

うつ病のクライアントおよび家族への対応について

Building relationship with depressed people and their family

棚山 翔子*¹ 巖 秀章*²
Shoko TANAYAMA Hideaki HOROIWA

1. はじめに

現在、日本ではうつ病を発症する人が増加傾向にある。うつ病とは、心の風邪のような病気であるとも言われており、特別な人がかかる病気ではない。うつ病の改善には、適切な治療が必要であり、休養、薬物療法、精神療法等の3つが重要とされている。まずは、休養することが最高の治療である。そして、薬物療法では、抗うつ薬、抗不安薬、気分安定薬、睡眠薬などを用いる。精神療法等では、家族療法、認知療法、行動療法、森田療法、内観療法、箱庭療法などが行われる。うつ病は治療に時間がかかると言われているが、適切な治療を行えばかならず良くなるとも言われている（野村、2002）。

一方、学校における心理的な問題の背景のひとつに精神障害があり（松本、2016など）、近年は若年層のうつ病が増加するなど、学校教育場面でも精神障害、特にうつ病などの理解を深める必要性が高まってきている。生徒が何らかの精神障害を持っている場合などに、教員や学校が何を理解しておけば良いのかを知っておくことは、学校メンタル場面においても重要な問題であると考えられる。

それではうつ病の増加を背景として、身近な人がうつ病にかかったり、うつ病の人と出会ったりした時に、周囲の人々はうつ病の人に対してどのように関わることが望まれ、どのように影響を与えるのだろうか。本研究では、日本人に多いとされるうつ病に関して、そもそも専門家であるカウンセラーはどのようにクライアントに接しているのかを知り、そこからうつ病の人やその家族への対応について、留意すべきことが何かを考察することを目的とする。

2. 方法

2-1. 調査対象者（分析対象者）

都内の相談機関で働く、臨床心理士の資格を持つカウンセラー3名にインタビュー調査を行った。

2-2. 手続き

分析焦点者に個人情報の取り扱いについての同意を得てから、面接による調査を行った。自由回答による質的データを求める為、事前に用意した質問項目に沿って面接が進行するが、面接の流れや回答に

*1 埼玉工業大学大学院人間社会研究科心理学専攻修士課程

*2 埼玉工業大学大学院人間社会研究科

よっては追質問や確認を行うなどの柔軟な変更ができる、半構造化面接法を実施した。またインタビュー内容は分析焦点者の許可のもと、ICレコーダーを用いて録音した。

質問項目は、実際にうつ病の治療はどのように行われているのか、治療の中でどのような変化が起きるのかを聞けるように予め5項目用意した。それぞれの項目について、分析焦点者に自由に回答してもらった。

面接は、分析焦点者と調査者が1対1となれるような個室で行い、面接の所要時間は一人につき約50分であった。

インタビュー調査の結果は、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA) によって分析した。

2-3. 質問項目

- ①うつ病の治療にかかる時間やどのような技法を用いるのか
- ②治療の際に家族と関わることはあるのか
- ③家族への対応後、クライアントに変化が見られたか
- ④クライアントへの対応後、家族に変化が見られたか
- ⑤うつ病のクライアントのいる家族に共通点や傾向はあるか

3. 結果

M-GTAの手順に従い、インタビュー調査の結果によって得られた逐語録を分析した結果、27の概念が生成された。また概念間の関係から4つのサブカテゴリーが構成され、さらにそこから【働きかけと変容の促進】という1つのカテゴリーが構成された。

【働きかけと変容の促進】カテゴリーとは、カウンセラーがうつ病のクライアントやその家族に対して働きかけや変容の促進を行っていることを表している。この最終的に統合されたカテゴリーは、〈認知と行動への働きかけ〉、〈話し合いによる変容の促進〉、〈第三者への働きかけ〉、〈カウンセラー自身の肯定的発言〉の4つのサブカテゴリーから構成される。

〈認知と行動への働きかけ〉とは、主にカウンセラーがうつ病の患者に対して行う対応であり、認知行動療法の基本である。

〈話し合いによる変容の促進〉とは、カウンセラーによって、うつ病のクライアントの家族がうつ病のクライアントと話し合うことを促進し、さらにその話し合いによるクライアントの変容を促進することである。

〈第三者への働きかけ〉とは、カウンセラーがクライアントの代わりに会社や学校に働きかけることである。

〈カウンセラー自身の肯定的発言〉とは、カウンセラーがうつ病のクライアントとその家族、第三者に対応する際のカウンセラー自身の態度である。

これらの四つのサブカテゴリーは、「極端な見方に気づく」、「社会復帰を目指す」、「気持ちの動きを整理する」、「他の見方を探す」、「環境の変容」、「気分と行動を分ける」、「彼らを守る」、「心理教育の促進」、「規則正しい生活の促進」、「家族での話し合いの重視」、「気持ちを家族に伝える」、「三人で面接・

家族と同席]、「家族で本音で話し合う」、「家族のコミュニケーション」、「家族の変容」、「適度な距離を保つ」、「本人を責めない」、「問題となる、テーマとして家族」、「親が動くことの重要性」、「話をすることの安心感」、「グレーゾーンの設定」、「第三者はあわてない」、「環境への働きかけ」、「代弁して第三者に伝える」、「現状を第三者に伝える」、「自身の発言」、「肯定的な発言」という27の概念から構成されている。

各概念を構成するコードの例を表1に、概念、サブカテゴリー、カテゴリーの一覧を表2に示す。

表1 各概念を構成するコードの例

概念名	定義
極端な見方に気づく	極端な見方に気づきクライアントが自信のネガティブな思考を認知する
社会復帰を目指す	社会復帰を目指して認知に働きかける
気持ちの動きを整理する	問題に対して何が起きたのか詳しく整理する
他の見方を探す	状況に応じた適切な見方をする
環境の変容	同じことの繰り返しではなく、環境を変えてみる
気分と行動を分ける	行動を変えることで気分も変わる
彼らを守る	本人の人格や人権を守る
心理教育の促進	心理教育を行い、認知と行動に働きかける
規則正しい生活の促進	行動を変化させ、規則正しい生活を送る
家族での話し合いの重視	家族で話し合う場を提供する
気持ちを家族に伝える	クライアントの気持ちをクライアント自身で家族に伝える
三人で面接・家族と同席	家族への関わりの促進
家族で本音で話し合う	家族でなく、本人の希望を聞く
家族のコミュニケーション	家族のコミュニケーションを通して、新たな見方、考え方に気がつく
家族の変容	家族の変容がクライアントの回復につながる
適度な距離を保つ	近づきすぎず、遠すぎない距離を保つ
本人を責めない	本人の希望も考慮して話し合う
問題となる、テーマとして家族	家族は問題にも、その解決のきっかけにもなる
親が動くことの重要性	家族が行動することがクライアントに影響する
話をすることの安心感	話をすることで見通しが立ち安心する
グレーゾーンの設定	あいまいな部分も必要である
第三者はあわてない	クライアントが落ち着くために第三者はあわてない
環境への働きかけ	必要に応じて環境へ働きかける
代弁して第三者に伝える	カウンセラーが代弁してクライアントの気持ちを伝える
現状を第三者に伝える	環境調整のため今のクライアントの状態を第三者へ伝える
自身の発言	中立的な表現を使う
肯定的な発言	否定的ではなく、肯定的な発言をする

表2 概念、サブカテゴリー、カテゴリーの一覧

カテゴリー	サブカテゴリー	概念名
働きかけと変容の促進	認知と行動への働きかけ	極端な見方に気づく
		社会復帰を目指す
		気持ちの動きを整理する
		他の見方を探す
		環境の変容
		気分と行動を分ける
		彼らを守る
		心理教育の促進
		規則正しい生活の促進
		話し合いによる変容の促進
	気持ちを家族に伝える	
	三人で面接・家族と同席	
	家族で本音で話し合う	
	家族のコミュニケーション	
	家族の変容	
	適度な距離を保つ	
	本人を責めない	
	問題となる、テーマとして家族	
	親が動くことの重要性	
	話をすることの安心感	
	グレーゾーンの設定	
	第三者への働きかけ	第三者はあわてない
		環境への働きかけ
		代弁して第三者に伝える
		現状を第三者に伝える
	カウンセラー自身の肯定的発言	自身の発言
		肯定的な発言

4. 考察

(1) 【働きかけと変容の促進】について

【働きかけと変容の促進】とは、カウンセラーがうつ病のクライアント、クライアントの家族、第三者に対して行うすべての働きかけと変容の促進を示している。カウンセラーはうつ病を治療したり再発を防止するため、必要に応じてクライアントだけではなく、その家族や第三者に対してそれぞれこのような対応を行っている。

たとえば認知行動療法は、うつ病の治療に効果的であるとされておりクライアント本人への関わりを中心とするが、今回のインタビュー調査から、認知行動療法を専門に行っているカウンセラーであって

も、クライアントの家族や、第三者と関わり、援助していることが明らかとなった。すなわち、カウンセラーはクライアントに対して基本的な治療を行うだけでなく、必要があればその家族や第三者に働きかけをしていることが理解できる。

(2) 四つのサブカテゴリーについて

次に四つのサブカテゴリーについても、詳しく見てみることにする。

〈認知と行動への働きかけ〉とは、カウンセラーがクライアントに対して直接、認知と行動に働きかけるような対応を行っていることを意味する。具体的には、クライアント自身が自分の極端な見方に気が付くような働きかけや、気持ちの動きを整理させたりするという通して、うつ病のクライアントへの治療として有効とされている認知行動療法の技法と同様の治療を行っていることがわかった。

〈話し合いによる変容の促進〉とは、カウンセリングを行う中で、カウンセラーがクライアントやクライアントの家族に対して、家族で話し合いをすることや話し合いによる変容を促進していることを意味する。まずカウンセラーはクライアントとカウンセリングを行い、必要であればクライアントへの家族ともカウンセリングを行う。クライアントの意見や気持ち、家族の意見や気持ちを家族同士で改めて話し合うことでクライアントのみでなく家族の変容も促進させることがわかった。

〈第三者への働きかけ〉とは、カウンセラーのクライアントや家族以外の第三者（例えば、会社、学校の職員等のクライアントと関わりのある対象）に対する、働きかけを意味する。カウンセラーが第三者と関わることで、クライアントの社会復帰の際などに配慮した環境づくりができると考えられる。

〈カウンセラー自身の肯定的発言〉とは、カウンセラー自身がクライアント、クライアントの家族、第三者に対して肯定的や中立的な発言を行うよう意識していることを意味する。肯定的な発言をすることでクライアントが自分自身のネガティブな感情に気付いたり、中立的な表現を使うことで、カウンセラーのクライアントや家族、第三者と対等に関わろうとする姿勢を表したりすると考えられる。

(3) カウンセラーの働きかけ

われわれがうつ病の人々や家族と接する場合、専門家の助言のもと、必要に応じてカウンセラーと同様に彼らに働きかけて変容を促進していくことができるのではないかと考えた。

具体的に述べると、〈認知と行動への働きかけ〉は、われわれが日常生活での彼らとのかかわりにおいて用いることができるものである。〈話し合いによる変容の促進〉は、何かあったときは常に彼らと話し合うことを心がけることで、クライアントの変容を促す。〈第三者への働きかけ〉は、うつ病の人や家族だけでなく、治療者や環境に働きかけて連携を取ることを意味する。〈カウンセラー自身の肯定的発言〉は、カウンセラーではなくわれわれ自身が、否定的な表現ではなく積極的に肯定的発言を用いることに置き換えて考えることができる。

(4) まとめ

カウンセラーはうつ病のクライアントの家族に対して、クライアントとの話し合いや、話し合いによる変容を促進している。第三者に対しては、環境調整を行うよう働きかけもしている。さらにカウンセラー自身は、カウンセリングを行う際、肯定的な発言を行うように自分自身に働きかけを行っている。

これらのことから、家族がうつ病のクライアントと関わる場合、カウンセラーの援助を得ながらクライアントと話し合うことが必要であり、第三者においては、環境調整などを行うことも必要なことだと思われる。家族という身近な関係性は同時に複雑さも兼ね備えており、そのこと自体が治療における問題やテーマにつながる可能性が考えられる。そのような家族というクライアントにとって身近な存在（関係性）にカウンセラーが働きかけたり、変容を促進することは、うつ症状の改善や再発の予防につながるのだと推測する。

このような【働きかけと変容の促進】はクライアントのみではなく、その家族やその他クライアントと関わるものに対してまでも働きかけを行っている。クライアント自身の自己理解、自己効力感、ソーシャルスキルなどの変容のみでなく、その家族やその他クライアントと関わるものの考え方、理解の仕方、他者理解、ソーシャルサポートに対する変容をも表している。以上のことから、うつ病の改善や再発の予防には、クライアント自身の変容だけではなく、その家族の変容や第三者の理解も重要であり、カウンセラーのかかわり方を周囲の人間が学ぶことは大変重要なことだと考えられる。以上をまとめたものが図1である。

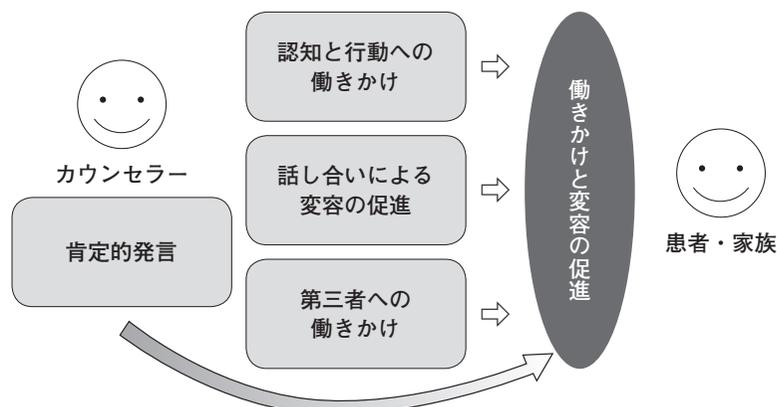


図1 カテゴリー、サブカテゴリーによって表される周囲の人間の働き

引用文献

- バック、A.T.、アーロン、T./大野裕訳 (1990) 認知療法 岩崎学術出版社.
- 亀口憲治 (2006) 家族療法 ミネルヴァ書房.
- 木下康仁 (2007) 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA) の分析技法 富山大学看護学会誌 第6巻2号 1-10.
- 町沢静夫 (1992) 心理臨床大辞典 培風館 第3部 P360.
- 戈木クレイグヒル滋子 (編著) (2008) 質的研究方法ゼミナール：グラウンデッド・セオリー・アプローチを学ぶ 医学書院.
- 松本那奈佳 (2016) 子どもの心の病と不登校との関連 埼玉工業大学人間社会学部心理学科卒業研究報告書 (未公開)
- 坂野雄二 (1995) 認知行動療法 日本評論社.
- 野村総一郎 (2002) 「うつ」に陥っているあなたへ 講談社.
- 安村直己 (1992) 心理臨床大辞典 培風館 第3部 P338.