

心理社会的 療法って なんですか？

群馬大学大学院 医学系研究科
神経精神医学

福田 正人



心理社会的療法

○脳の不調と心の悩み

精神科の病気には、脳の不調という面と心の悩みという面があります。この2つは別のことをさすわけではなく、1つの病気を2つの見方から見たものです。どちらも病気の大切な面です。

精神科の病気の治療は、この2つの面に働きかけます。

脳の不調に働きかけて心の悩



みの解決をはかるのが薬物療法です。心の悩みに働きかけて脳の不調の回復をはかるのが心理社会的療法です。「脳に働きかけると心の働き

が変わる」ことは、わかりやすいでしょう。

たとえば、お酒を飲むと気分や考えが変わるのは、アルコールによって脳の神経細胞の働きが変わるからです。同じように、のんだ薬が脳に届いて神経細胞に働きかけると、心の働き方が変わります。これが薬物療法です。

○心に働きかけると脳が変わる

それに対し「心に働きかけると脳が変わる」のは、少しわかりにくいかもしれませんが、記憶や学習を考えてみましょう。私達は、経験したことを記憶したり、学んだことを身につけることができます。あたりまえのようですが、記憶や学習ができるのは脳の

働きが変わるからです。日常生活で心を働かせると、脳が変わるのです。

心に働きかけて脳を変えることを意識的に行えるのが人間です。そこが動物との違いです。

たとえば、大勢の前で話をしようとする時、ドキドキしてしまいます。そんなときは深呼吸をしたり、「準備したからだいじょうぶ」と自分に言い聞かせたりします。

ドキドキするという緊張は、脳の働きによるものです。その脳の働きを、自分で意識し、工夫して変えられるのです。あたりまえではなく、人間のすばらしい能力です。その能力を精神科の病気の治療に活かそうとするのが、心理社会的療法です。

どっやっって心に働きかけるのか？

○働きかけ方からみた 心理社会的療法

どうすれば心に働きかけられるでしょうか。働きかけ方にもとづいて紹介しましょう。

まず、治療の場と治療者に安心と信頼と希望を感じられることが大前提です。支持的
精神療法のエッセンスです。

そのうえで、自分の心のうち、気持ち（感情）に気づくことが役立つことがあります。
精神療法や心理療法と呼ばれるものです。

自分の心のうち、考え方（認知）に気づいて変えることで
気持ちも変化させるのが認知療法です。

病気についてよく知ると、
そうしたことが進めやすくな



りますので、知識やコツを学
ぶ取り組みが心理教育です。

いきなり心を変えるのがむ
ずかしいときに、行動を変え
ることから始めてみるという
のが、行動療法の発想です。

自分で取り組みやすい対処
法を体験から身につけるのは、
自律訓練法や森田療法です。

このように、自分の心の特
徴を見つめ直し、それをもと
に自分で心を変えていく治療
法は、心に直接働きかける方
法です。

それとともに大切なのは、
まわりの人や環境の力を活か
す方法です。

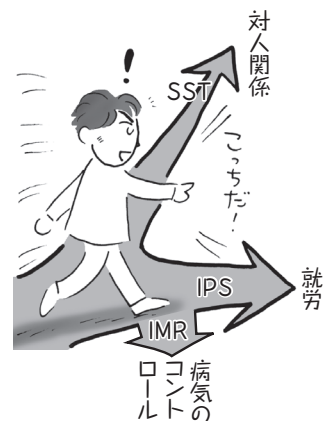
同じ悩みを持つ仲間同士の
力を生かすピアカウンセリング
や集団療法、ご家族に力を
発揮していただくための家族
療法などが代表的です。

病気や人生の苦勞とのつき
あい方をお互いに学び合う当
事者研究やWRAPP（元氣回
復行動プラン）は、医療にお
ける治療の枠を越えて発展し
てきています。

○めざすことからみた 心理社会的療法

もうひとつ、めざすことか
ら心への働きかけ方を考える
ことができます。目標に向け
た一連の働きかけが、プログ
ラムの形になっています。

病気についてよく知り、そ
のコントロールを身につける
疾病管理とリカバリー（IM



R）、対人関係や生活がじょ
うずになりたいときの社会生
活技能訓練（SST）、就労
をめざす個別就労支援プログ
ラム（IPS）などが代表的
です（↓31頁）。

これまで述べたさまざまな
心理社会的療法を組み合わせ
て、実生活の充実に結びつけ
ようとするのがデイケアです。

○心理社会的療法の ポイント

たくさん名前が出てきて戸
惑うかもしれませんが、大切
なポイントは共通しているの

でまとめてみましょう。

第一のポイントは、自分で 知ることが力になることです。 病気や症状や治療のことを知る、自分自身の特徴や長所や 苦手に気づく、対処法やコツ を学ぶ、そうしたことを自分 が中心になって進めることが 力になります。

第二のポイントは、行動に 結びつくようになることです。 いろいろなことを知識として 頭で理解するだけでなく、生 活の中で実践できるように体 で覚えます。

そのようにして身についた ことは、本当に役立つものにな ります。

第三のポイン トは、いろいろな 人の力を合わせ せることです。



自分のがんばりだけでなく、 仲間の体験、家族や友達の支 援、専門職の知識、そうした いろいろな力を合わせるこ とが回復への道を広げます。

薬物療法だけではダメか？

○治療における車の両輪

脳の不調に働きかけて心の 悩みの解決をはかるのが薬物 療法、心の悩みに働きかけて 脳の不調の回復をはかるのが 心理社会的療法、そのように ご説明しました。

どちらかだけでは回復がは かないものでしょうか？

いろいろな精神疾患につい て、いずれか1つだけでは回 復が十分でなく、2つの療法 を組み合わせるとよい結果に 結びつくことが、実際のデー

タから示されています。

両方とも欠かせません。そ うしたことから、「薬物療法 と心理社会的療法は車の両 輪」とされます。1つの治療 よりも2つの治療を組み合 わせたほうが効果が高いとい うのは、ある意味では当然かも しれませんね。

それでも、薬物療法と心理 社会的療法を組み合わせると 効果が高くなるのは、どうし てでしょうか？

それは、治療においてそれ ぞれが別の役割を持っている からです。どんな役割か2点 を説明しましょう。

○薬物療法と心理社会的療法の役割

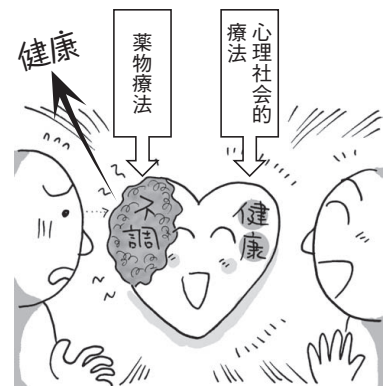
ひとつは働きかける部分が 別々だということです。

薬物療法は、脳の神経伝達 に働きかける治療法です。

病気のために不調になって いる神経伝達を健康な状態に 近づけます。つまり、脳の病 気の部分に働きかけて、不調 をできるだけ少なくする治療 法です。

これに対して心理社会的療 法は、心の健康な部分に働き かけます。

健康な部分の力をより高め て、病気による困難をカバー できるようにします。



このように、薬物療法は病
気による脳の不調を少なくす
る治療法、心理社会的療法は
心の健康な働きを高める治療
法です。

もうひとつは、働きかけ方
が異なることです。

薬物療法で使う薬は、脳の
全体に働きかけます。

病気で不調になっているの
は脳全体とは限りませんが、
薬は不調な部分にだけ届くわ
けにはいかず、脳全体に作用
します。そのため、不調な部
分にはとても有効でも、そう
でない部分に届く薬の効果が

副作用となってしまうことが
あります。

それに対し、心理社会的療
法は病気の影響を受けている
気持ちや考えや生きる力に焦
点をあてるように工夫します。

このように、薬物療法は脳
全体に働きかけ、心理社会的
療法は病気の影響を受けてい
る部分の心理に焦点をあてま
す。

2通り説明したように、薬
物療法と心理社会的療法には
働きかける部分と働きかけ方
について対照的な特徴があり、
それぞれの役割があります。
そうした特徴は、薬物療法が
心の無意識的な機能を担当し
ている脳の皮質下構造に作用
し、心理社会的療法が心の意
識的な機能を担当している大
脳皮質に働きかけて「自分を

知る」ことを促していること
に由来します。

2つを組み合わせることで
治療の効果が高まるのは、そ
れぞれが別の役割を持っている
からです。

治療の主人公に！

心理社会的療法についてご
説明してきましたが、それら
すべての前提となる大切なこ
とを最後にご紹介します。

日本語では「治療を受ける」
と表現します。当事者は最初
から治療に受身であるかのよ
うです。

しかし本来は、当事者こそ
が治療の中心で主人公です。
医療や福祉の専門職の役割は、
専門的な知識や技術や経験で
それを応援することです。
病気の困難に直面している



と、そうした治療の主体であ
るといふ感覚を、時に見失っ
てしまうことがあります。

自分の夢を大切にすると、
持っている力に気づく（スト
レングス）、専門職と対等な
立場で相談する（SDM）、
望む生活と人生を実現する
（リカバリー）、自尊心と自
己効力感を回復する。

そうした価値志向の精神医
療があたりまえだと思いつ
ことを支援する、そのことこ
そが心理社会的療法の最も大
切な役割です。

