



オレンジ通信

平成 28 年 6 月号

いよいよ梅雨に突入いたしました。みなさん元気にお過ごしでしょうか？ 梅雨に向けて、気圧の変化が激しくなります。自律神経の乱れ、代謝や血行が悪くなりやすいため、いつも以上に気を配る必要があります。不調を感じたらよく休み、それでも治らない場合にはお早めに医療機関に受診しましょう。

さて、今日は統合失調症の陽性症状のひとつである**妄想**についてお話をさせていただきます。

なぜ人は妄想を抱くのか？

妄想は統合失調症の陽性症状としてよく認知されている症状です。しかし、正常な人でも思考の偏りや癖、疲れなどによる機能の低下によって妄想が出現することがあります。

妄想状態とは、推測能力を正しく使えないために、誤った情報採取と誤った判断、決断に至る思考のプロセスです。

それでは、何が正しい推論を妨げているのかを、見てみましょう。

正しい推論を妨げる要因

- ・問題を他者のせいにする（責任の所在を決めつけてしまう）
- ・わずかな情報だけで、結論まで飛躍しようとしてしまう
- ・先に推測していた内容と違う証拠を入手しても、考えを改めず、以前の推測にこだわる
- ・人の表情を必要以上に重要な証拠として感じ採用してしまう
- ・推論に記憶間違いの情報が混じってしまう
- ・あいまいな状態をはっきりさせたい衝動に負けて、事実をねじ曲げてしまう（あの人は自分が嫌いなのに違いない！ など）

統合失調症の方にはこうした傾向がよく見られることが知られており、これらの認知と推論の偏りを治すために、**メタ認知トレーニング (MCT)** や、**社会認知および人間関係のトレーニング (SCIT)** などの治療トレーニングが開発され、徐々に日本にも認知され広まりつつあります (芳賀,「社会的認知とそのトレーニングについて」,2015)。

では、そういう傾向があるとして、どのように考えたら、自分の考えは妄想を抱きにくいものに変えられるのでしょうか？

たとえば、**問題を他者のせいにする (責任の所在を決めつけてしまう)** について考えてみましょう。物事が起きたときに、責任の所在を推測するときには、次の3通りあります。

- ・それは全部、ぼくのせいだ (自己=のび太くんの考え)
- ・それは全部、のび太の野郎のせいだ (他者=ジャイアンの考え)
- ・たまたま時間がなかったとかで。誰のせいでもない (環境・偶然=ドラえもんの考え)

推論するときの責任の所在に関する観点はこの3つについてすべて考えるようにすれば間違いは防げます。

統合失調症の場合にはジャイアンの考えに陥ることが多いのですが、それは心理学で言うところの**投影**や自己の感覚への**否認**が作用しているためとも言われています。自分が誰かを好きだと言う事実を受け入れられないときに、相手が自分を好きだと思っていると感じる。自分がすごい罪を犯したことを秘密にしているから、誰かがその罪を責めたてにやってくると感じる。**妄想のベースにはこうした心理的な防衛機制が引き金になっていることが多い**のです。

ここまで読んでいただけたらお分かりだと思いますが、妄想を抱かないようにするには、上記で掲げた内容と反対のことをすればよいのです。

- ・情報をなるべくたくさん集め切るまで、判断を急がず、注意深く待つ。確認する。
- ・推測を裏切る反証となる情報を無視しない。その都度考え直し、自分の立場が弱くなるなどの利害関係を置いておいて、正しく状況に則して考えるように心がける
- ・人間の表情は実は読み取りにくく、曖昧で、判断が難しい。だから常に相手に言葉を投げかけて確認を取る。
- ・記憶違いの多い人は、日頃からメモするなどして、記憶を確かなものとしてキープする。うる覚えの記憶は証拠として採択しない。
- ・曖昧で不安になり判断を急ぐのは人間の常ですが、こうしたことも、相手に直接尋ね確認することで問題をクリアにできます。

また、先程も申し上げたように、妄想を起こさないためには、**やましいものを持たず、いつでもどこにいても恥ずかしくない、クリアな自分自身でいることを目指す**ことも、大切なことです。

(文責：OT 鈴置)