

家族支援に活かす 認知行動療法

日本福祉教育専門学校
言語聴覚士 阿部裕実

本日の流れ

- 1) 言語聴覚士とは
- 2) 失語症とは
- 3) 脳卒中の患者さまへのCBT
- 4) ご家族に行うCBT（事例紹介）

アメリカでは人気の職業

U.S. News & World Report CAREERS » Jobs Companies Advice

Home / Money / Careers / Best Jobs / Speech-Language Pathologist

BEST JOBS
U.S. News & World Report
RANKINGS


Speech-Language Pathologist

Overall Score 7.4 / 10
#3 in Best Health Care Jobs | #10 in 100 Best Jobs

Overview Salary Reviews and Advice Job Openings

What is a Speech-Language Pathologist?

Speech-language pathologists evaluate, diagnose and treat people with speech, language or swallowing difficulties. They work with many types of patients, including stroke victims who are relearning to speak, babies who have trouble swallowing, people who speak with a stutter and children with language delays.



ヘルスケア部門
3位 /100位中

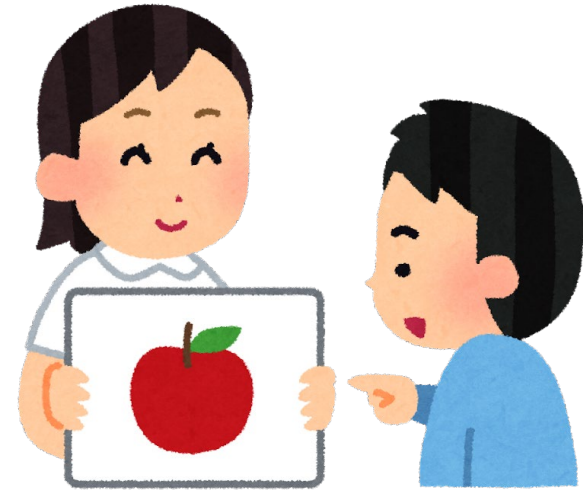
リハビリテーションの種類



理学療法士



作業療法士



言語聴覚士

言語聴覚士とは

話す・聴く・食べるのスペシャリスト



Speech-Language-
Hearing-Therapist



ST

言語聴覚士が関わる障害



言語障害

A photograph showing two men in a meeting. One man, wearing a white lab coat, is holding a small electronic device and gesturing with his hand while speaking to another man in a dark suit who is also holding a similar device. The background is a window with a view of greenery.



聴覚障害

A photograph of a woman with short brown hair, wearing a white lab coat, smiling. She is holding a hearing aid device near her ear. The background is slightly blurred, showing what appears to be a computer monitor.



言語発達障害

A photograph of a woman with glasses and a white lab coat, wearing a red lanyard, talking to a young child. The child is wearing a pink shirt and a grey hat. They are in a brightly lit room, possibly a classroom or a therapy room.



嚥下障害

A photograph of a woman in a white lab coat smiling and talking to a man in a light blue shirt. They are in a room with large windows and greenery outside. The man is wearing glasses and is also smiling.

失語症とは

脳卒中や事故が原因で言語に関わる脳の領域が損傷を受け「話す、聞く、書く、読む」ことが不自由になる障害。

精神的なショックから起こる〈失声症〉とは異なる。失語症のある方は、自身の言葉の困難さを伝えることが難しいため、行政のサービスはほとんどなく介護度がつきにくい。ご家族が介護の負担をすることが多い。

日常生活で困ること

説明が分からない
書類が読めない・書けない



災害/緊急時に情報が分からない



コミュニケーションや言葉に関わることすべて

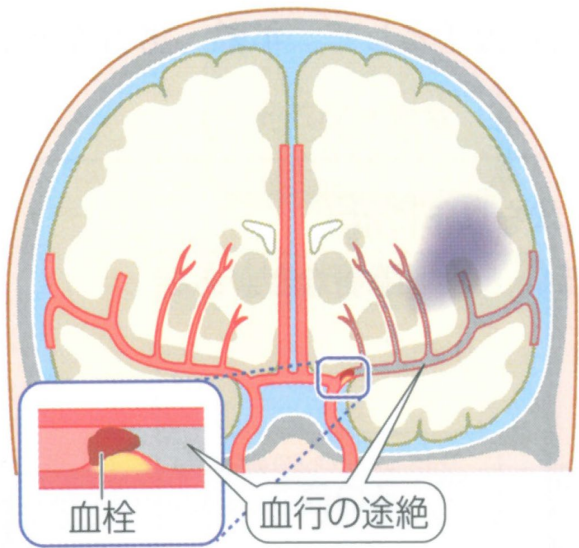
会話についていけない



脳卒中の原因

脳梗塞

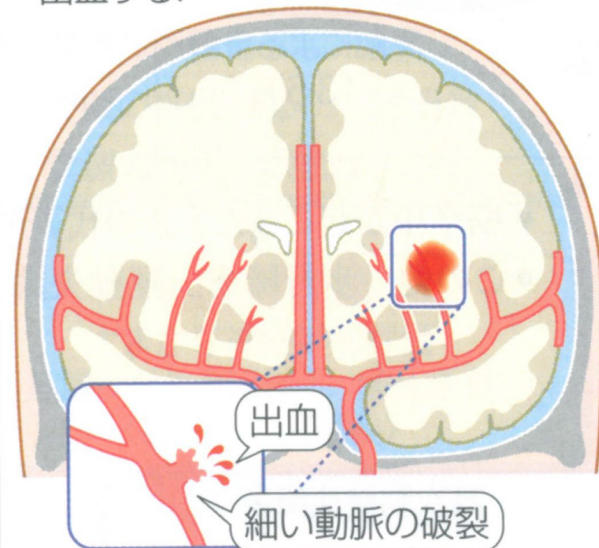
- 脳の動脈が詰まり、血行が途絶する。



のうこうそく
脳梗塞

脳出血

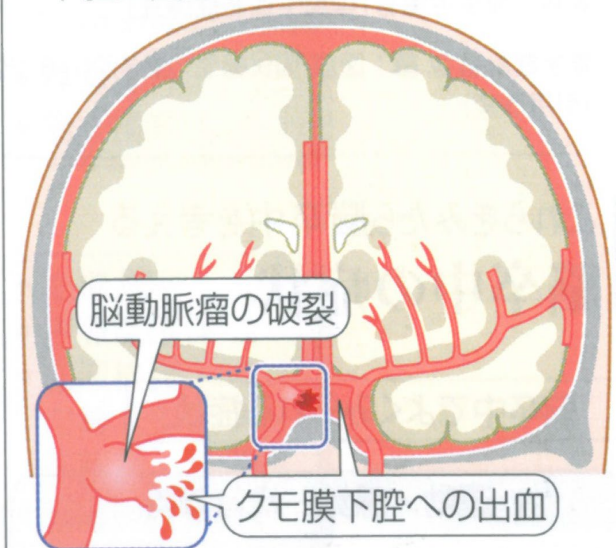
- 脳の細い動脈が破裂し、脳実質内に出血する。



のうしゅっけつ
脳出血

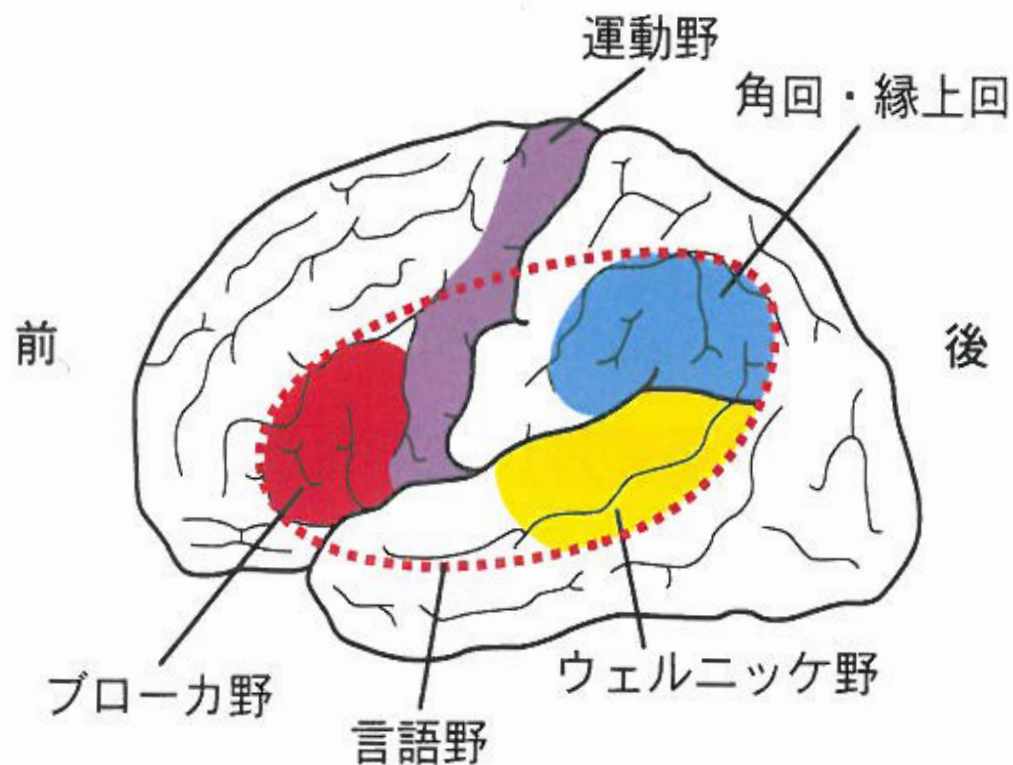
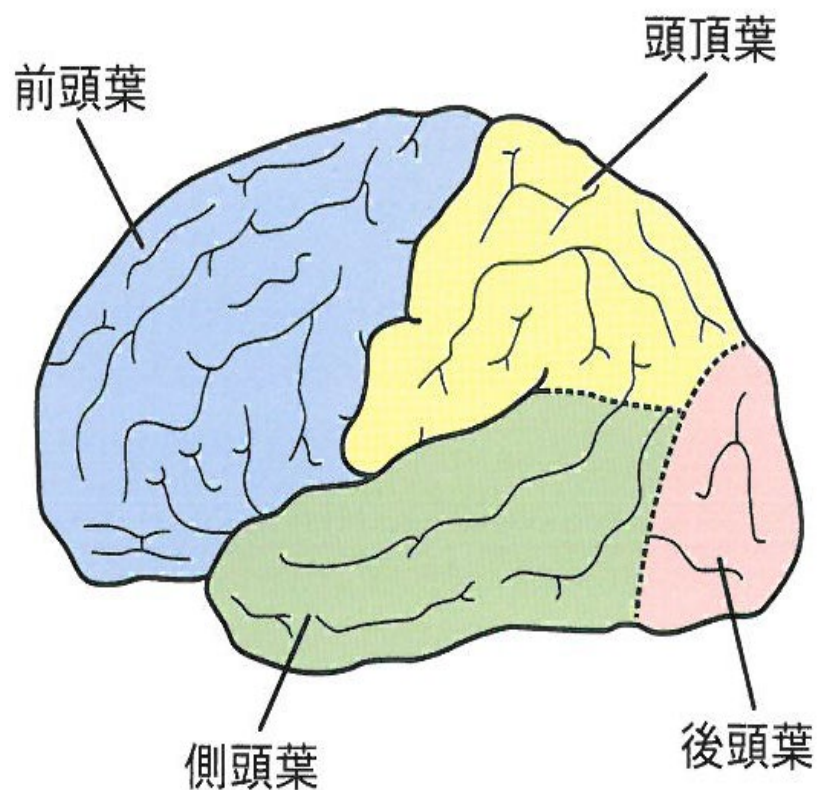
クモ膜下出血

- 脳動脈瘤の破裂などにより、クモ膜下腔に出血する。

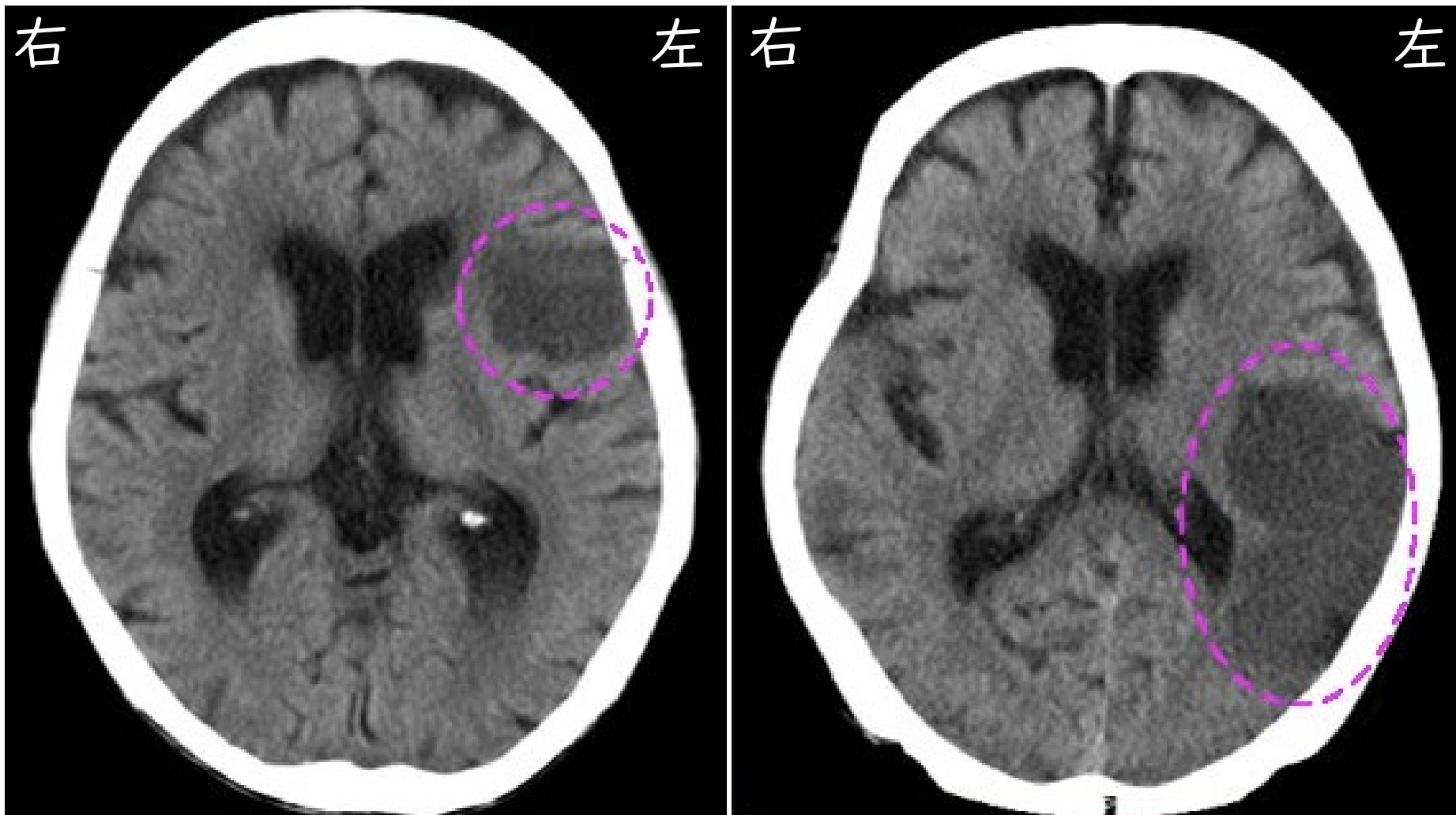


まくかしゅっけつ
クモ膜下出血

言葉を担当する部位



脳画像



失語症の症状

- 話せない
- 聞いて理解できない
- 読めない
- 書けない

失語症で困ること

- 言いたいことが伝わらない
- 周りの話がわからない
- 困っても人に聞けない
- 手紙や書類が書けない
- メールができない

失語症のある方の気持ち

“失語症の人は、
言葉の外国から帰国できない”

NPO法人和音。 中央法規
「失語症の人と話そう」2008

間違われやすい症状

こうおんしょうがい

• 構音障害

しっせいしょう

• 失声症

にんちしょう

• 認知症

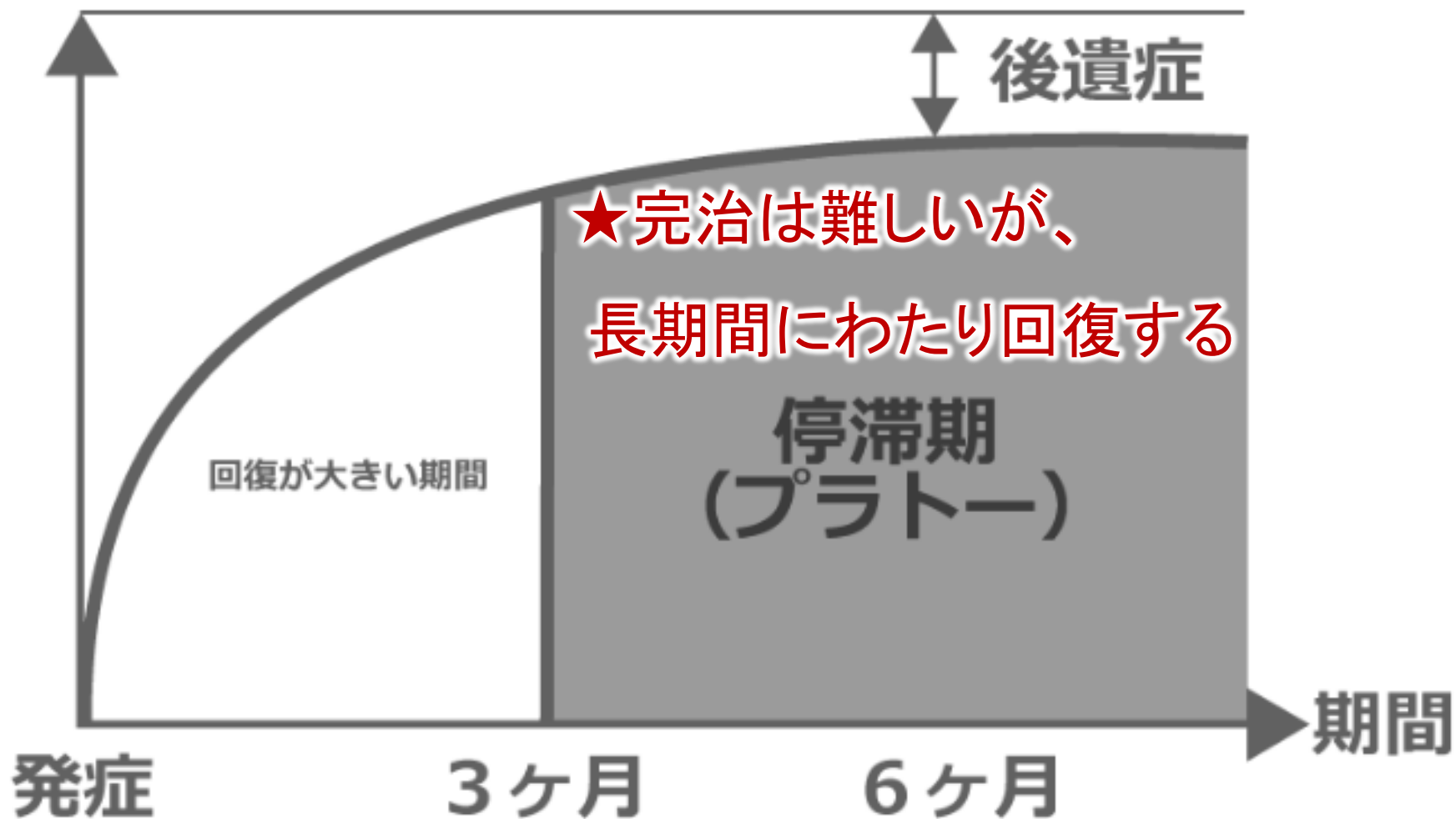
病気になる前と変わらないこと

- 社会的礼節
- 記憶
- 状況判断
- その人らしさ




失語症の回復

健康状態



脳卒中の後遺症



70%

認知機能障害



30%

失語症

脳卒中とうつの関係



31%

うつ病



25%

不安症

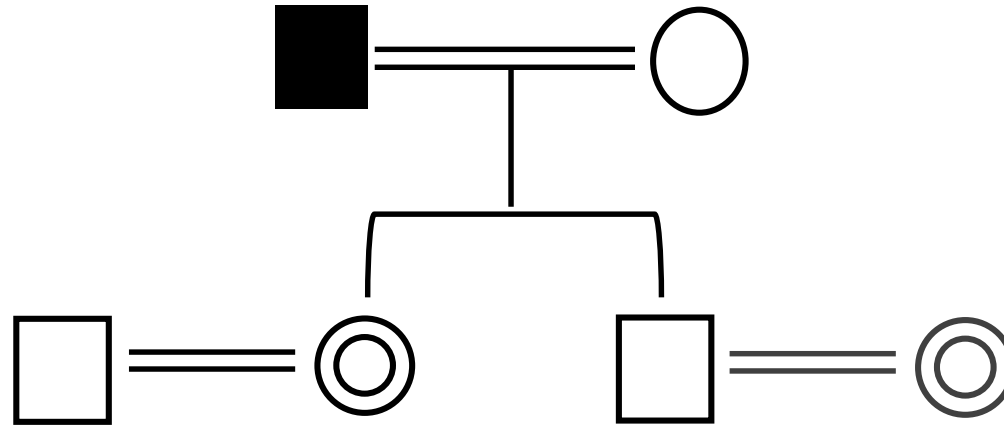
脳卒中後のアプローチについて

- ✓ 脳卒中後の気分障害は、リハビリテーションの結果に影響を及ぼす可能性がある。
- ✓ CBTが、脳卒中後の使用に関する研究はまだ初期段階である。
- ✓ 脳卒中患者のCBTを支援するための指針は失語症患者に関するアプローチではなく、また、介護者が果たす重要な役割も評価できていない。

Aさんの事例紹介

- 50代 女性 既婚（夫と二人暮らし）
明るくてハキハキして活動的な印象。
素直・真面目で礼儀正しくしっかりしている。
他者への気配りや気遣いをされる。
- 困りごと（主訴）
「子供もいないので旦那と楽しく過ごせる時期なのに介護の期間が長く、人の世話ばかりしている。」
「（失語症で）母とコミュニケーションが取れずカチンと来ることがある。そのうち手が出るんじゃないかと思うところまできている。」

家族構成



Aさんの母 (70代女性)

8年前に脳梗塞を発症し、重度の失語症となる。

長女の近くのマンションに独居（要支援Ⅰ）。

日常生活の動作は自立しているが、失語症になってから一人での外出は困難となる。外出時の付き添いなどは全て長女が行う。穏やかで控えめな性格。

ご本人の弱み・強み

弱みと思われる部分

- ・失語症のため母とのコミュニケーションが困難。
- ・しっかり者であるがゆえ身内に厳しい様子。
- ・失語症の理解者が少ない。
- ・家族に頼れない。
- ・社会的資源が少ない。
- ・仕事が忙しい。

強みと思われる部分

- ・失語症者支援養成講座に参加。
- ・他者に優しくして親切。
- ・人に話したり、文章にまとめたりするのはあまり抵抗がない。
- ・勤務形態を変えて時間に余裕を作ろうとしている。
- ・経済的に困っていない。

アセスメント

• Zarit 介護負担尺度

全22項目から構成され介護者の心身の健康状態、経済的負担、社会生活上の制約、被介護者との関係を質問。

| 各質問について、あなたの気持ちに最も当てはまると思う番号を○で囲んで下さい | | 思わない | たまに思う | 時々思う | よく思う | いつも思う |
|---------------------------------------|---|-------|-------|------|------|-------|
| 1 | 介護を受けている方は、必要以上に世話を求めてくると思いますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 2 | 介護のために自分の時間が十分にとれないと思いますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 3 | 介護のほかに、家事や仕事などもこなしていかなければならず「ストレスだな」と思うことがありますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 4 | 介護を受けている方の行動に対し、困ってしまうと思うことがありますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 5 | 介護を受けている方のそばにいと腹が立つことがありますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 6 | 介護があるので、家族や友人と付き合いづらくなっていると思いますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 7 | 介護を受けている方が将来どうなるのか不安になることがありますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 8 | 介護を受けている方は、あなたに頼っていると思いますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 9 | 介護を受けている方のそばにいと、気が休まらないと思いますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 10 | 介護のために、体調を崩したと思ったことがありますか | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |
| 11 | 介護があるので、自分のプライバシーを保つ | — 0 — | 1 — | 2 — | 3 — | 4 |

Zarit 介護負担尺度

- ・ 介護のために自分の時間が十分に取れないと思いますか。
- ・ 介護の他に、家事や仕事などもこなしていかなければならず「ストレスだな」と思うことがありますか。
- ・ 患者さんがあなたに頼っているかと思いますか。
- ・ 介護にこれ以上時間が避けないと思うことがありますか
- ・ 介護を誰かに任せてしまいたいと思うことはありますか。

➡ 46点/61点(中等度負担感)



PHQ-9、GAD-7

- **Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)**

“こころとからだの質問票”

うつ病のスクリーニングで用いられる自己記入式検査。

➡ 10点/27点（中等度）

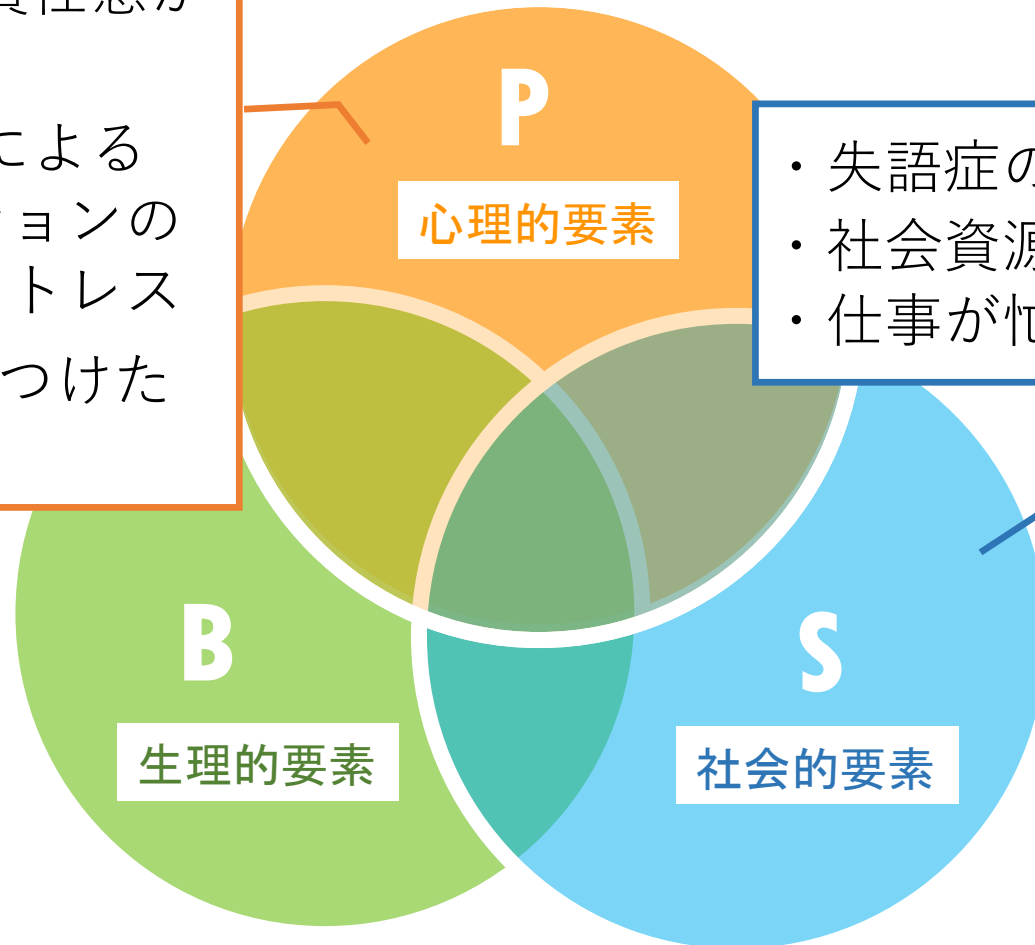
- **Generalized Anxiety Disorder -7 (GAD-7)**

全般性不安障害のスクリーニングで用いられる自己記入式検査。

➡ 7点/21点（中等度）

生物心理社会モデル (BPSモデル)

- ・ 家族に頼れず責任感が強い
- ・ 母親の失語症によるコミュニケーションの取りづらさがストレス
- ・ イライラをぶつけた後の自己嫌悪



- ・ 失語症の認知度が低い
- ・ 社会資源の少なさ
- ・ 仕事が忙しい

本人の希望

「怒りやイライラの感情に振り回されず、

母と穏やかに過ごしたい。」



介護負担への認知行動療法

- コーピング
- 認知再構成法
- 行動活性化

- ビール
- 主人と晩酌
- ストレッチ
- プール
- アロマ ...など



認知再構成法（感情を捉える）

不快な出来事・感情

| | |
|-----|---|
| 出来事 | <p>スーパーと一緒にいったとき、お手洗いにいったそうだったので「私は買い物しているから、トイレ行ったらレジのところまで待ってて」と言ったのに、その言葉を理解できなかった模様。</p> <p>必死に探し回った間に本人は自分の買いたい物を買っていて悪気がない様子だった。頭に来てガーッと怒鳴りつけた後、自分が嫌になってしまった。</p> |
| 感情 | 怒り・焦り・心配・徒労感・自己嫌悪 |

認知再構成法（感情を捉える）

快い出来事・感情

| | |
|-----|--|
| 出来事 | 昔母がやっていた刺繍（モラ）を自分もやってみたいと思い、たまたま近くで体験教室があったので行ってみた。集中してひと針ずつ縫っていくと時間があっという間に過ぎた。 |
| 感情 | 楽しい・嬉しい・緊張感 |

認知再構成法（感情を捉える）

1ヶ月後の感想

書き出すことで整理されてきた。毎日不安な訳ではなく、どちらかというの良いことの方が多いいことがわかった。

母のことでイライラするのは最近なく、今は仕事のことが負担になっていることがわかった。



認知再構成法（別の考え方を見つける）

| | | | |
|--------|---|----------|---------------------|
| 出来事 | 朝一で母のマンションにガス点検の予約が入っていたが、明け方急な腹痛で身体が動かなかった。代わりに夫が母のところに行ってくれた。 | | |
| | 感情 | 心配 感謝 | 感情点数 50点 100点 |
| その時の考え | とてもつらかったので、夫が自分から母のところに行くと言い出してくれたときすごく嬉しかった。でも、夫と母二人で大丈夫かな。何か困ったことがあったとき、お互いうまくコミュニケーションが取れるか心配。 | | |
| | その時の考えの確信度(%) | | 40% |
| 別の考え | これまで何度も母に会っているから大丈夫だろう。何かあれば電話するだろうし。今は休んで早く良くなることが大事。 | | |

認知再構成法

1ヶ月後の感想

いろいろ書き出す中で〈母の面倒は誰が見るのか＝自分〉の図式ができていることに気がついた。この1ヶ月、別の考え方というのをやってみて「夫に頼っても良いのかも」「案外母は一人でできるのでは？」という考えが出てきた。



行動活性化

- あなたが以前は好んでしていたが、最近遠ざかってやらなくなっているもの。
- あなたがやっていて楽しく、リラックスできそうなもの。
- やり終えたら気分がすっきりするだろうなと思えるもの。
- 無理せず6日間毎日続けて15分程度実行できそうなもの。

15分活動表

- 家族と会話を楽しむ時間を作る。
- お気に入りの本やマンガを読む。
- お茶をゆっくり煎れて楽しむ。
- 好きな音楽を聴く。
- ガーデニングをする。
- 軽いエクササイズをする。
- 散歩をする。
- 歌を歌う。

15分活動表

15分間で行える快い気分になる活動を記入してみてください。

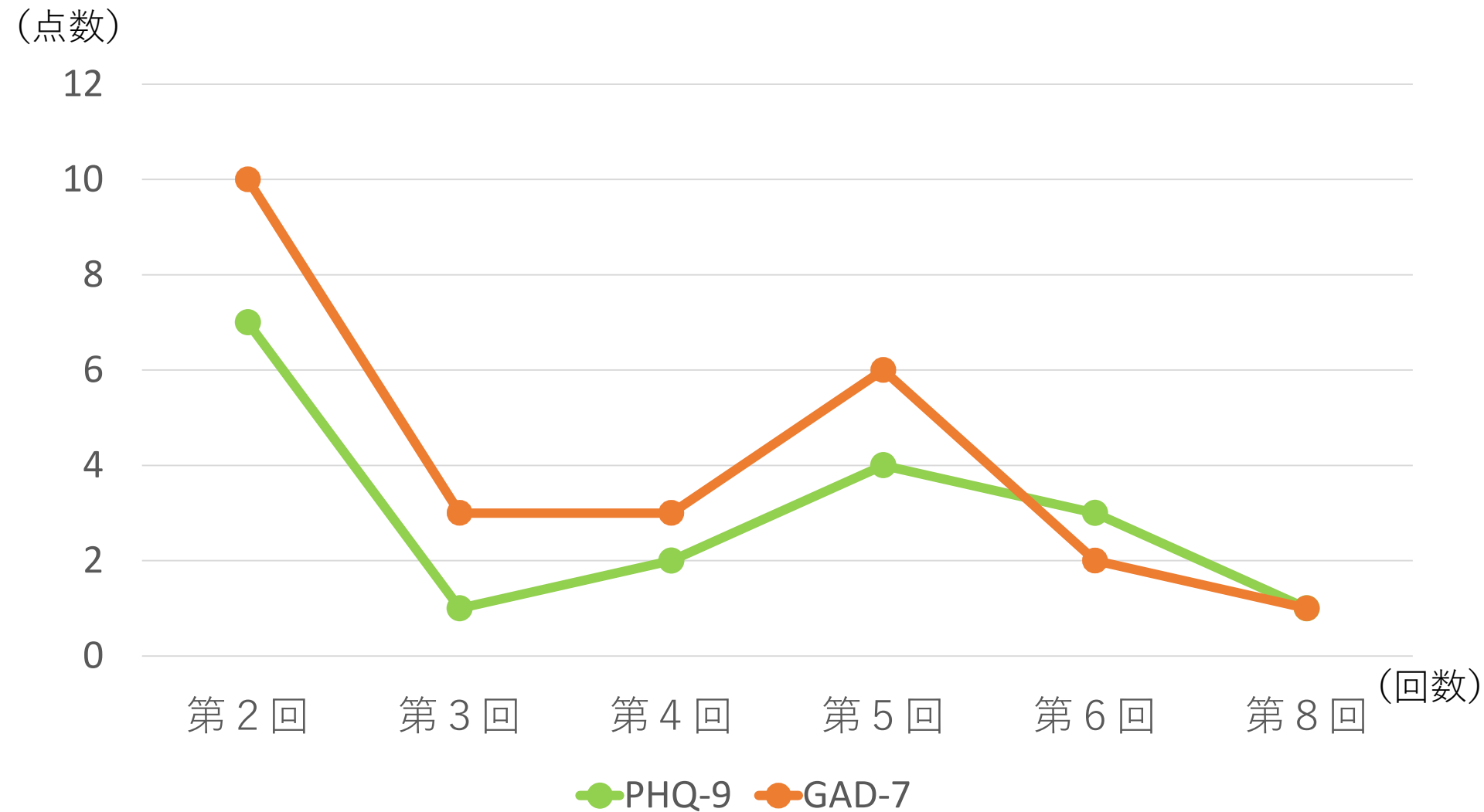
行動活性化

1ヶ月後の感想

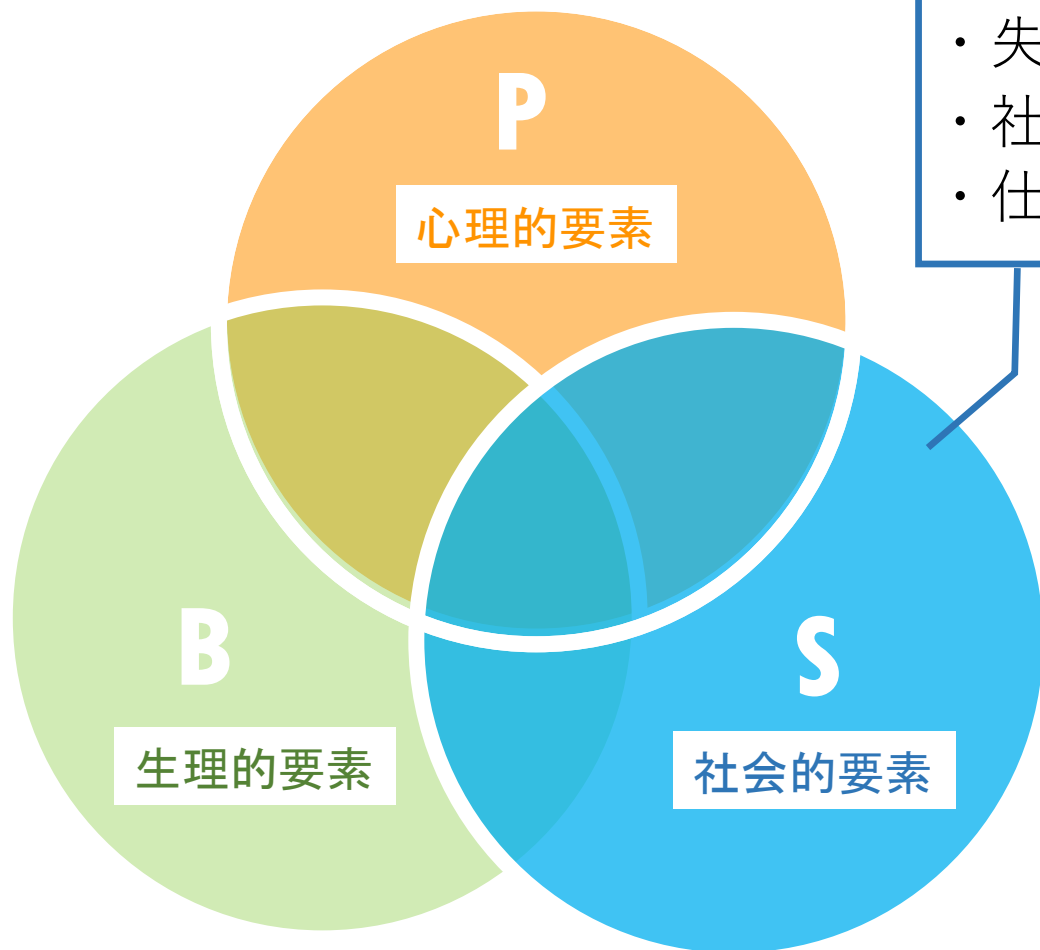
やっててこの課題は楽しかった。15分で
継続できるものを選んだつもりだけど、
好きなものでも「ちょっと今日は面倒だ
なあ」と思う自分の気持ちがあること
に気がついた。
でもやるとすっきりするということも
わかった。



経過



社会的要素の変化



- ・失語症の認知度が低い
- ・社会資源の少なさ
- ・仕事が忙しい



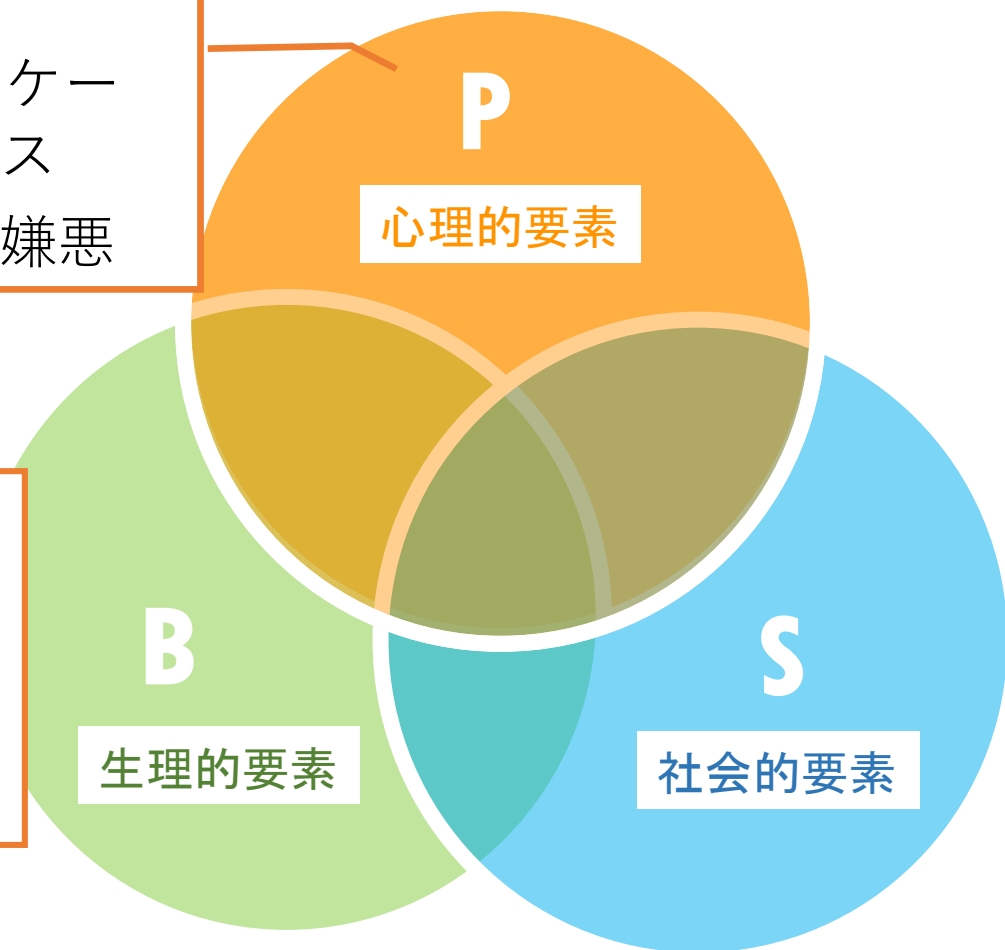
- ・失語症の支援活動に関わる
- ・仕事の勤務形態を変え、週2回にした

心理的要素の変化

- ・ 家族に頼れず責任感が強い
- ・ 母親の失語症によるコミュニケーションの取りづらさがストレス
- ・ イライラをぶつけた後の自己嫌悪

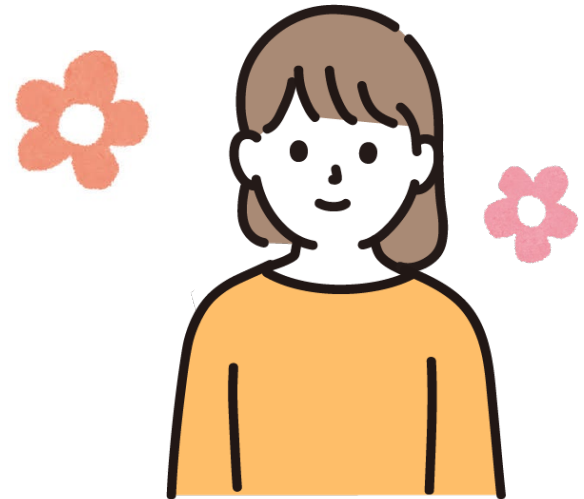


- ・ 夫に頼ったり、母一人でもできるかもと考えに変化あり
- ・ ストレスに対し行動活性化で対応してみる



これまでの感想

やってみてすごく良かった。書くのは大変だけど、一旦考えたことを外に出して客観的に見ることによって整理ができる。普段でも別の考え方を思うようになった。今までそういう考えがなかったが、続けてやることで、この数ヶ月でかなり楽になった。



まとめ

- 脳卒中後、失語症になると社会への参加に困難さが生じる。
- 失語症のある人はご家族が介護をする場合が多く、家族の心理社会的負担は大きい。
- 今回、失語症のある人のご家族に低強度の認知行動療法を実施したところ、コーピング・認知再構成法・行動活性化の手法が有用であった。

参考文献

医療情報科学研究所「病気がみえるvol.7脳・神経」メディックメディア(2017)

鈴木勉「大人の失語症と子どもの失語症」日本失語症協議会(2016)

NPO法人和音「失語症の人と話そう」中央法規(2008)

毛塚真知子「絵でわかる言語障害」学研メディカル秀潤社(2013)

Ian I.Kneebone.A Framework to Support Cognitive Behavior Therapy for Emotional Disorder After Stroke.Cognitiveand Behavioral Practice,23 ,2016,99-109.

荒井由美子.Zarit 介護負担尺度日本語版の短縮版 (J-ZBI_8) の作成.日本老年医学会雑誌,40(5),2003,497-503.

清水栄司「自分でできる認知行動療法」星和書店(2016)

参考URL

失語症コミュニケーションのしおり

<https://st-toshikai.org/ishisotsu/shiori/>(2022/12/1)

U.S.News& World Report

<https://money.usnews.com/careers/best-jobs/speech-language-pathologist>(2022/12/1)

日本言語聴覚士協会HP 言語聴覚士とは

<https://www.japanslht.or.jp>(2022/11/30)

日本理学療法士協会HP 統計情報

<https://www.japanpt.or.jp>(2022/11/30)

日本作業療法士協会HP 統計情報

<https://www.jaot.or.jp>(2022/11/30)

失語症の対応について



失語症のことが分かるビデオの紹介です。

失語症者向け意思疎通支援者養成事業PR動画
「失語症のある人が困ること～工夫と支援～」

