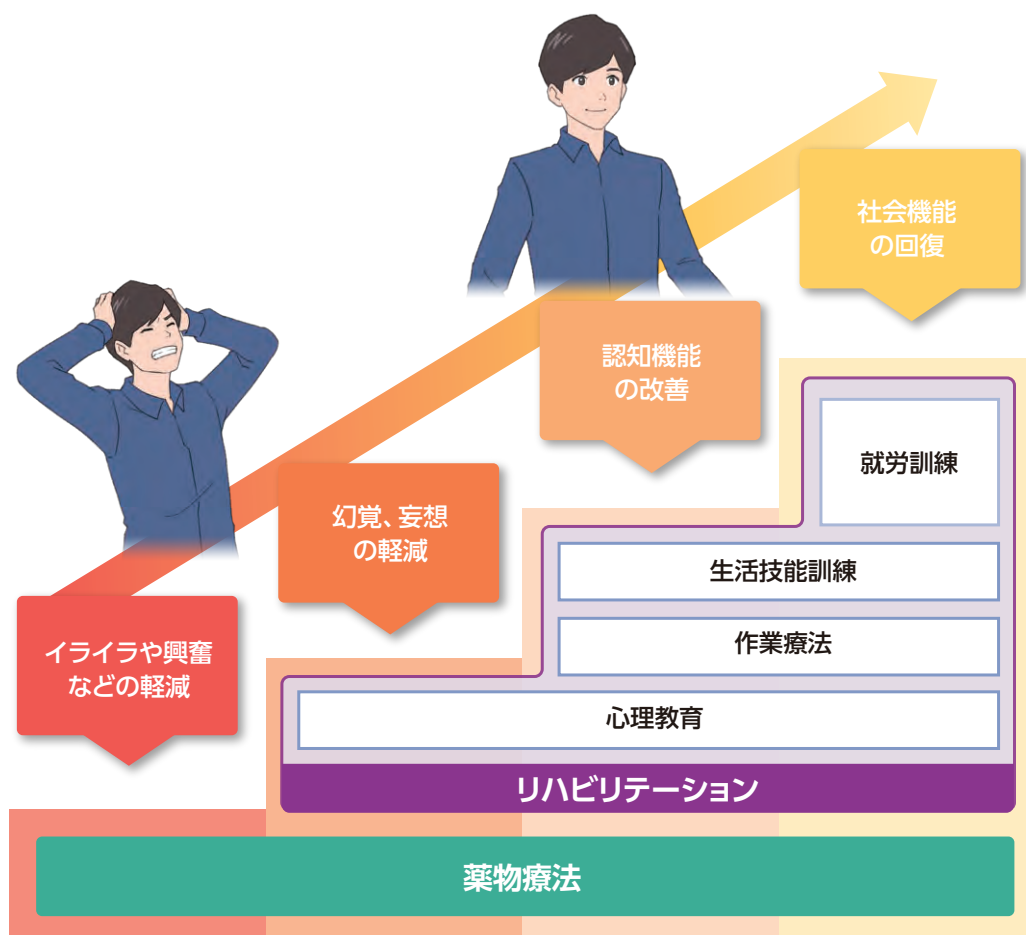
項目	伝えたい内容(記入欄)
今、困っていること・ 相談したいこと	
そのきっかけとなった 出来事のこと	
困りごとに対する対処法	
そのほか	

2. 社会復帰・自立のために

社会復帰・自立に向けて

統合失調症はしっかりと治療を続けていくことで、社会復帰や自立した生活を送ることができるようになります。社会機能を回復していくためには、リハビリテーションを行うことが重要となります。本人の症状や目標に応じた支援を上手に活用していきましょう。

統合失調症治療の目標と治療ステップ



薬物療法とリハビリテーションを組み合わせた包括的な治療により回復を目指します。

リハビリテーション

リハビリテーションでは、**日常生活に必要な能力の回復**をめざします。デイケアや地域活動支援センターなどで行うことができます。

精神科デイケア

同じ病気を持つ者同士が交流し、悩みを話し合ったり、共に活動する中で、対人関係を学ぶことができます。定期的に通うことで、規則的な生活リズムができ、気持ちはだんだん外へ向いて、社会復帰のための次のステップが踏みやすくなります。



活動内容



生活技能訓練
(SST)



運動



話し合い



外出・
レクリエーション



料理

など

学べること・ 身につくこと



規則正しい
生活



対人関係



日常作業



病気の知識



持久力・
集中力

など

対 象

生活リズムが崩れがちな方、友達を作りたい方、自分の居場所を見つけたいたい方 など

場所・連絡先

病院、診療所(精神科クリニック)、精神保健福祉センター、保健所などで行われています。
まずは主治医に相談し、実際にデイケアを見学・体験し利用を検討しましょう。

費 用

保健所では**無料**です。
その他の施設では、**健康保険**の利用で**3割負担**となります。**自立支援医療制度**を併用した場合**1割負担**となります(世帯の所得に応じて自己負担額には上限があります)。

就労に向けた準備の場

人とのコミュニケーションの取り方や実際の作業を学んで就労の準備を行います。

地域活動支援センター

仕事に就くには早いものの、将来は社会復帰をしたい人にとって、仲間を作り、人間関係を築く練習の場になります。創作活動や地域社会との交流もできる施設です。



活動内容



創作活動



生産活動



社会活動



生活技能訓練
(SST)



外出・
レクリエーション
など

学べること・身につくこと



作業能力



対人関係



日常作業



持久力・
集中力



規則正しい
生活
など

対象

就労に向けて準備を始めたい方、友達を作りたい方、自分の居場所を見つけたい方 など

相談先・申請先

手続きが必要かどうかは利用するサービスやセンターによって異なります。市区町村の**支援課**、**福祉担当窓口**や**相談支援事業所**または**地域活動支援センター**に直接連絡して確認しましょう。
申請が必要な場合は、市区町村の障害福祉課や支援課などの窓口で申請を行います。

費用

利用料は**無料**のところが多いですが、自治体やセンターで異なる場合があります。**利用するセンターに確認**するようにしましょう。活動によって別途実費(交通費・食費など)が必要になることがあります。

就労継続支援事業

働く意欲はあるものの、今は一般企業で就労するのは難しい人に就労の機会を提供するサービスです。就労や生産活動を通して職業能力の向上をめざします。利用者と事業所が**雇用の契約を結ぶA型**と、**契約を結ばないB型**があります。ともに工賃（賃金）は支払われます。利用期間に制限はありません。



活動内容



実際の就労

学べること・身につくこと



作業能力



対人関係



仕事の知識



持久力・
集中力

など

対象

就労にチャレンジしたい方、一般企業への就労は少しハードルが高いと感じている方、就労経験者で現在は就労していない方 など

相談先・申請先

お住まいの市区町村の**障害福祉担当窓口**または**ハローワーク**で就労継続支援事業所についてご相談ください。気になった事業所へは一度見学や体験に行くことをお勧めします。A型事業所の場合は、面接などの選考を受ける必要があります。

利用する事業所が決まったら、お住まいの市区町村の**障害福祉担当窓口**で**利用申請**を行い、承諾され手続きが完了すれば事業所に通うことができます。

費用

ほかの障害福祉サービスと同様に、基本的に**利用料が必要**ですが、**所得により利用料がかからない場合もあります**。

詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。

(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/service/hutan1.html>)

また、A型の事業所では利用料を減免しているところもあります。



専門医からのメッセージ ー復職時のポイントー

復職する際は、最初から病気になる前と同じ働き方をすることは難しいものです。仕事に復帰しても再発のリスクはあるので、本人に合った職場を選んで**ゆっくりとしたペース**でできる**仕事から始める**のが良いでしょう。

復職に向いている仕事(例)

- ・やり方が決まっている仕事
- ・自分のペースでできる仕事
- ・勤務時間が一定で、残業が無い仕事
- ・複数の業務を同時にこなさなくてもよい仕事 など

当事者会

同じ病気や問題を持つ当事者が自発的につながり、悩みを分かち合ったり、情報を得たりできる場です。

病気のこと、家族のことなど同じ病気を持つ当事者だからこそ分かり合えることもあるので、本人に大きな勇気を与えてくれることもあります。

身近な当事者会をお探しの場合は、お住いの市区町村、保健所などの行政機関に問い合わせてみましょう。



3. 社会保障制度

精神障害者保健福祉手帳(精神障害者手帳)

障害のある人に交付される「障害者手帳」の種類のひとつで、精神疾患のある人が取得することができます。手帳を取得することで**税金の優遇制度**や**交通機関の割引**、**公営住宅への優先入居**など**経済的・福祉的なサービス**を利用することができます。また企業の障害者雇用の募集に応募ができるようになります。

症状や生活における支障の程度に応じて1級から3級の障害等級に区分されています。



支援内容



税金の優遇



交通機関の割引



公営住宅優先入居

など

※自治体により受けられるサービスの内容は異なります。
詳しい内容は市区町村の窓口にお問い合わせください。

対象

精神科の病気があり、長期にわたり日常生活や社会生活に制約(障害)がある方

相談先・申請先

ソーシャルワーカーや病院の窓口、市区町村の担当窓口へご相談ください。

市区町村の担当窓口で本人が申請します。家族やソーシャルワーカーなどが代行することもでき、病院によっては手続きの代行をしているところもあります。

障害年金

障害年金は、**病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に受け取ることができる年金**です。

障害年金には2種類あり、病気やケガで初めて医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は「**障害基礎年金**」、厚生年金に加入していた場合は「**障害厚生年金**」を受け取ることができます。支給額は年金の種類や障害の程度（障害等級）によって異なります。受給のために必要な条件は、こまかく規定されているので、**ソーシャルワーカーなどの専門家や窓口にお問い合わせください**。

支援内容



生活費の保障

支給日は年6回、偶数月の15日で、その月の前2ヶ月分がまとめて振り込まれます（例：6月15日に振り込まれるのは4月と5月の分です）。

対象

病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった方

相談先・申請先

ソーシャルワーカー、年金窓口、障害年金専門の社会保険労務士などへご相談ください。

申請は、国民年金の場合は市区町村の国民年金窓口、厚生年金の場合は年金事務所で行います。

自立支援医療(精神通院医療)

精神科の治療のため、定期的・継続的に通院している場合、かかった医療費を補助してもらえる制度です。

通院による医療費が対象(外来、外来での投薬、デイケア、訪問看護等が含まれます)で、入院医療費は適用になりません。

健康保険の自己負担は3割ですが、**自立支援医療制度の自己負担は1割**です(自治体によっては、この自己負担分も負担してくれるところがあります)。

支援内容



医療費の負担軽減

医療費の自己負担が3割から1割に軽減されます。所得に応じて、毎月の自己負担額に上限が設けられています。

対象

統合失調症などの精神障害により、通院治療を続ける必要がある方

相談先・申請先

ソーシャルワーカーや病院の窓口へご相談ください。

市区町村の担当窓口で利用する本人が申請します。自治体によって名称が異なるため「自立支援医療の申請をしたい」と総合窓口にお問い合わせください。

4. ご家族の生活も大切にするために

家族が疲れないため・ゆとりを持つためのポイント

統合失調症の治療は長期にわたります。そのため、本人をケアする家族にも負担が生じてくることがあります。家族が疲れてしまったり、途中で息切れしてしまったりすると、本人の回復に影響が出てしまいます。良いケアのためにも、本人だけでなく家族自身の生活も大切にするようにしましょう。

■ ゆとりを持つためのポイント

・時には本人との距離を少し開けてみる

本人のケアで疲れ切ってしまうのは、本人にとっても家族にとっても良いことではありません。時には本人から離れて、自分の時間をとることも大切です。友人と会ったり、趣味を楽しんだりして、気分転換をしましょう。

・相談相手を持つようにする

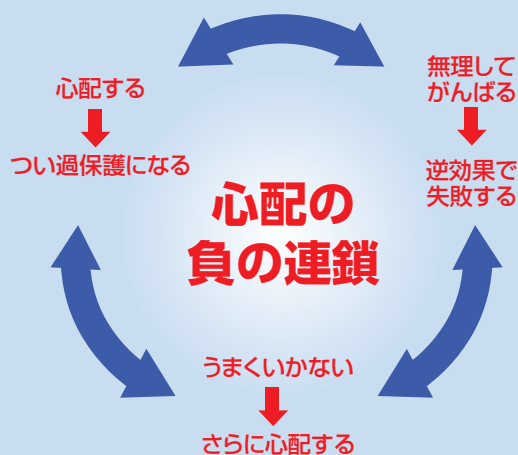
家族だけで抱え込まず、助けを求めるようにしましょう。相談相手を見つけるために、家族会に参加してみるのも良いでしょう。同じ悩みを持つ人たちと交流することで気持ちが楽になります。

・地域のサービスなどを活用してみる

地域には本人への支援を行ってくれる場所があります。本人がサービスを利用している間、家族のちょっとした一休みの時間に行うことができます。

・心配しすぎないようにする

心配のしすぎはかえって悪循環を生むこともあります。本人を信じてあげることが大切です。



家族会

家族会は同じ病気を身内に持つ家族の集まりです。同じ悩みを語り合い支え合うことができる家族会は、大きな勇気を与えてくれるはずです。さまざまな情報交換もでき、悩みを相談できる相手を探すこともできます。病院が主催している家族会や、保健所など地域を基盤とした家族会などがあります。

■ 家族会の情報をくわしく知る

みんなねっと(全国精神保健福祉会)

<https://seishinhoken.jp/>

みんなねっとは、精神に障がいのある方の家族が結成した団体です。現在全国に約1200の家族会があり、約3万人の家族会員が、さまざまな地域で交流し活動しています。



ご家族のゆとりチェック

今の家族の状況を振り返ってみましょう。いくつか当てはまる項目がある方は、少し疲れているのかもしれませんが、自身の生活を見直してみてもいいかもしれませんか？

- 食欲が無い
- 疲れがとれない
- イライラすることが増えた
- 人に会うことを避けるようになった
- 気持ちを話したりほっとできる場所がない
- 本人のケアが最優先になっている
- よく眠れない
- 笑顔が少なくなった

統合失調症に関する情報サイト

こころ♡シェア



「こころ・シェア」は統合失調症に関する基本知識を
分かりやすく学んでいただけるWebサイトです。

こころシェア 検索

<https://kokoro-share.jp/sc/>



住友ファーマ株式会社