

精神疾患を正しく理解するために

早稲田メンタル
益田裕介

ひきこもりの親はどうすればいい？

1

自己紹介

野さん ①〜④ by 水谷 緑

琵琶湖病院がモデル? (入院, ティケ, 集団, 封内看護)

1. So, うつ, ホカ, 患者会
2. 摂食, 尊厳, 性的虐待, 貧困
3. 薬物, コア・パ・コ, DV男, 陽性転移 (ASDの視えH-?)

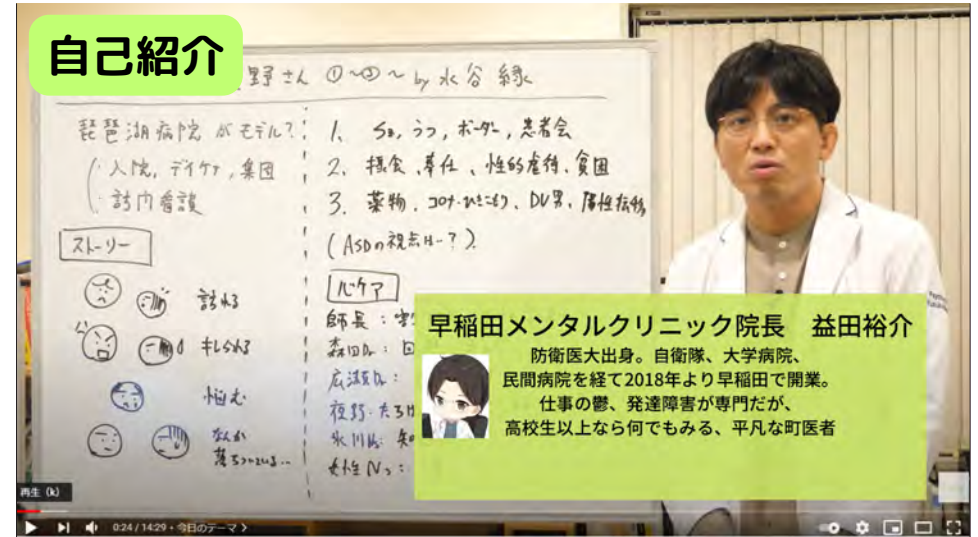
ストーリー

- 話43
- 話44
- 話45
- 話46
- 話47
- 話48
- 話49
- 話50

ルキア

師長: 宇
森田: 日
底辺: 日
夜野: 夫3
水川: 夫
女性(N):

早稲田メンタルクリニック院長 益田裕介
防衛医大出身。自衛隊、大学病院、民間病院を経て2018年より早稲田で開業。
仕事の鬱、発達障害が専門だが、高校生以上なら何でもみる、平凡な町医者



2



3

メンタルヘルス大全

精神科医YouTuberが1500本超のなかで厳選

- | | | |
|------------|--------------|-----------|
| 1章 総論 | 3章 二者心理と集団心理 | 5章 本講座の弱点 |
| ・セルフモニタリング | ・コミュニケーション | ・愛 |
| ・主観2.0 | ・リーダーシップ | ・生きる価値 |
| ・ボディコントロール | ・病的な関係(精神分析) | ・つながり |
| 2章 各論 | 4章 背景理論 | |
| ・精神疾患別 | ・理系学問 | |
| ・社会問題別 | ・人文系学問 | |
| ・ライフステージ別 | ・その他 | |

4

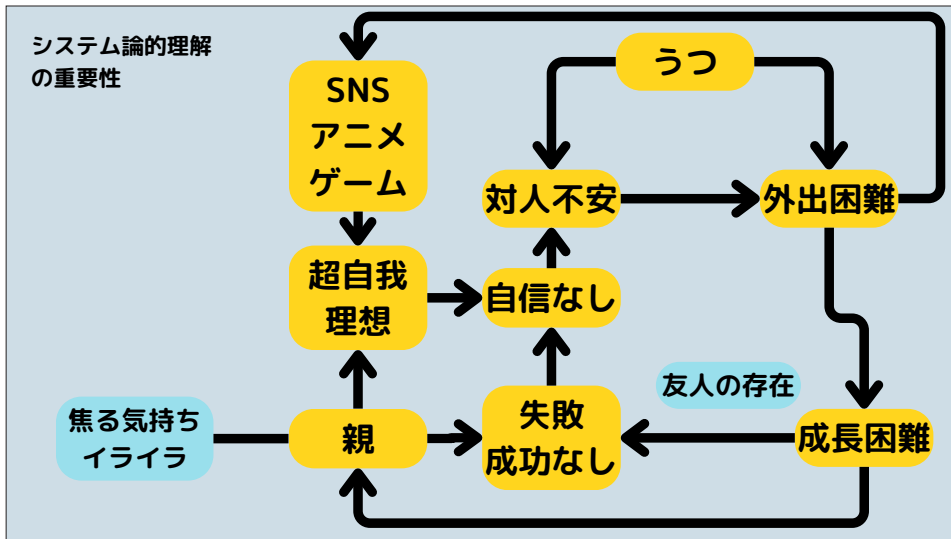


- 1、ひきこもりと精神疾患の関係
- 2、どのように関わればいいか
- 3、これからの日々の過ごし方

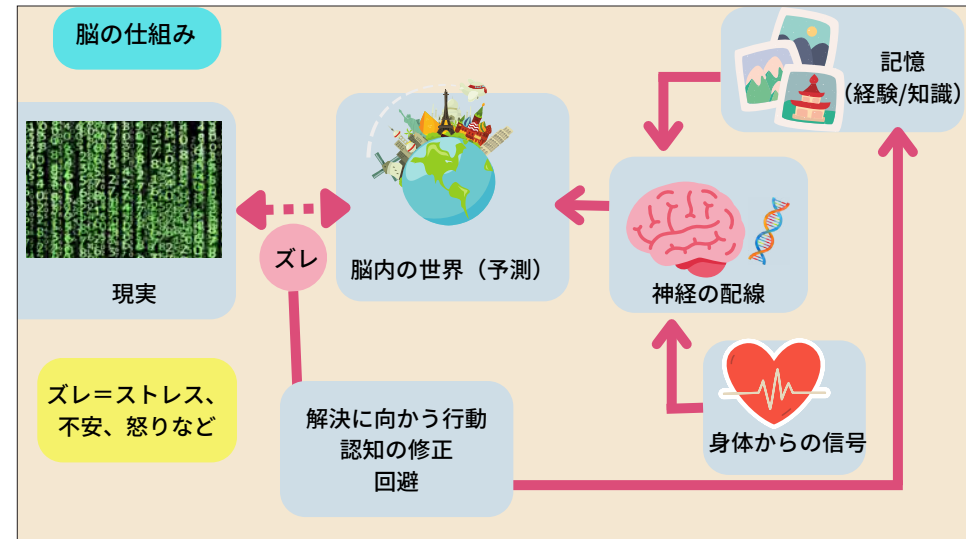
5

- 1、ひきこもりと精神疾患
 - ・自信の喪失、悪循環とシステム理解
 - ・精神疾患（不安障害、発達障害、統合失調症）
- 2、どのように関わるのがいいか？
 - ・正しいコミュニケーションと病的な葛藤
 - ・正しいチームと病的なチーム
- 3、これからの日々はどう過ごすべきか？
 - ・自己理解と感情コントロール（総論と各論）
 - ・他者理解としなやかな思考（相手の各論）

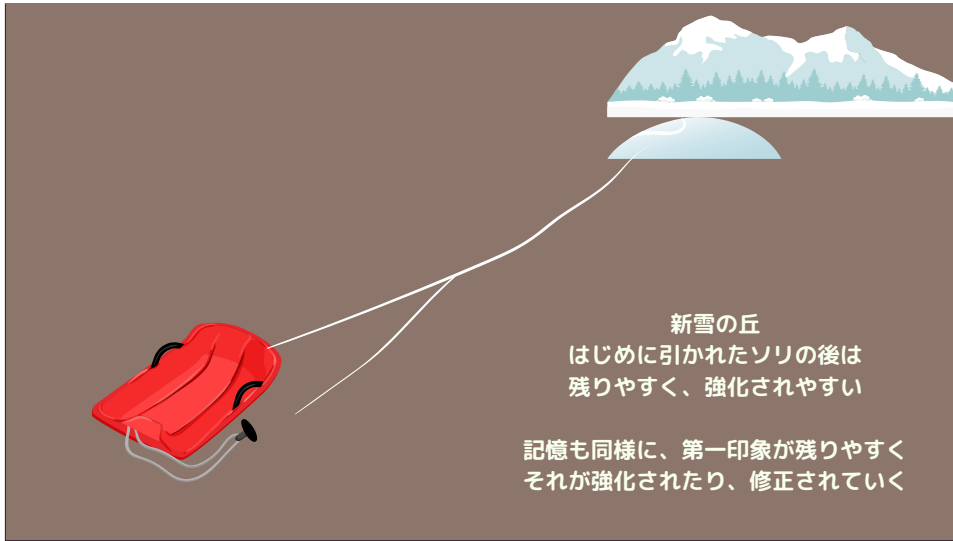
6



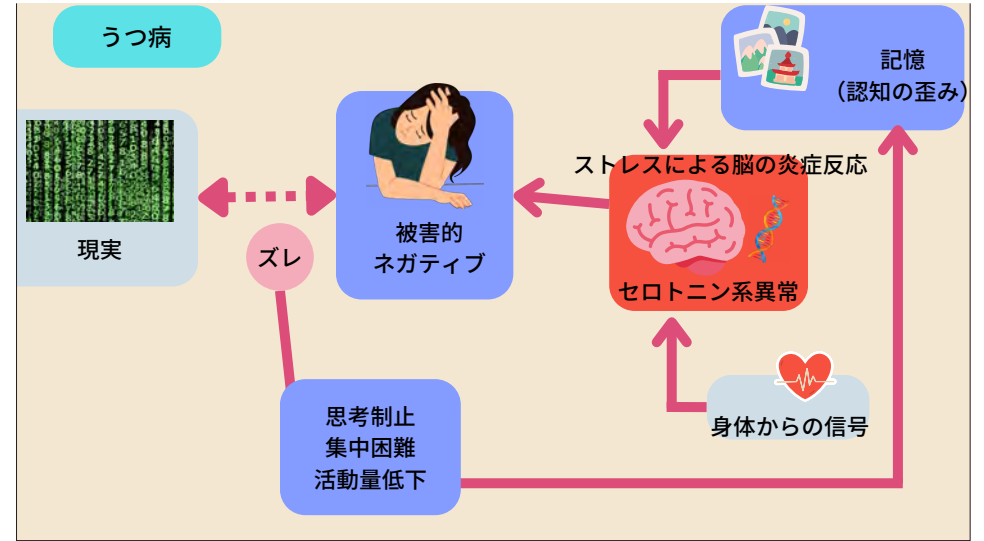
7



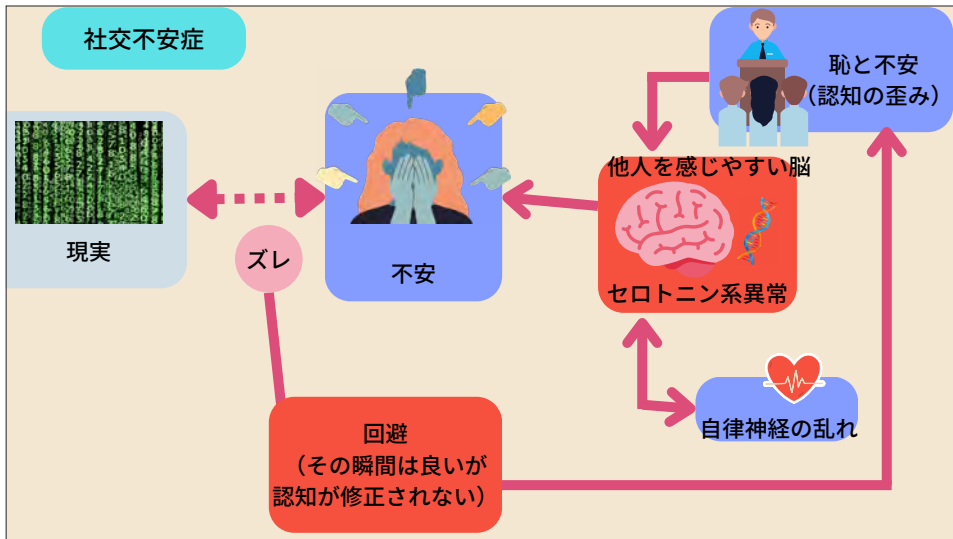
8



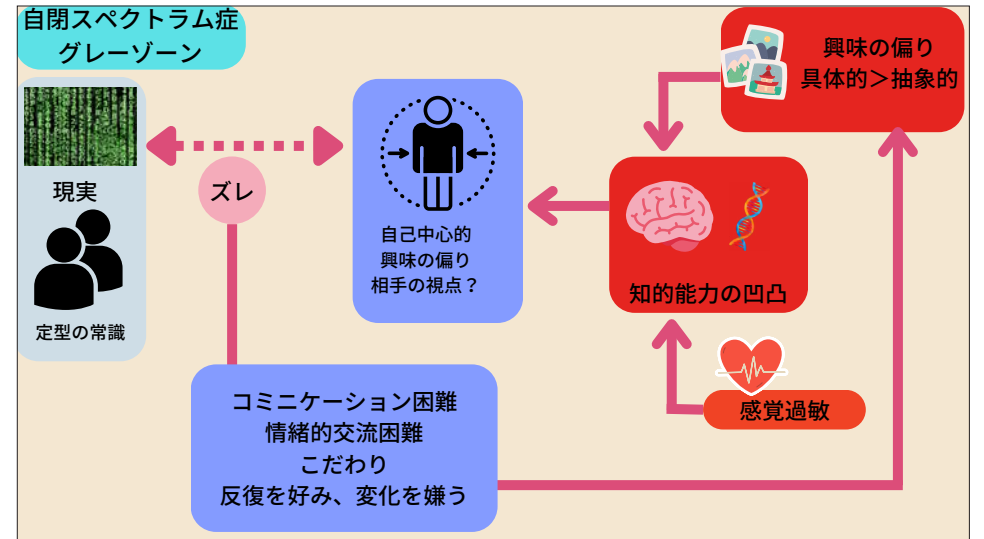
9



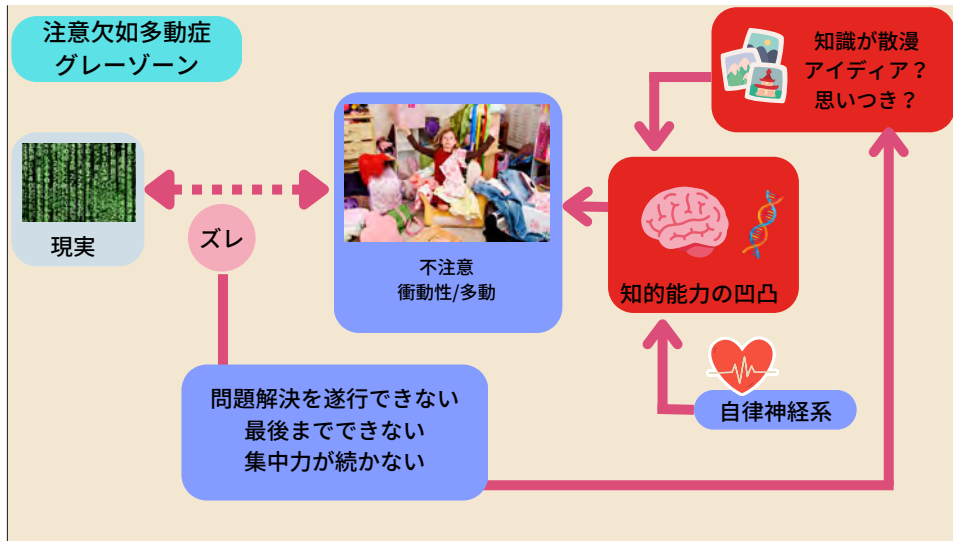
10



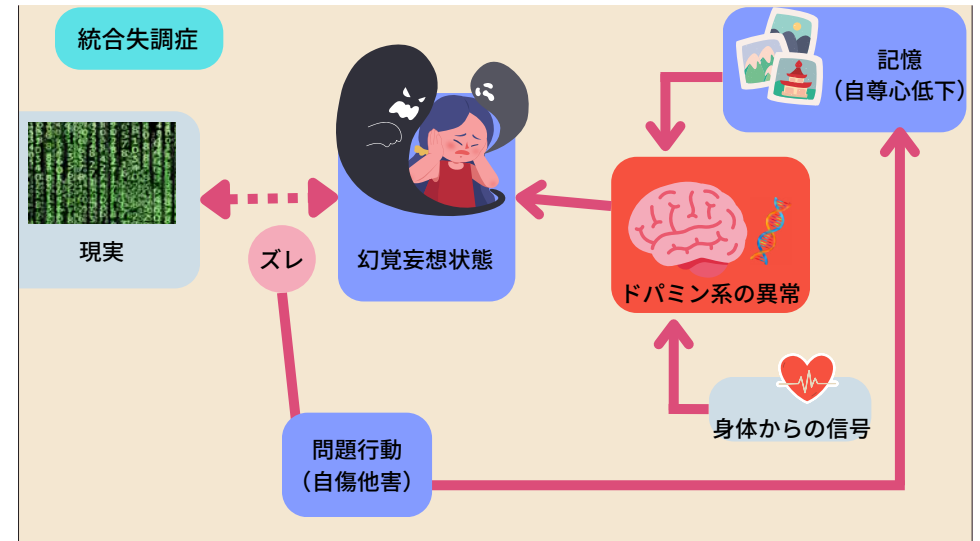
11



12



13



14

2、どのように関わるのがいいか？

- ・正しいコミュニケーションと病的な葛藤
- ・正しいチームと病的なチーム

15

メンタルヘルス大全

精神科医YouTuberが1500本超のなかで厳選

- 1章 総論
- ・セルフモニタリング
 - ・主観2.0
 - ・ボディコントロール

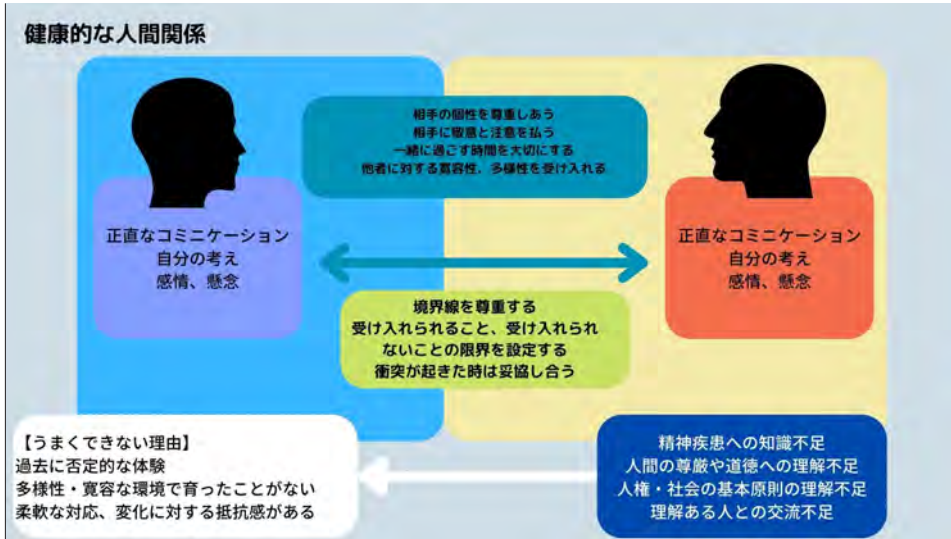
- 3章 二者心理と集団心理
- ・コミュニケーション
 - ・リーダーシップ
 - ・病的な関係（精神分析）

- 5章 本講座の弱点
- ・愛
 - ・生きる価値
 - ・つながり

- 2章 各論
- ・精神疾患別
 - ・社会問題別
 - ・ライフステージ別

- 4章 背景理論
- ・理系学問
 - ・人文系学問
 - ・その他

16



17

コミュニケーション/傾聴/自己主張の方法

相手の話に注意を払う、集中する：傾聴

- ・傾聴：承認：質問の割合は7：2：1（聞く割合を増やす）
- ・聴いている姿勢を見せる。うなづく、アイコンタクトを保つ、「そうだね」など相槌、リズムを意識する…など
- ・声のトーン、ボディランゲージを意識する。笑顔、ミラ
- ・効果（相手と同じポーズをとる）を利用
- ・リフレクティング

質問する

- ・明確にする。問題や目標、隠れた課題など
- ・オープンとクローズクエスションの使い分け
- ・チャックアップ・ダウン、スライドの使い分け
- ・ロジカルツリーを目指す
- ・WhyよりWhatを
- ・ワークするために会話をしている意識

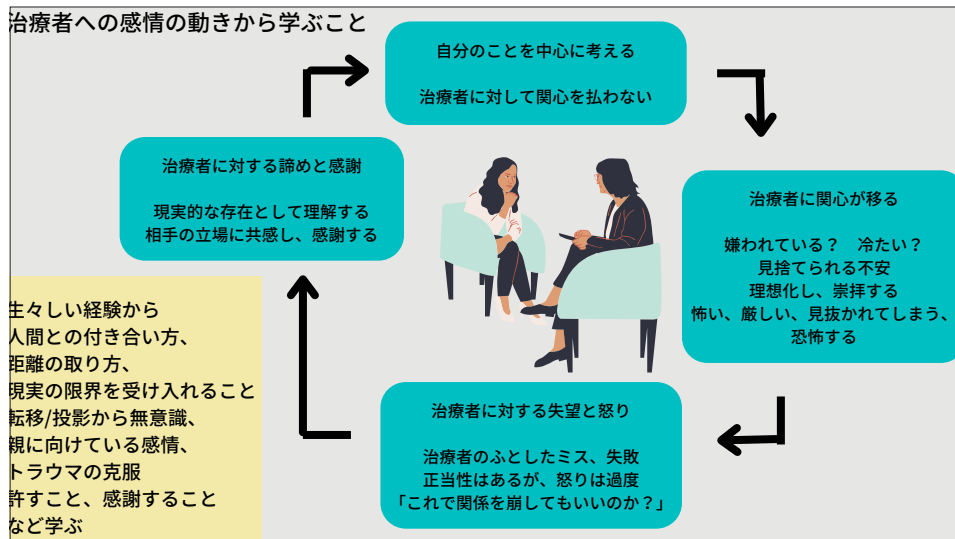
相手の人格を尊重、承認する

- ・多様性の理解、相手の考え・立場の理解し、寛容さを示す
- ・共感する、相手の立場になって考える
- ・HSPやASD/ADHD、自己愛性人格障害など精神疾患の理解と応用
- ・転移や投影、逆転移など無意識に注意する
- ・自己理解を深め、相手の感情に引きづられないようにする（境界線を維持する）

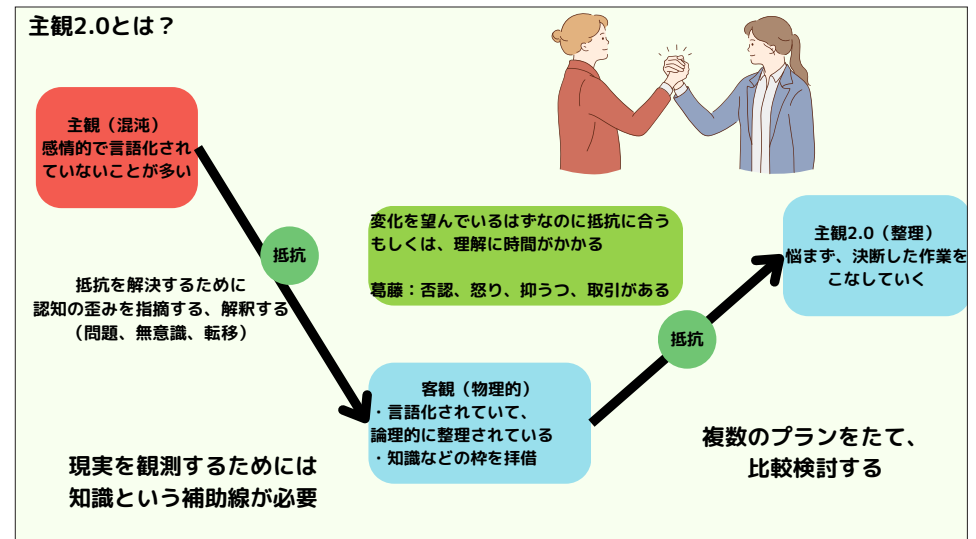
自己主張をする

- ・日頃から自己理解を深め、自分の問題や課題、目標などを整理しておく。
- ・相手の個性や人格を尊重し、敬意を払う
- ・自分のできること、できないことを設定する
- ・原則、自分の正直な気持ちや考え、不安を話す
- ・TPOを意識し、相手を理解しながら主張する
- ・衝突が起きた時には妥協をしあう

18



19



20

騙し絵「老婆と若い女」

初めはどちらか一方にしか気づけないが、知識を得ることで二つを認識できるようになる。

知識の有無によって見え方が変わる一つの例

同時に2つのものが見えているが、視点が変わることで認識が変わることの一例



21

どちらか一方しか見えていない

主観（混沌）
感情的で言語化されていないことが多い

遺伝的な体質や体調と疲れ具合、経験や知識など、多くの要因によって歪められて、認識している状態
疾患や無意識、常識や構造などに支配されている状態

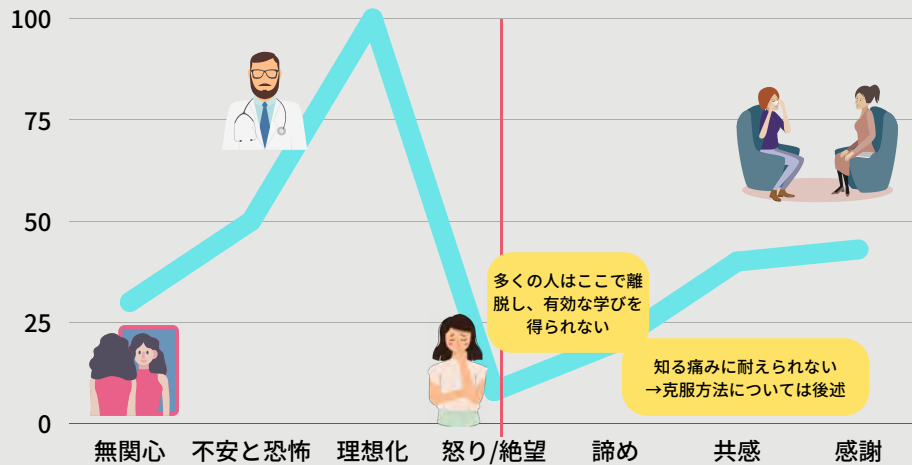
2者がみえ、はっきりと理解している

客観（物理的）
・言語化されていて、論理的に整理されている
・知識などの枠を拜借

影響を受けず、あるがままを認識している状態
知識があり、物事を複雑なまま理解できている状態

22

医師/治療に向ける感情曲線、期待度 ハイプサイクルを参考に



23

正しいリーダーシップ

他者らを導き、目標に向かって動かす能力

ビジョン

- ・誠実さ
- ・透明さ

決断力

- ・冷静さ
- ・柔軟性
- ・学習し続ける

カリスマ

- ・成功と地位
- ・外見と声
- ・魅力

コミュニケーション能力

- ・理解させる力
- ・感情に訴える力
- ・エンパワメント



- 指導者の在り方
- ・武力など
 - ・宗教と身分
 - ・民主主義
 - ・法律
 - ・マキャベリズム
 - ・ファシズム
 - ・グルーミング

24

依存性の基本的仮定 (Dependence): 集団はリーダーに全面的に依存し、リーダーが集団のすべての問題を解決すると期待します。

対立・戦いの基本的仮定 (Fight/Flight): 集団はある対象や敵に対して戦うか、または逃げるかのどちらかの行動をとることに焦点を当てています。

対の基本的仮定 (Pairing): 集団のメンバーは2人のメンバー（しばしば男性と女性）がペアを組み、新しいアイデアや解決策を生み出すことを期待する。

病的なグループは、基本的仮定に囚われ、現実を直視することなく無意識の欲求や不安に支配される。集団は具体的なタスクや目標を達成する能力を失い、非効率的または混乱した行動をとることが多くなる。

健康的なグループは、これらの基本的仮定を認識し、それに支配されず、現実に基づいた合理的な判断や行動をとることができる。集団の実際のタスクや目標に焦点を当て、協力して作業を進めることができる。



25

3、これからの日々はどう過ごすべきか？

- ・ 自己理解と感情コントロール（総論と各論）
- ・ 他者理解としなやかな思考（相手の各論）

26

メンタルヘルス大全

精神科医YouTuberが1500本超のなかで厳選

1章 総論

- ・ セルフモニタリング
- ・ 主観2.0
- ・ ボディコントロール

2章 各論

- ・ 精神疾患別
- ・ 社会問題別
- ・ ライフステージ別

3章 二者心理と集団心理

- ・ コミュニケーション
- ・ リーダーシップ
- ・ 病的な関係（精神分析）

4章 背景理論

- ・ 理系学問
- ・ 人文系学問
- ・ その他

5章 本講座の弱点

- ・ 愛
- ・ 生きる価値
- ・ つながり

27



28

速い思考は感情的で直感的。バイアスを多く含む。
 遅い思考は論理的で複雑。知識経験トレーニングが必要。
 若者は遅い思考が特に苦手。

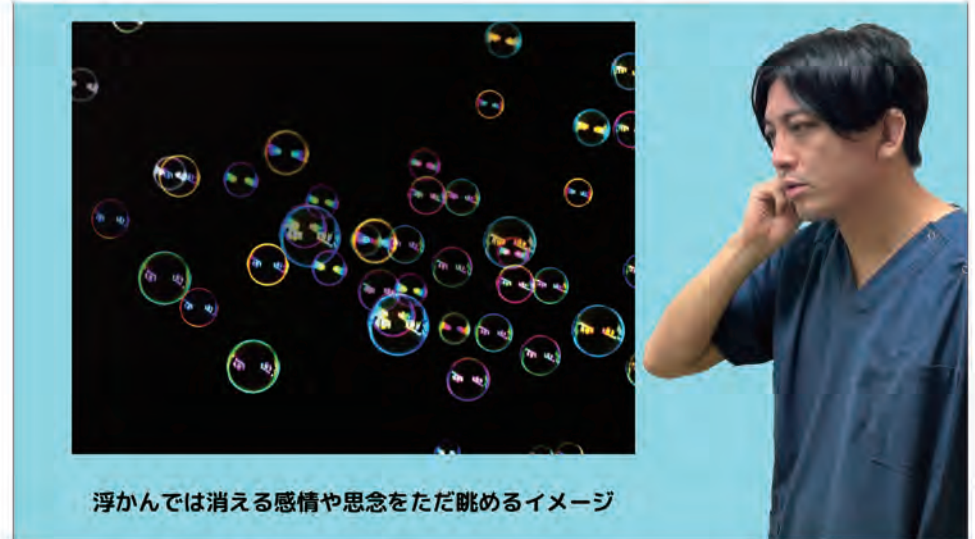
側坐核：報酬系、快の感情
 速い思考、システム1

扁桃核：不安などの感情
 速い思考、システム1

海馬：記憶、トラウマ
 速い思考、システム1

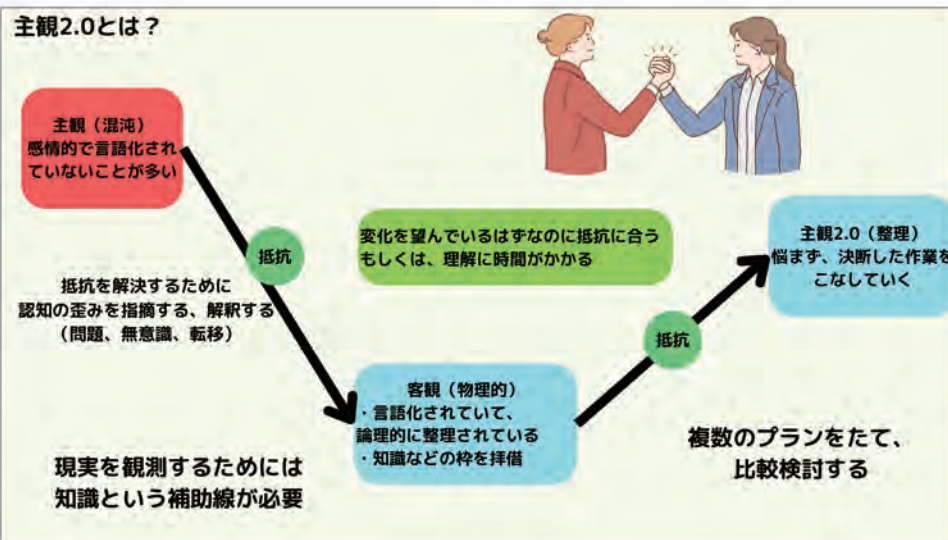


脳は配線なので、配線が活性化していることが大事



浮かんでは消える感情や思念をただ眺めるイメージ

主観2.0とは？



セルフケアとストレス管理プログラム/レジリエンスを高める

- ストレスの把握と原因の特定
- ・自分の心身の状態の確認
 - ・目下の悩み事の書き出し（七つの領域）
 - ・過去のトラウマの書き出し
 - ・未来の不安の書き出し



言語化する

- 認知の修正・変化を促す
- ・ストレスの溜まりやすい考え方
 - ・ストレスが溜まりにくい考え方
 - ・自他の境界/多様性の理解
 - ・限界の受け入れ/諦観
 - ・目標設定/成長思考



- ストレス軽減法、セルフケアの実施
- ・気持ちの切り替え・休息、リラクゼーション方法
 - ・マインドフルネス
 - ・運動、健康的な食事、睡眠、休息方法



- 問題解決スキル
- ・時間管理法
 - ・コミュニケーション/傾聴/自己主張の方法
 - ・ロジカルシンキング、俯瞰的にみる
 - ・対立の管理（敵対人物との不安をどう抱えるか？）
 - ・サポート体制をつくる
 - ・感情コントロールを身に付ける



マインドフルネスとは？

今の瞬間に集中し、あるがままの自分を受け入れていること

坐禅を組み、瞑想していること
日常の所作全てが「坐禅」である



感謝の気持ち？
呼吸に集中？
無心の心？
浮かぶ気持ちを眺めている？

緊張しすぎず、集中している。リラックスしているが、だるくはない。
フローの状態。スポーツで言う、心は熱く、頭は冷静

33

マインドフルネスなんて理想目標、無意味。そんなふうに思っていた時期もありました

マインドフルネス習得に役立ったもの
(悩みが整理されている前提)

- 1、お酒・薬なしで眠る（死に向かうイメージ）
- 2、レスリングやマラソン、訓練
- 3、自然やその中での活動
- 4、執筆や制作活動
- 5、医学教育や医師の仕事
- 5、哲学や思想
- 5、座談会
- 8、訓練分析（アルコール？）

個人によって感覚は違う
ので教えられない



34

実践してみよう！



楽な姿勢をとる

頭に浮かぶ思考を眺めるが、追いかけすぎない
思考に夢中になりすぎるなら、呼吸へ集中

体の状態を隅々まで把握するイメージ
可能なら、ゆっくりと温めてあげるイメージ

眠ってもいいが、眠りすぎない

35

3、これからの日々はどう過ごすべきか？

- ・セルフモニタリングをしながら、合理的に行動する
- ・学びを怠らない（YouTubeや書籍/家族会）
- ・理論の欠点を自覚する

36

ご清聴ありがとうございました

高度な自己監視:

説明: このレベルの人は、常に自身の状態をリアルタイムで認識しており、適切な調整や行動をとることができる。目的や目標は明確に設定されており、それに対する進捗や変更点を柔軟に捉える能力がある。

例: 一日の活動を通じて、定期的に疲労度をチェックし、休憩やリカバリーの方法を採用。また、目的や目標に対してのアクションプランを持ち、その達成度を常に評価する。

意識的な自己監視:

説明: このレベルの人は、日常的に自身の状態を確認し、必要に応じて調整を行う。目的や目標も設定しているが、それに対する進捗のチェックは定期的でない場合がある。

例: 一日の始めや終わりに、疲労度やその日の課題、目標に対する進捗をチェックする。

反応的な自己監視:

説明: このレベルの人は、問題や疲労が明らかになったときにのみ、自身の状態を確認する。目的や目標は設定しているが、それに対する具体的なアクションや進捗の確認は不定期。

例: 体調が優れない時や、目標達成に遅れを感じた時にのみ、自己評価や状態のチェックを行う。

断片的な自己監視:

説明: このレベルの人は、自身の状態や目標に関して、時折認識や確認を行うが、それは不定期であり、システムティックではない。

例: 新年の抱負を立てた時、体調を崩した時などの特定の瞬間にのみ、自身の状態や目標を考える。

非活性な自己監視:

説明: このレベルの人は、日常的に自己の状態や目標に関する認識や確認を行っていない。自身の状態や問題に対しては無自覚であることが多い。

例: 疲労やストレスが蓄積しても、それを認識しない。また、明確な目的や目標を設定していない。

やさしい

年金の話

講師：一般社団法人OSDよりぞいネットワーク理事
社会保険労務士・精神保健福祉士 赤岩幸一



1

年金は積み立てではなく 保険です！

- ・老齢なつたときに備える保険です。
- ・病気やけがで働くことや、日常生活を送ることに障害が出たときに備える保険です。
- ・加入者の死亡後に残された家族の生活を支える保険です。

2

突然ですがクイズです！

第1問 20歳から60歳まで40年間で払う国民年金の保険料の合計はいくらになるのでしょうか？

第2問 保険料を40年間払った場合、65歳から85歳まで20年間で給付される老齢基礎年金の合計はいくらになるのでしょうか？

3

保険料が払えないときは どうしたらいいの？

未納のまま放っておくのが一番損です！

- ・放っておくと、障害年金や遺族年金がもらえないことがあります。
- ・老齢年金も受給資格期間が足りなくなつたり、より低年金になってしまいます。

4

どうゆう手続きをしたらいいの?

- 学生の場合は学生納付特例
- 保険料免除(全額、4分の3、半額、4分の1免除)
- 納付猶予(親と同居のフリーター、就活中の人など。)

5



障害年金のお話

社会保険労務士法人 赤岩

6

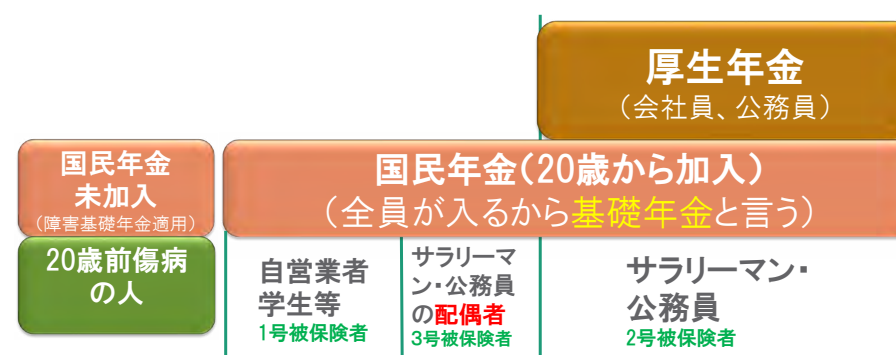
公的年金は2階建て

- 厚生年金には会社員、公務員などが加入します。自動的に国民年金にも加入します。
- 国民年金には日本に住んでいる20歳から60歳までの人すべてが加入します。



7

私の入っている年金は何?



8

老齢年金 **障害年金** **遺族年金**

社会保険労務士法人 赤岩

障害年金って何？

「病気やけがで生活や仕事などが制限されるようになった場合」に助けてくれるのが、障害年金です。

➤ ほとんどの人が20歳に加入している、国がやっている障害保険なのです！

社会保険労務士法人 赤岩

障害年金はどのくらいもらえるの？

初診日が国民年金の場合 (令和5年度)
 障害基礎年金が出ます。 子の加算は第1子と第2子は228,700円 (年額)
 1級 993,750円 + 子の加算 第3子以降は76,200円 (年額)
 2級 795,000円 + 子の加算

月額約6万6千円

初診日が厚生年金の場合 (令和5年度)
 1級 報酬比例の年金額 × 1.25 + 障害基礎年金1級 + 配偶者加算
 2級 報酬比例の年金額 + 障害基礎年金2級 + 配偶者加算 (228,700円)
 3級 報酬比例の年金額 (最低保証596,300円) (月額49,691円)
 障害手当金 報酬比例の年金額 × 2 (最低保証額1,192,600円)

社会保険労務士法人 赤岩

どうしたらもらえるのか？

保険料納付要件はこの期間でみる

初診日 障害認定日 1年以上経過していると診断書②が必要 現在 (請求日)

←1年6月→ ←3カ月→ ←3カ月→

20歳 ↑

初診日の証明書 (受診状況等証明書) 診断書① (障害認定日の診断書) 診断書② (現在の診断書)

20歳前傷病では、20歳になった日が障害認定日になる。診断書①は20歳前後3カ月以内のもの。

社会保険労務士法人 赤岩

1. 病院には行ってますか？

- ・ その病気やけがで病院に行ってますか？
- ・ 初めて診療を受けた日（初診日）はいつか分かりますか？

2. 初診日の前に保険料を払っていましたか？

- ・ 初診日の当時は会社などにお勤めで、厚生年金に加入中でしたか？
- ・ 自営、アルバイトなどで国民年金に加入でしたか？
- ・ 20歳前傷病はこの保険料納付要件は問われません。

3. 障害の状態・程度は？

障害認定日時点及び現在の障害の状態はどうですか？

その障害の状態が続きそうですか？

4. 障害認定日があります

初診日から様子見の期間、1年6カ月（障害認定日）を経過していますか？

※1年6カ月経過前に障害認定日を認める特例もあります。

20歳前傷病では、原則的には20歳になった日が障害認定日になります。

5. 年齢にもご注意

請求する方は**20歳～64歳**
ですか？

原則、65歳からは老齢年金を受給しますので64歳までの方が対象になります。
・20歳前傷病の方も、20歳にならないと請求できません。

「障害年金」は希望の光に

「障害年金」を「障害者年金」と言っている方もいますが、正しくは「障害年金」です。
「障害」のイメージに抵抗を感じている方もいて、「障害年金」の申請を迷われている方もいます。
しかし、「障害年金」を活用することによって「希望の光」にもなります。

「障害年金」を受けることによって、 安心して治療に専念

収入がないことへの不安、病院代への不安は治療の妨げになることも考えられます。
定期的な年金収入があると安心して治療に専念できます。

「障害年金」は働いても受給が可能、 社会とつながれます

「障害年金」を受給しながら、障害者雇用制度を利用して無理をしない働き方から始めることも可能です。

「障害年金」を受給することで 自立のきっかけができることも

障害年金だけでは自立に十分とは言えませんが、プラスして少し働ければ自立の目途が立ち、希望の光となります。

社会保険労務士法人 赤岩

21

「障害年金」は保険ですから請求 にちゅうちょは要りません

病気やけがで、日常生活や働くことが困難になったときは、その時のために加入している障害年金(保険)を請求することは当然のことです。

社会保険労務士法人 赤岩

22

お疲れ様でした。
ご清聴ありがとうございました。



一般社団法人
OSDよりせいネットワーク

社会保険労務士法人 赤岩

23