

第8回 「不安のコントロール」

Hi、みなさん。残暑厳しい折、いかがお過ごしでしょうか。今回は、社会的行動障害の対応についての話をしました。近年は認知行動療法に基づくアプローチがずいぶん意識をされるようになってきています。今回はこのことと関連して、当院の通院グループ訓練のセッションの一つで議論をしています、不安のコントロールについて御紹介したいと思います。

高次脳機能障害では、就労を考える段階になってくるとある程度の症状の気づきが求められるようになりますが、このプロセスでは不安を伴うことが多く、その対応が必要となります。また、こうした対応は、御家族にも有効になります。当院では、こうした行動のコントロールを「知る、気づく、身につける」という言葉とともに習得いただくよう工夫しています。例えば、不安で言えば、症状について学ぶことは不安を増やすことにもなるということを知っていただいた上で、以下の「気づく、身につける」を議論してもらいます。

○どうやって気づくかー不安の特徴

- ・先を考えると不安になりやすい。
- ・頭が疲れている時は、不安を感じやすい。
- ・不安を感じている時は、考え過ぎていることが多い。
- ・不安を感じている時は、事実に基づかずに考えていることが多い。
- ・何もやることがないと、不安になりやすい。(脳はやることがないと勝手に考えることを始めてしまう)

○どうやって身につけるか (不安の対応方法)

- ・先を考えない (今やるべきことを考える)。
- ・適度な運動をする。趣味、癒し、リラックス。お茶を飲む。
- ・考えることをやめるーただ、これをするにはやり方に工夫が必要。一度頭の脇に置くようにするなど。
- ・事実を確認する。何が事実かを考える。
- ・「不安は脳が作るものである。」このことを理解する。不安は自分の脳がコントロールできるはずである。
- ・単純なことをやる (運動、音楽を聴く、など)。脳が勝手に動き出さないようにする。

実際にはこの全てが使用できることは少なく、この中から自分に合った方法を選んで使ってもらっています。御本人、家族、スタッフで共通の言葉を使えるようになるのも大きいですね。セルフコントロールにはいろいろな方法があると思いますが、こうしたプロセスを通して、自分の行動の調整に関心を持っていただけるようにしています。

(See you next time! 青木 重陽)