

小さなことからコツコツと
できることからやってみるためのヒント

応用編



2025年2月版

久留米大学医学部神経精神医学講座

石田 哲也・大江 美佐里・

松岡 美智子・千葉 比呂美

小さなことからコツコツと できることからやってみるためのヒント：応用編

もくじ

1. 難しい問題に取り組む	・ ・ ・ ・ ・ p 4
i. ストレス反応のしくみ	・ ・ ・ ・ ・ p 5
ii. 睡眠の問題	・ ・ ・ ・ ・ p 6
iii. 習慣の問題	・ ・ ・ ・ ・ p 8
iv. コミュニケーション	・ ・ ・ ・ ・ p 10
v. 対人交流スキル	・ ・ ・ ・ ・ p 12
vi. 周りの人への配慮依頼の例	・ ・ ・ ・ ・ p 14

はじめに

本テキストは「できることからやってみるためのヒント：基本編」
に続く^{おうようへん}応用編で、少し^{すこ}難^{なん}易^い度の^{たか}高い^{はなし}話になります。一緒に^{いっしょ}テキスト
を^よ読んで^{しえんしゃ}いる^{まわ}支援者や^{ひと}周りの^{そうだん}人に^{むり}相談しながら、無理のない
^{はんい}範囲^{とく}で^く取り組んでみてください。

小さなことからコツコツと
できることからやってみるためのヒント

基本編



2024年3月版

久留米大学医学部神経精神医学講座

石田 哲也・大江 美佐里・

松岡 美智子・千葉 比呂美

1. 難しい問題に取り組む

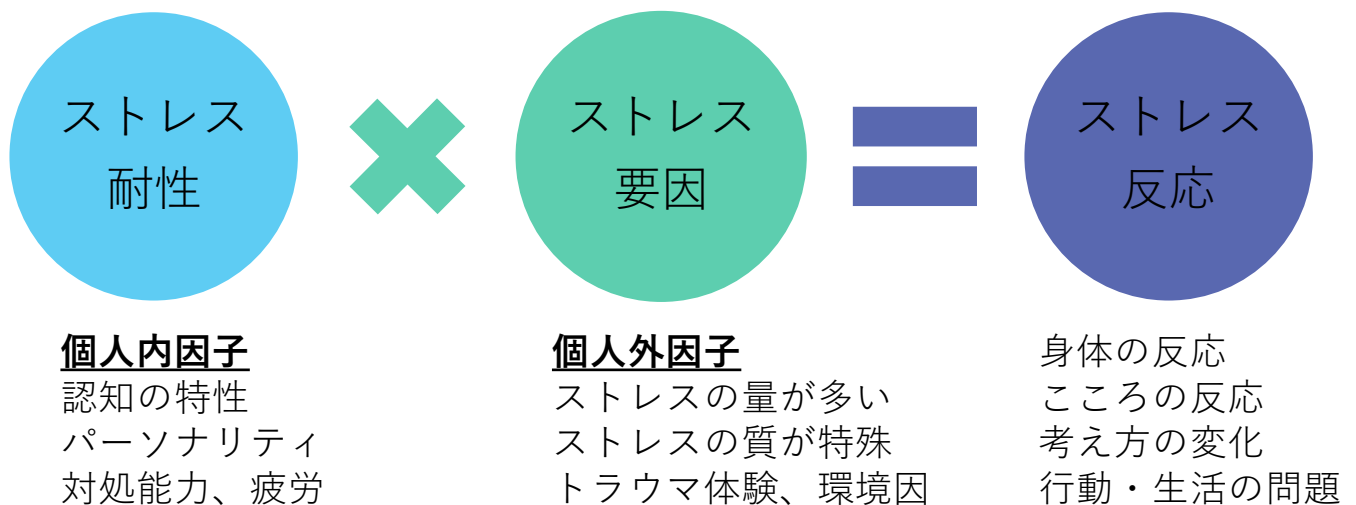
精神	学習	行動	身体
・自尊感情の低下 ・不安, 抑うつ ・イライラ ・強迫症状 ・対人関係の困難 ・心的外傷	・やる気低下 ・集中困難 ・学習の遅れ ・怠学, 反抗 ・いじめの被害・加害 ・不適応	・暴言・暴力 ・反社会的な行動 ・自傷, 嗜癖 ・不登校 ・ひきこもり ・転職 ・借金	・拒食・過食 ・偏食 ・不眠 ・睡眠覚醒リズムの乱れ ・パニック ・自律神経症状

個人の特性と社会との折り合いの中では、様々な問題が重なって
しまうことがあります。学業や仕事が続かないことや自己
肯定感の低下、精神および身体症状、行動の問題、対人関係の
困りごとなど多岐にわたります。上の表に当てはまるものはあ
るでしょうか。

悩みを完全に無くすのは難しいことですが、予防や早めの対処
をすることで問題が悪化しないようにしたいところです。

このテキストでは特にテーマになりやすい、ストレス、睡眠、
習慣、対人関係の問題について説明します。

i. ストレス反応のしくみ

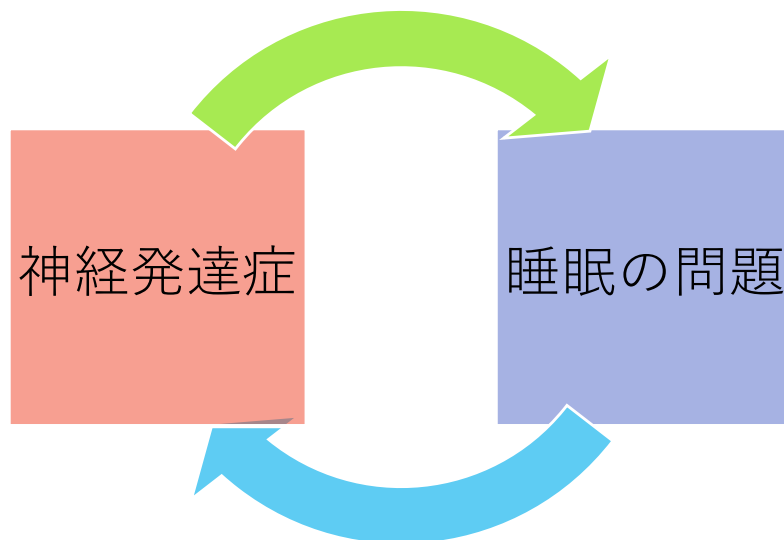


症状や困っていることとストレスが関係しているのでは、と言われたことがあるかもしれません。ストレス反応には、本人の要因である認知特性や対処能力といった個人内因子と、外的刺激である環境や出来事といった個人外因子の両方が関連しています。ストレス反応が同じでも、ストレス耐性が弱い場合と、ストレス要因が強すぎる場合があります。もちろんどちらかだけが原因ということはありませんが、ストレスを感じている状況ではどちらの要素がより強いのかを考えてみることは、より良い対応を考えるのに役立ちます。

どのようなストレスが思い当たりますか？

個人内因子 × 個人外因子 = ストレス反応

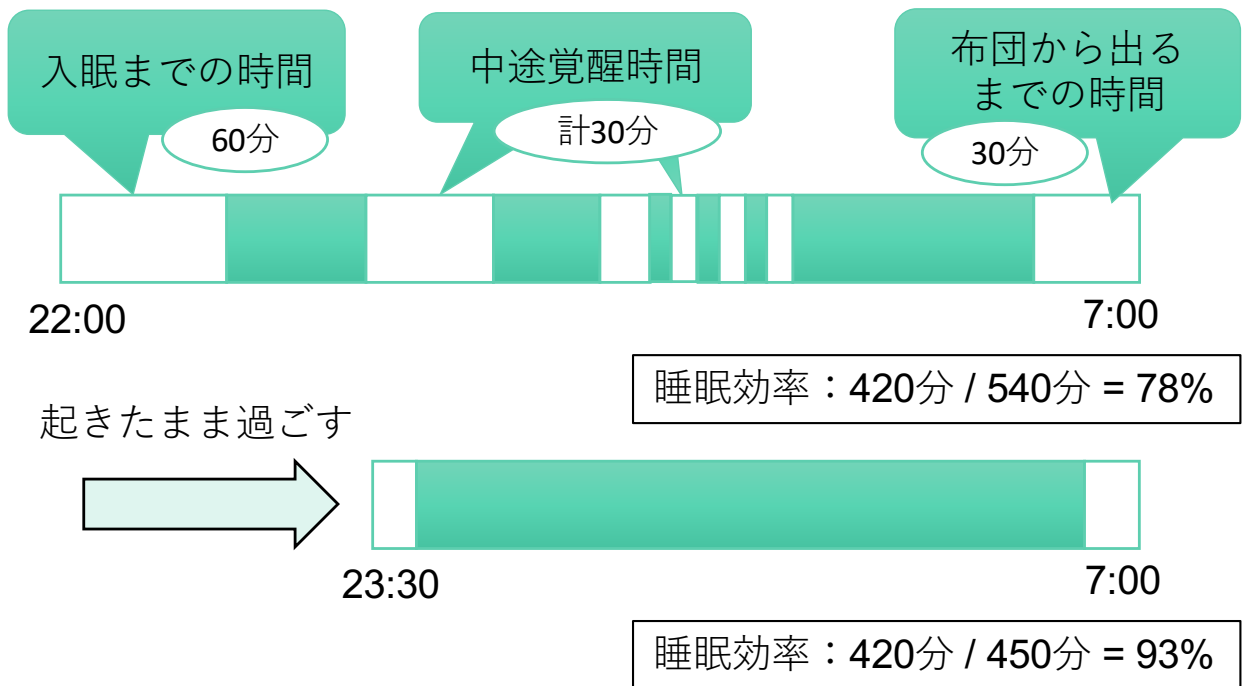
ii. 睡眠の問題



神経発達症（発達障害）と睡眠障害は高確率で併存し相互に関連があります。神経発達症を有する場合、記憶処理の特徴から夜間の睡眠の質が低かったり、神経伝達物質の不足で日中の眠気が強かったりすることがあります。一方で社会的な生活リズムに合わせることの困難や、一夜漬けなどの過集中による睡眠リズムの乱れが生じた結果として、発達特性に基づく困りごとを強めてしまうこともあります。社会生活に適応する上で、質の良い睡眠を確保し、睡眠リズムを整えることはとても大切です。

あなたの場合は？

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 入眠困難 | ☐ 起床困難 | ☐ 悪夢 |
| ☐ 中途覚醒 | ☐ 日中の眠気 | ☐ その他の問題 |
| ☐ 早朝覚醒 | ☐ 睡眠覚醒リズム | |



自分に合った睡眠時間の長さを見つしましょう。お薬以外の
 方法として、睡眠日誌に記録をつけながら睡眠スケジュールを
 調整するやり方があります。まず睡眠日誌をもとに1週間の
 平均睡眠時間を計算します（上の例では7時間）。次に朝起きる
 時刻を決めます。そこから平均睡眠時間+30分程度を逆算して、
 布団に入る時刻を設定します。それ以外の時間は横になったりお
 昼寝をしたりしないようにすることで睡眠効率を高め、夜にしっ
 かりと眠るように体の習慣を整えていく方法です。

睡眠を整えるために何から始めますか？



iii. 習慣の問題

ゲーム

SNS

過食

お酒

賭博

自傷

何らかの物質摂取や行動によって問題が起きているにもかかわらず、自分でも止められずに困ってしまうことがあります。そのような習慣は、依存症や嗜癖、アディクションと呼ばれます。あなたにとって大事で役立つ側面もあるのですが、有害な側面もあります。あなたの趣味や習慣、癖になっていることには、身体に悪影響がある、お金を使い過ぎる、誰かとの関係が悪くなる、勉強や仕事に支障があるといったことは無いでしょうか？この機会に普段の生活を振り返ってみましょう。

あなたの場合は？

有益性

有害性

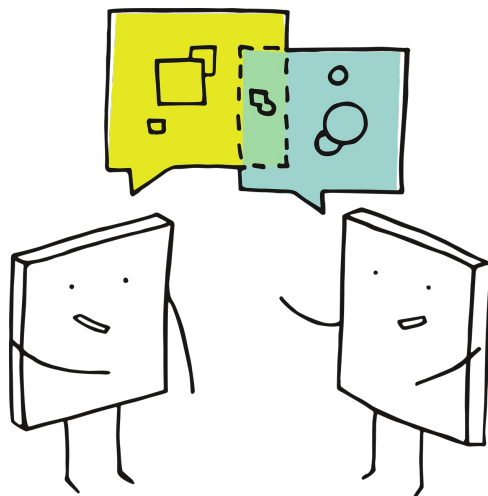


ひとつの^{しゅうかん}習慣を^{さいゆうせん}最優先にするあまりに他の大切なことをおろそかにしてしまうと、^{しゃかいてきおう}社会適応にとってはマイナスです。これまでの^{しゅうかん}習慣の代わりになる、より健康的で^{けんこうてき}適応的^{てきおうてき}な^{あた}新しい^{こうどう}行動を探して、^{ため}試してみ^{つづ}て、^{あいま}続けてみ^{あいま}ましょう。ちょっとした^{あいま}合間にできることや^{じつようてき}実用的な^きこと、^き気持ち^{らく}が楽になること、^{じつ}実は^{むかし}昔からやりたかったことなど、^だたくさんの^{けいかく}アイデアを出して^た計画を立て、^{じっこう}実行してみ^{ごかん}ましょう。^{しげき}五感が^{かつどう}刺激される^た活動や、^た他者と^{いっしょ}一緒^{おこな}に行う^{かつどう}活動だと、^{あた}新しい^{はっけん}発見があり^{つづ}続けやすいかもしれません。

新しい活動のアイデア



iv. コミュニケーション



コミュニケーションには^{りかいりよく}理解力と^{ひょうげんりよく}表現力^{ふく}が含まれます。相手の^{あいて}言っていることのニュアンスを^よ読み取る^とことが^{にがて}苦手な^{ばあい}場合、^{はつげん}発言を^も文字通り^{じどお}受け取る^う（^{じょうだん}冗談や^{ひにく}皮肉、^{たと}喩えが^{にがて}苦手）、^{はつげん}発言の^{うら}裏にある^き気持ちの^も理解が^{りかい}難^{むずか}しいといった^{とくちょう}特徴^みが見られます。^{ひょうげんりよく}表現力においては、^{かいわ}会話が^{とうとつ}唐突で^{いっぽうてき}一方的、または^{ひつよういじょう}必要以上^{しょうさい}に^{はな}詳細を^{じぶん}話して^{じぶん}しまう^{じぶん}ことがある^{かん}かもしれません。自分でも自分自身が^{あいて}感じて^{つた}いることを^{むずか}うまく^{ばあい}つかめないため、相手に^{あいて}わかりやすく^{つた}伝えることはより^{むずか}難^{ばあい}しいという^{あいて}場合もあります。

あなたの場合は？

理解力

表現力

理解

相手の話を
よく聞く

想像する

確認する

表現

言いたいこ
とを伝える

相談する

質問する

コミュニケーションには、相手の話をよく聞いて理解すること
と、自分の言いたいことを言葉にして伝えることの両方が必要
です。内容がうまくイメージできないときは相手に確認すること
も大切です。自分の意見を伝える際は「私は〇〇だと思う」など、
主語をはっきりさせると伝わりやすくなります。支援してくれる
人にこまめに相談したり質問したりして練習しましょう。口頭
でうまく伝えられない場合は紙に書いて渡すのも効果的です。

伝え方を練習してみましょう

誰に

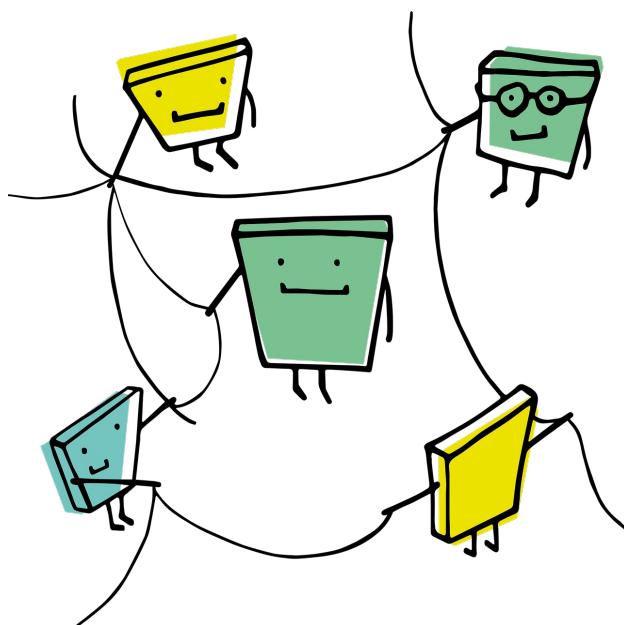
いつ

どこで

何を

どのように

v. 対人交流スキル



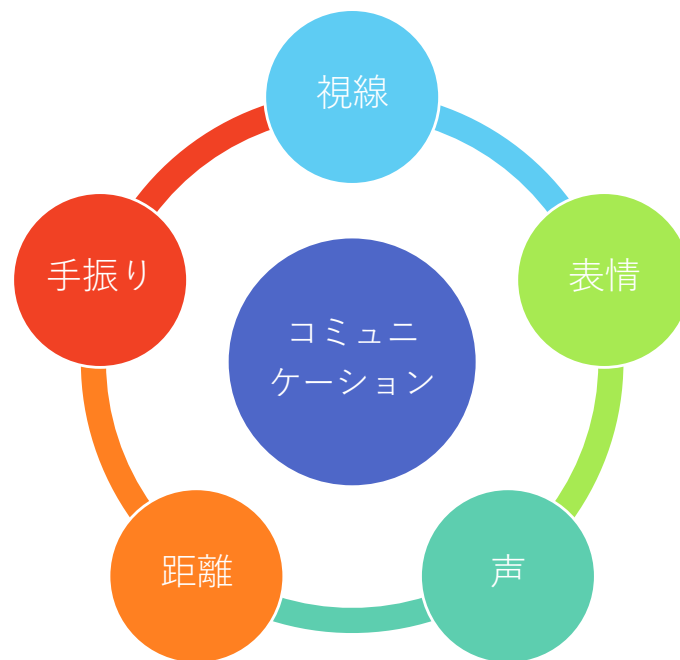
他者と交流し集団に適応する力を社会性と言います。社会性に困難がある場合、相手の立場に立って考える、表情や仕草を読み取る、その場の空気を読んで合わせる、暗黙の了解を察知するといったことが苦手な可能性があります。そのため、周囲の人と関わる時に適切に振る舞うことができず、対人関係を築いたり維持したりすることに困難を抱えているかもしれません。その場合、社会場面における適切な振る舞い方を、具体的に教えてもらって練習することが役立ちます。

あなたの場合は？

苦手なこと

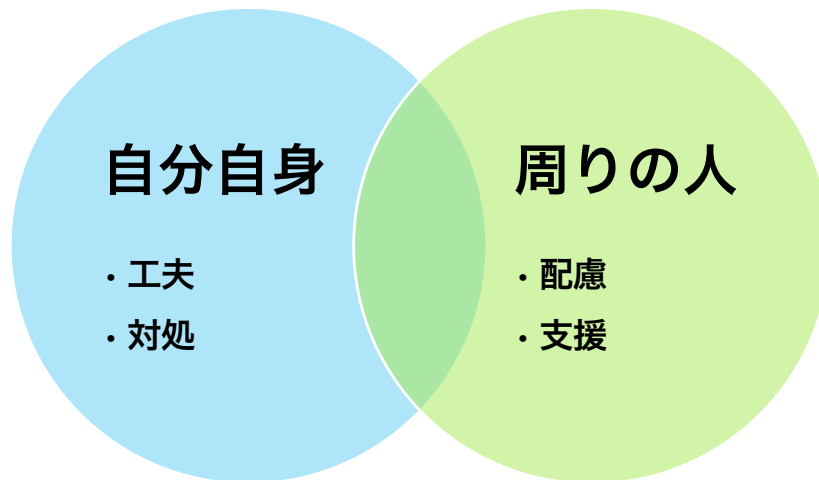
練習したいこと

会話のスキル



1. **視線**：相手の顔を見て話すようにしましょう。意識しすぎてどこを見たらよいかわからない場合は、眉間のあたりを見るようにするとよいでしょう。
2. **表情**：笑った顔や、悲しい顔、怒った顔など、話題の内容に合った表情を浮かべましょう。
3. **声**：はっきり聞き取りやすく、その場の状況に合った適度な声の大きさとスピードで話しましょう。
4. **距離**：親密ではない相手には近づきすぎないようにしましょう。お互いに手を伸ばしても届かないぐらいが、社会的関係にちょうどよい距離感です。
5. **手振り**：できれば適切なジェスチャーを交えて話すと、より話の内容が伝わりやすくなるでしょう。

vi. 周りの人への配慮依頼の例



- 言葉だけだとわかりにくいので、図や写真があるとありがたいです。
- 見るだけで理解するのが苦手なので、言葉でも説明していただきたいです。
- うっかり忘れてしまいやすいので、できれば紙に書いてもらえませんか。
- 同時にたくさんのことをするのは苦手なので、一つずつ指示を出してもらえるとやりやすいです。
- 曖昧な表現だと混乱しやすいので、具体的な指示をください。
- 自分で対処法を考え出すよりも、やり方を教えてもらった方が助かります。
- 作業がゆっくりなので、余裕のあるスケジュールだとありがたいです。
- 急な予定変更が苦手なので、早めに伝えてもらえると助かります。
- 「〇〇しない」よりも「〇〇をして」と言ってもらえると、わかりやすいです。
- 他のことに集中していると周りの音が聞こえなくなるので、まず注意を向けさせてから話してもらえると助かります。
- 集中して取り組むために、1時間に1回5分程度、1人で休憩できる場所があるとうれしいです。

できることからやってみるためのヒント

テキストの内容で使えそうなものや、話し合う中で思いついた新たな工夫、対処法などを書き留めておきましょう。

得意なこと

☐ 例) 細かい違いに気づく

☐☐☐

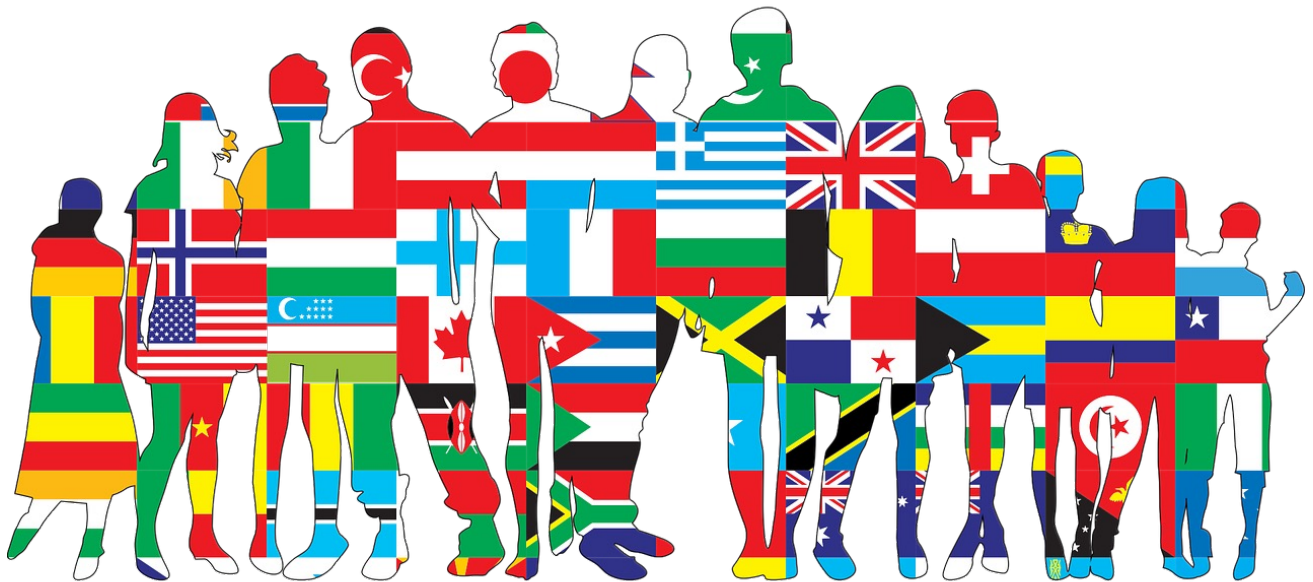
苦手なこと

☐ 例) 電話応対

☐☐☐

工夫や対処法

☐☐☐☐☐



本冊子は、発達特性の理解や工夫、対応、社会適応についての、臨床心理学および精神医学的理解に関してまとめたものです。診断の有無にかかわらず、日常生活で多くの人がお困りのことに役立ちそうなアイデアを集めています。

様々な支援場面で使える心理教育テキストとして、当事者と一緒に用いられることを想定しています。全体を通して複数回の心理教育面接に利用していただいてもよいですし、役立ちそうなトピックを単発的に活用していただいてもかまいません。利用についてはそれぞれの支援場面での判断に任せます。

本制作物は、JSPS 科研費20K14242，公益財団法人メンタルヘルス岡本記念財団の助成を受けたものです。