

うつ病にかかっている人やその家族への対応方法

相談や訪問活動を通じた個別ケアを行っていく場合に留意していただきたいことです。

1 うつ病の可能性のある人と話をするときのポイント

(1) 基本的な対応

～信頼関係を築くために～

- ① 時間も場所もゆとりを持ったところで話を聴く。
- ② プライバシーには十分配慮する。
- ③ つらい気持ちに共感しながら、話に耳を傾ける。
- ④ 励まさないで、相手のペースで話を進める。
- ⑤ 相手がいろいろな話をできるような形で質問をする。
- ⑥ 不明な点を質問しながら、具体的な問題点をはっきりさせて解決方法を一緒に考える。

(2) うつ病についての理解を深める

～医療機関への受診の勧め方のポイント①～

◆ 伝える内容

- ① 弱さや怠けではなく病気である。
- ② 脳の神経系の病気で、ストレスなどが関係している。
- ③ 誰でもがかかる可能性のある病気である。
- ④ うつ病のサイン(憂うつ感が続く、興味や喜びがわからない、やる気が起こらない等)はないか。
- ⑤ 休養と治療で楽になる可能性が高い病気である。

(3) 精神科医療について説明する

～医療機関への受診の勧め方のポイント②～

◆ 説明する内容

- ① 国民約50人に一人が、現在、精神疾患のため治療を受けている。
- ② うつ病の治療は、ほとんどが通院で行われる。
- ③ 診療所や総合病院精神科など、対象者が受診しやすい所を選び、気軽に早めに受診する。

(4) 緊急性が高い場合

～状態に応じて入院治療も考慮～

- ① 自殺念慮(自殺をしたいと思うこと)が強いとき。
- ② ほとんど食わず、衰弱が見られるとき。
- ③ 焦燥感(いらいら感)が激しいとき。
- ④ 外来治療でなかなか良くならないとき。
- ⑤ 自宅ではゆっくりと静養できないとき。

2 うつ病にかかっている人の家族への支援

うつ病にかかっている人の家族は、暮らしの中で本人とどう接したらよいか苦慮しています。そのため、本人との接し方について家族に対する支援も必要です。

◆ うつ病にかかっている人の家族が本人と接するときのポイント

- ① 心配しすぎない。(今までどおり普通に接するように話す。)
- ② 励ましすぎない。(本人のペースを大切にしながら話すようにする。)
- ③ 原因を追求しすぎない。(原因探しが問題解決につながるとは限らない。)
- ④ 重大な決定は先延ばしにする。(マイナス思考が強くなっているので客観的な判断ができない。)
- ⑤ ゆっくり休ませる。(家族が手伝ってあげられることは手伝い、本人を心身ともに休ませる。)
- ⑥ 薬をうまく利用する。(医師の指示を守って薬を服用し続けられるようサポートする。)
- ⑦ 時には距離をおいて見守る。(うつ病の病状のために度重なる甘えや攻撃がでるときがある。)