

精神科外来における集団療法の試み ―仲間づくりグループを立ち上げて―  
Group therapy at psychiatric outpatient division in a university hospital  
―establishment of the “Let’s-Get-Together” group―

精神科外来 佐藤千代 亀谷博美 福島佐千恵

## 要約

孤立してしまう傾向にある統合失調症患者を対象に、何でも言い合える場の提供、仲間を作り支えあうことを目的に、「仲間づくりグループ」を立ち上げた。毎回セッションが終わるときには肯定的な感想が聞かれた。また、参加者が人間関係に困難さを感じていることが多かったためKJ法を用いてその問題点について話し合った。集団活動を通して患者は他者に受容される体験をし、このグループが患者の心のケアにつながったと思われた。

キーワード：集団療法, 統合失調症, 対人関係

## I. はじめに

近年、多忙で複雑化した社会により、心身のストレスを受けて精神科外来を訪れる患者が増えている。そのため、医師は診察時間を短縮せざるを得ず、看護師に相談を持ちかけてくる患者が多い。しかし、忙しい外来業務の中では十分に話を聞くことが困難であった。

そのため、通常の診療時間外で患者と関わる時間を作ることが必要だと考え、何でも言い合える場の提供、仲間を作り支えあうことを目的に精神科外来では平成14年より「仲間づくりグループ」を立ち上げた。今回、集団療法としての効果が得られたので報告する。

## II. 研究方法

- 1) 研究期間：平成14年7月～平成17年12月
- 2) 集団療法の定義：患者と治療者からなる小集団で談話などの相互作用を活用して行う精神療法。
- 3) 実施内容

実施場所と時間：週1回1時間30分。作業療法室。

参加人数：患者6～7名、看護師1名、OT1名

対象患者：主治医より「精神科作業療法」（1回220点）の指示の出た統合失調症患者。

### 活動内容

- ① グループワーク：毎回「困ったこと」を議題とし、「落ち込んだときにどうやって気分を切

りかえたらいいか」「家族・友人・隣人との付き合い方」「健康管理について」などが患者の中から意見として出され、それについて話し合った。また、対人関係上の困難さが話題となることが多かったため、KJ法を用いてその問題点を抽出した。

- ② 季節の行事：お花見、秋の散歩、クリスマス会を実施した。
- ③ 勉強会：2ヶ月に1回実施。精神科医による「病気について」「薬について」「その他の治療について」の講義、ソーシャルワーカーによる「医療制度について」「福祉サービスについて」の講義を実施し、そのほかにも精神科外来に通いながら働いている患者からの体験談を聞く機会を設けた。
- ④ 畑作業：春から夏にかけて花壇作りと野菜作りに取り組んだ。秋には収穫祭を行い、沢山の野菜を収穫した。

今回の院内看護研究（発表）においてグループの紹介をすることについて、参加者から写真の内容を含め同意を得た。

### Ⅲ. 結果

#### 1) 患者の反応・様子

- ①グループワーク：毎回グループ活動が終わる時には「同じ悩みを持っている人がいると分かり、一人ではないと思った。」「話が出来てよかった。」「皆の話が参考になった。」「次は自分も相談したい。」などの感想が聞かれ、他者に認められる体験ができたり、学習する場となった結果、より積極的に他者とかがわりが持てるようになってきた。
- ②季節の行事：お花見では、「こんなに歩けると思わなかった。気持ちよかった。」との感想が聞かれ、秋の散歩では「散歩して秋を感じられ気持ちよかった。」などの感想が聞かれた。またクリスマス会では「楽しい時間が過ごせた。」「みんなと一緒に楽しく幸福に思う。」「グループは1回1回が良い思い出。来年は仕事に戻らねばならないが、来年も頑張りたい。」などの感想が聞かれた。
- ③勉強会：精神科医による講義では普段は具合が悪くても無理をしてさらに調子を崩していた患者は「病気の回復過程を勉強したら、具合の悪いときに無理にはい上がろうとせず身を任せようと思った。」「薬の名前とか情報を分かりやすく伝達してくれたので理解できるようになった。」などの感想が聞かれた。ソーシャルワーカーによる講義では「障害者年金がもらえることを知らなかったのを知ることができてよかった。」「一人ひとり具体的な問題点を挙げて、専門的な人に話を聞いてもらえてよかった。」などの感想が聞かれた。患者からの体験談では「働きたいと思っていたのでとても勉強になった」などの感想が聞かれた。

④畑作業：「楽しかった」「久しぶりに体を動かして気持ちよかった」「みんなを見ていて元気になった」などの感想が聞かれた。秋には収穫祭を行い、「みんなで団結したからこんなに沢山野菜ができた。」「具合が悪くて来ようか迷ったが、来てよかった。おいしかった。」などの感想が聞かれた。

## 2) 症例紹介

40代男性 統合失調症

### 【現病歴】

30代前半、営業マンとして働いていたが、無気力、イライラなどが出現。会社を退職後、抑うつになり、被害念慮、焦燥感、不安感が出現し、当院外来受診。「具合が悪い」と毎日注射に来ていた。

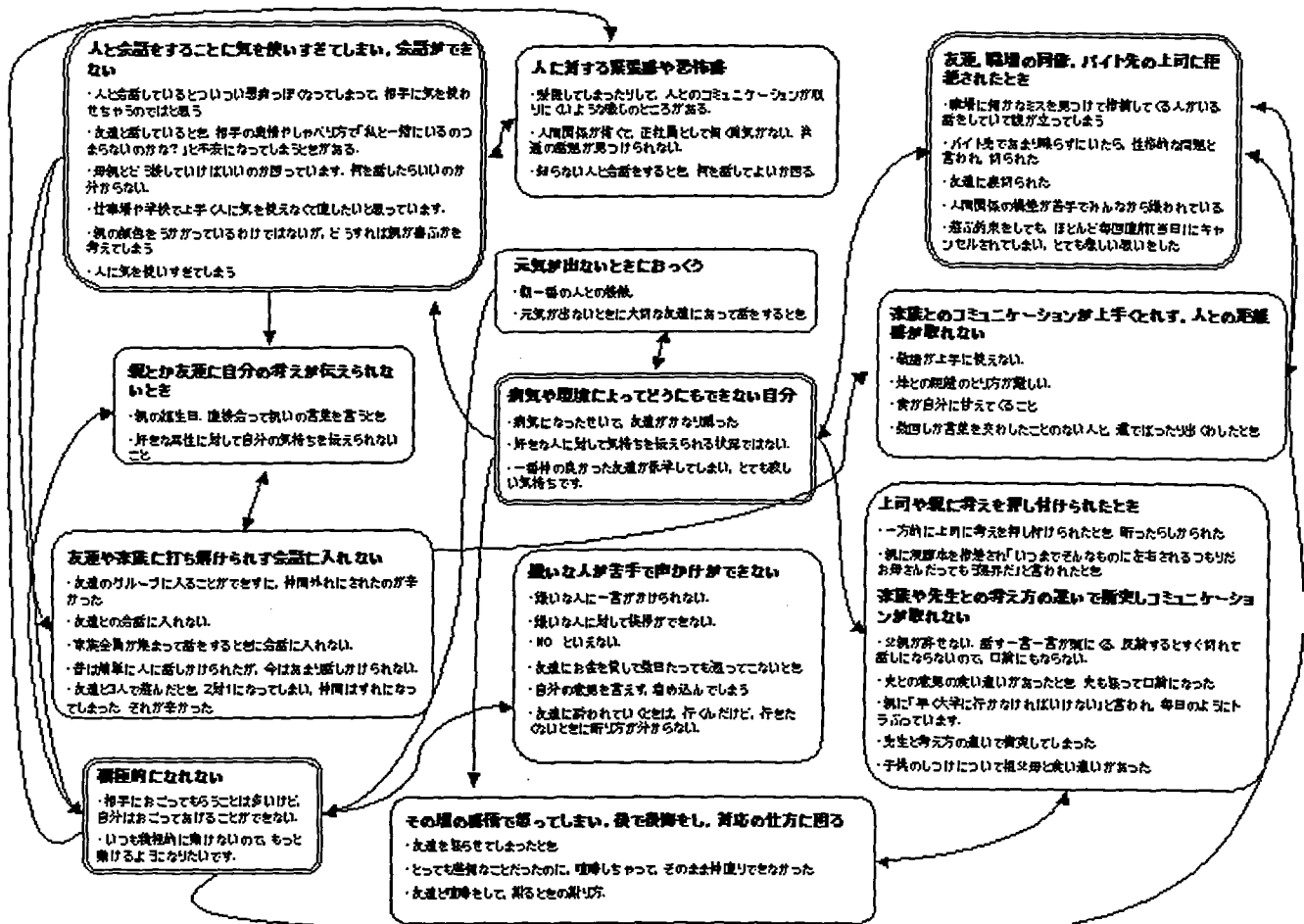
### 【グループ活動開始後の患者の様子】

始め緊張気味で、他の患者の話を書くのみであったが、徐々に日常生活の悩み、困っていることを話題にする中で、「自分だけが悩んでいるのではなく、皆も同じ悩みを抱えていた」ということに気づき、辛かった過去の思い出を口に出すようになった。それと共に、徐々に注射の回数が徐々に減少し、現在では月に2回の実施となった。

### 3) KJ法の結果について (図5)

「人間関係で困っていること」についてKJ法でまとめた。

図5 人間関係で困っていることについて KJ法の結果



#### (1) 島作り

①人と会話することに気を使いすぎてしまい会話ができない。②病気や環境によってどうにもできない自分。③人に対する緊張感や恐怖感。④元気が出ないときに億劫。⑤友達、職場の同僚、バイト先の上司に拒絶されたとき。⑥上司や親に考えを押し付けられたとき。⑦家族とのコミュニケーションがうまくとれず、人との距離感がとれない。⑧親とか友達に自分の考えが伝えられないとき。⑨友達や家族に打ち明けられず、会話に入れない。⑩積極的になれない。⑪嫌いな人が苦手で声かけができない。⑫その場の感情で怒ってしまい、後で後悔をし、対応の仕方に困る。

#### (2) 要約文

①人に対する緊張感や恐怖感があり、病気や環境によってどうにもできない自分があるから、元気が出ないときに億劫になる。また人と会話するときに気を遣いすぎてしまい会話ができないし、気持ちも伝えられない。

②積極的になれないから、嫌いな人が苦手で声かけができないし、距離をとってしまう。

③友達、職場の同僚、上司に拒絶されると衝突し、コミュニケーションがとれない

#### (3) タイトル

人とのコミュニケーションが取れない

#### (4) 患者の反応・様子

「他の人も自分と同じ悩みを持っている。」「一人で悩むのではなく、皆で意見を言うことはすばらしいと思った。」などの感想が聞かれた。

### IV. 考察

グループで話し合うことを通して、緊張感や恐怖感が強く、自分の気持ちをうまく伝えられないことが人との関係を遠ざけるということを患者が自覚できた。集団療法の効果として、「他者と共有体験を持つ」「集団に受け入れられる体験」<sup>1)</sup>などがあり、今回、「自分だけではない」「話せてよかった」という患者の反応や様子からその効果が得られたと考えられる。それをベースに、将来に対する希望を持つことができ、グループの中では前向きな意見が出せるようになり、この集団自体が患者の心のケアにつながられたと考えられる。また、6~7名の比較的少人数のグループであり、患者それぞれに発言の機会が与えられやすく、スタッフ側も患者の状態に合わせた対応が可能であったこともグループが有効に作用した要因と思われる。

頻回に注射に来ていた症例は、不安や、不満をためこみ、ストレスのはけ口がなかったために、気持ちの不安定さを招き、注射に依存していたと考えられ、グループ活動が、本人の支え、ストレス解

消の場となり、結果的に注射の回数が減少したと考えられた。

今後、KJ法の結果から得られた要約文にあがった3点について、具体的な場面設定を行い、実際場面で活用できるように関わっていくことが必要である。

## V. 結論

通常われわれも、安定した家庭、安心できる友人関係が基盤にあることで、仕事などの社会生活を続けることが出来ており、メンバーにとっても支えあう仲間がいるということは社会に参加するきっかけにつながるのではないかと考える。

## 引用文献

1) 鎌倉矩子, 山根寛, 二木淑子: ひとと集団・場—集まり, 集めることの利用—, 三輪書店, 44-48, 2001.