

うつ状態を呈した30代女性に対し、 病棟内 内観療法、ピア・サポートが 奏効した一例

佐々木 聖奈 小田島 早苗
伊藤 恵里 太田 秀造

札幌太田病院 ストレスケア病棟



はじめに

❁ 病棟内 内観療法/ピア・サポートの効果

自他認知修正、外傷体験の癒しなど

❁ 看護師の役割

心身状態の観察、体験の共有など

❁ 症例紹介

希死念慮、うつ状態を呈した女性の回復過程を報告



症例

- ❁ 症例：A子（30代女性）
母姉との3人暮らし
- ❁ 外傷体験：入院2年前に父親が自殺
- ❁ 主症状：うつ状態・希死念慮
- ❁ 身体疾患：関節リウマチ
- ❁ 生活状態：不眠あり、昼夜逆転傾向
- ❁ 内観導入時に治療抵抗



内観療法における看護師の役割

- 1 内観面接の実施・立会い
看護の視点から内観を深める
- 2 自分の長所を誉める関わり
治療抵抗を軽減する
- 3 多職種での情報の共有
チーム医療、多面的支援
- 4 心身状態の観察と安全確保
自殺企図など事故防止



病棟内内観療法・ピア・サポートの経過

- ❁ 自分を50誉めるのテーマ
「なんとかなる」(仮自己受容)
- ❁ 父親に対する自分
「お父さんと過ごした日は幸せだった」
(喪の作業)
- ❁ 札幌ピア・サポートの会に参加
「辛いのは自分だけじゃない」
(心的外傷の緩和)
- ❁ ピア活動(折り紙、柔道、小弓道、化粧など)
活動性向上、生活リズムの正常化



家族内観療法と予後

家族内観療法

A子：前向きに今後の目標を語る

母：内観を最後まで受けたことを誉める

作業療法・ピア活動など継続参加

入院期間12日で退院

退院2ヶ月経過

社会復帰を目指し、規則正しくデイケアに通所中。



まとめ

❁ 「病棟内」での内観療法

十分な心身の観察、多職種での情報共有

❁ 仮自己受容

自分を誉める50～100、治療抵抗を減じ、自己観察、自己分析の導入に適している

❁ ピア・サポート

体験の受容、共感

心的外傷の癒し(自他理解・自他受容)

❁ 趣味・特技を活かした活動

健全な精神を育成し(自己開放)、積極性を養い新しい自己の確立・創造へとつながる

病棟内 内観療法、家族内観療法、ピア・サポートの併用

