



徳島大学病院 精神科・神経科

梅原 英裕 助教



ゲームや動画で「接し方」練習

薬物療法は、一部の精神疾患において非常に効果的かつ必須の治療です。しかし、生活上の不安など心理的・社会的側面からの影響が精神症状に大きく関与している方には、薬物療法だけでは改善が困難なケースもあります。児童思春期では、精神症状に心理社会的な影響が見られることが多く、中でも対人関係は重要な課題の一つと言えるでしょう。

人は他者とコミュニケーションを取る時、個々の考え方の癖が大きく出ます。うまく回っている時はいいのですが、お互い悪意のない誤解や思い込みから悪循環が起ると、あつれきが生じる場合があります。このような対人関係の問題は誰にでも起こり得ます。しかし、対人関係の取り方が苦手な発達障害（広汎性発達障害、アスペルガー症候群、自閉スペクトラム症）は、発達障害の診断を受けていない子どもも参加できます。週1回、約4〜5カ月かけて行いま

まな精神症状が引き起こされま

ム症、社会的コミュニケーション症など）では、トラブルの頻度が高くなりがちです。その結果、過度に自分を責めてしまったり、相手から責められていると感じたりして、精神的に負荷がかかり、さまざまの練習をします。

ここでは、「人はコミュニケーションを取る時に何をみて、何を感じ、何を考えるか」や「一人であれば誰にでも起こりうる思い込みのメカニズム」などを学び、思い込みを避けるための練習をします。

これだけで対人関係の問題がすべて解決するわけではありませんが、子どもたちが自分なりのコミュニケーションの方法を見つけてするためのツールとして役に立ててもらえたらと考えて取り組んでおります。