



メタ認知トレーニング (MCT)

MCT 10 II – 偏見(ステイグマ)に対処する

© Moritz & Woodward (7|22)

www.uke.de/mct

このモジュールでの画像の使用は作者や著作権者によってそれぞれ、快く使用許可を得ています。詳細(作者、タイトル)についてはこの発表用のスライドの最後を参照してください。





次の人々に共通している特徴は何でしょう？

- ウェイン・グレッツキー (1961年1月26日生まれ)
- マイケル・ジョーダン (1963年2月17日生まれ)
- タイガー・ウッズ (1975年12月30日生まれ)
- マイク・タイソン (1966年6月30日生まれ)

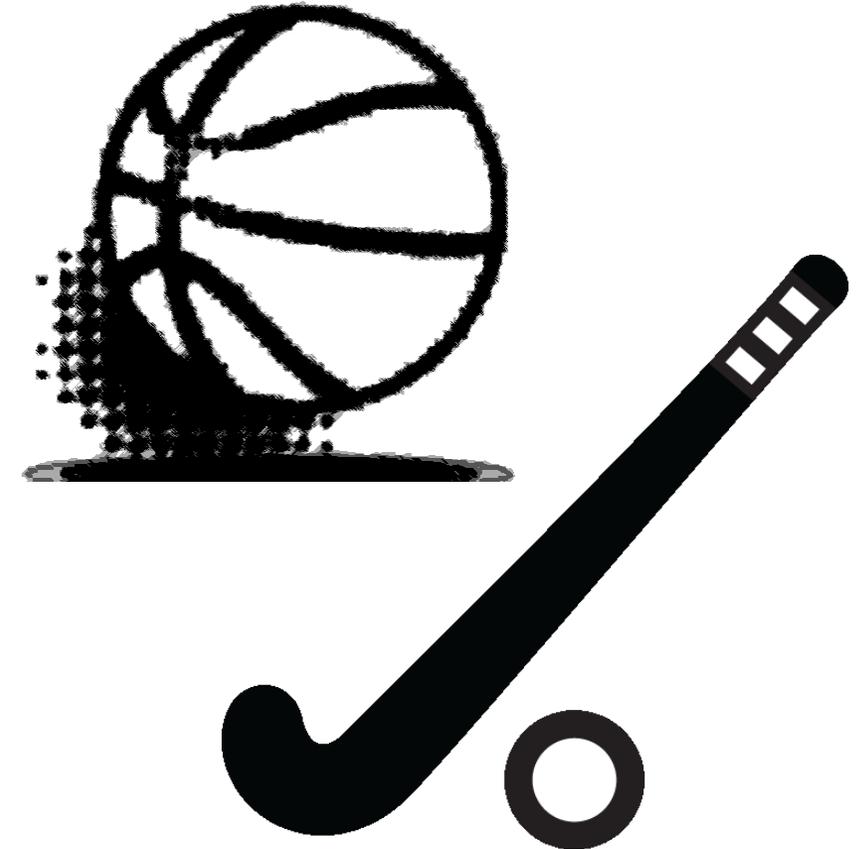
???



次の人々に共通している特徴は何でしょう？

- ウェイン・グレッツキー (1961年1月26日生まれ)
- マイケル・ジョーダン (1963年2月17日生まれ)
- タイガー・ウッズ (1975年12月30日生まれ)
- マイク・タイソン (1966年6月30日生まれ)

男性、北アメリカ在住、有名なスポーツ選手、
まだ生きてる...





次の人々に共通している特徴は何でしょう？

- フォードル・ドストエフスキー (1821-1881)
- アーネスト・ヘミングウェイ (1899-1961)
- フリードリヒ・ヘルダーリン (1770-1843)
- チャールズ・ディケンズ (1812-1870)

???



次の人々に共通している特徴は何でしょう？

- フォードル・ドストエフスキー (1821-1881)
- アーネスト・ヘミングウェイ (1899-1961)
- フリードリヒ・ヘルダーリン (1770-1843)
- チャールズ・ディケンズ (1812-1870)

男性、すでに死亡している、そして何よりも . . .



次の人々に共通している特徴は何でしょう？

- フョードル・ドストエフスキー (1821-1881)
- アーネスト・ヘミングウェイ (1899-1961)
- フリードリヒ・ヘルダーリン (1770-1843)
- チャールズ・ディケンズ (1812-1870)

男性、すでに死亡している、そして何よりも・・・
有名な作家である！





次の人々に共通している特徴は何でしょう？

- フョードル・ドストエフスキー (1821-1881)
- アーネスト・ヘミングウェイ (1899-1961)
- フリードリヒ・ヘルダーリン (1770-1843)
- チャールズ・ディケンズ (1812-1870)

男性、すでに死亡している、そして何よりも・・・
有名な作家である！

他にはないですか？





次の人々に共通している特徴は何でしょう？

- フョードル・ドストエフスキー (1821-1881)
- アーネスト・ヘミングウェイ (1899-1961)
- フリードリヒ・ヘルダーリン (1770-1843)
- チャールズ・ディケンズ (1812-1870)

男性、すでに死亡している、そして何よりも・・・
有名な作家である！

他にはないですか？

彼らは何らかの精神障害と診断されていて、
彼らのうち二人に重い症状がありました。



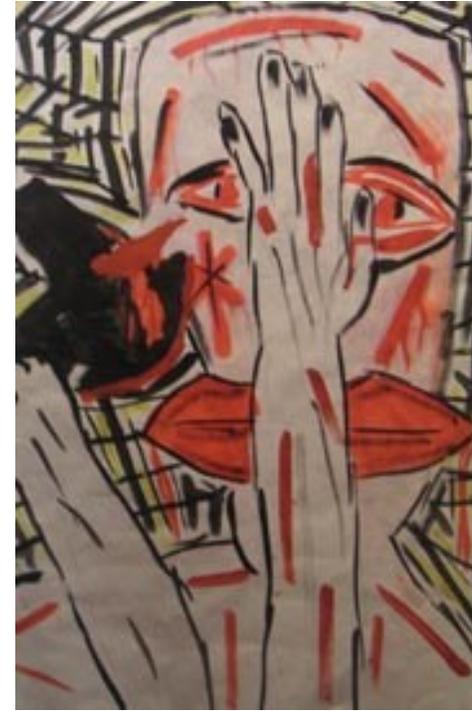
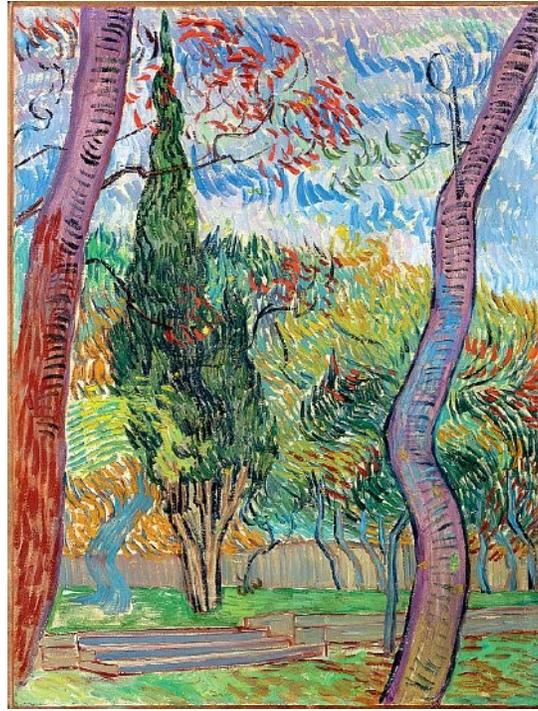
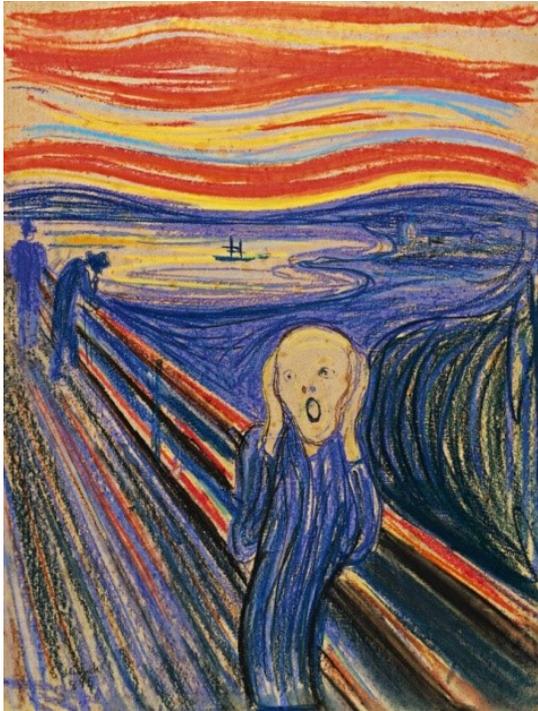


有名 = 完璧?

<p>フョードル・ドストエフスキー (1821-1881)</p>	<p>フョードル・ドストエフスキーは最も重要なロシア人作家の一人であり、世界文学において最も心理描写が巧みな一人。ドストエフスキーはてんかんを患い、一時賭博にのめりこんでいたが、晩年には経済的に安定し、生前もその業績は高く評価されていた。</p>
<p>アーネスト・ヘミングウェイ (1899-1961)</p>	<p>ヘミングウェイは20世紀で最も成功したアメリカ人作家とみなされている。1954年にノーベル文学賞を受賞した。一時期、うつ病とアルコール乱用に陥った時期があった。彼はまた、双極性障害ではなかったかと疑われている。</p>
<p>フリードリヒ・ヘルダーリン (1770-1843)</p>	<p>ヘルダーソンは「天才と狂気」の代表例である。彼は、ゲーテやシラーとともに最も重要なドイツの詩人である。今日であれば、おそらく、統合失調症かその他の重い精神障害と診断されていたであろう。</p>
<p>チャールズ・ディケンズ (1812-1870)</p>	<p>ディケンズは最も人気のあるイギリス人作家の一人である。彼の有名な作品には、「オリバー・ツイスト」や「クリスマス・キャロル」がある。彼には躁とうつのエピソードがあったと考えられるので、今日であればおそらく双極性障害の診断を下されているだろう。</p>

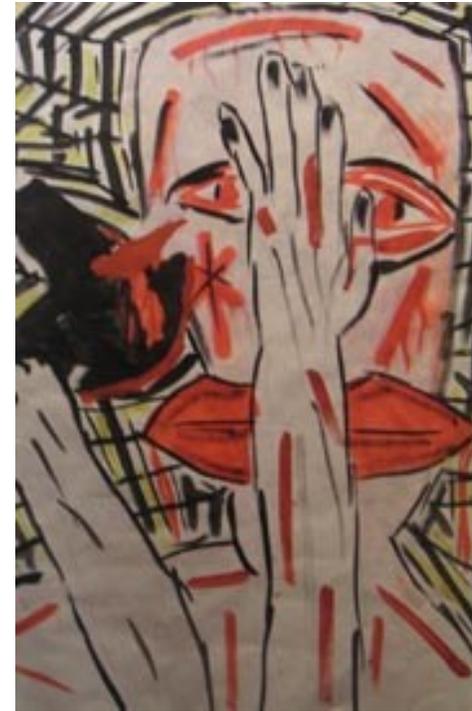
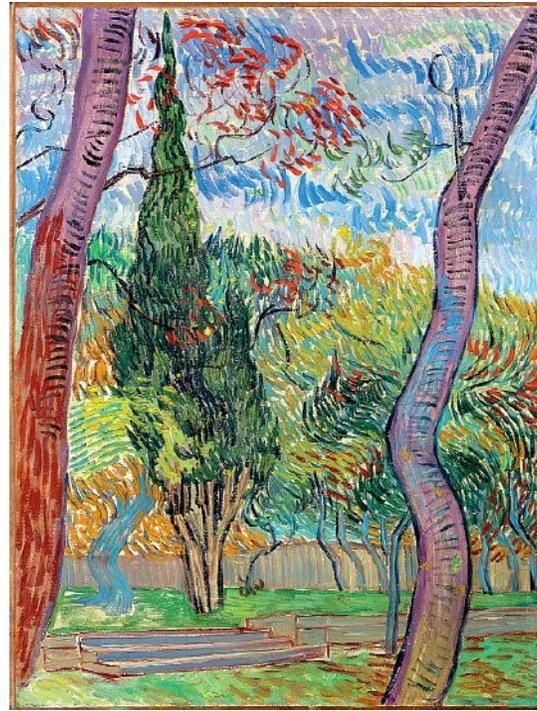
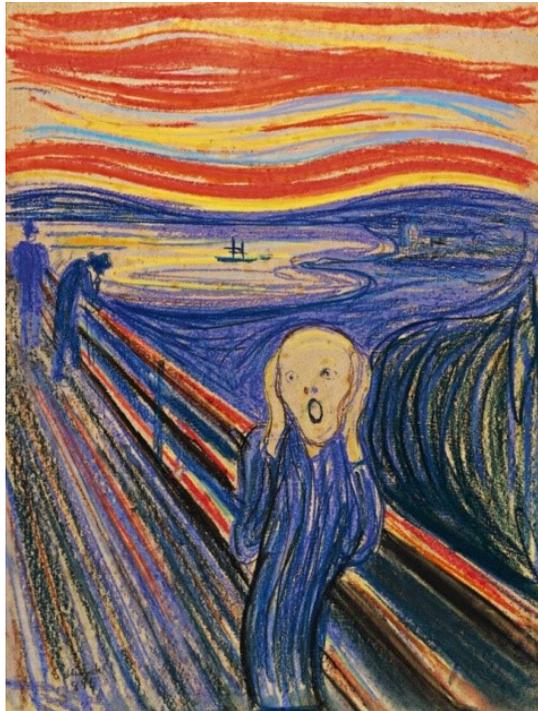


これらの絵の中で、精神障害をもつ人によって描かれたものはどれでしょうか？



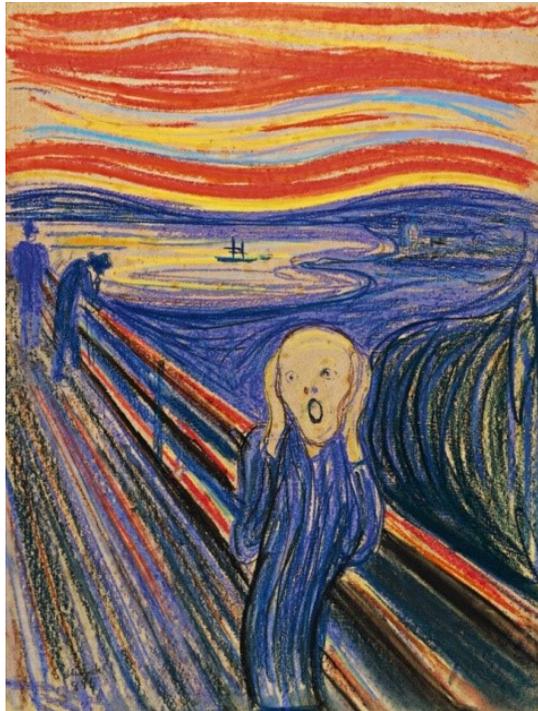


これらの絵の中で、オークションで最高値がつくのはどれでしょうか？

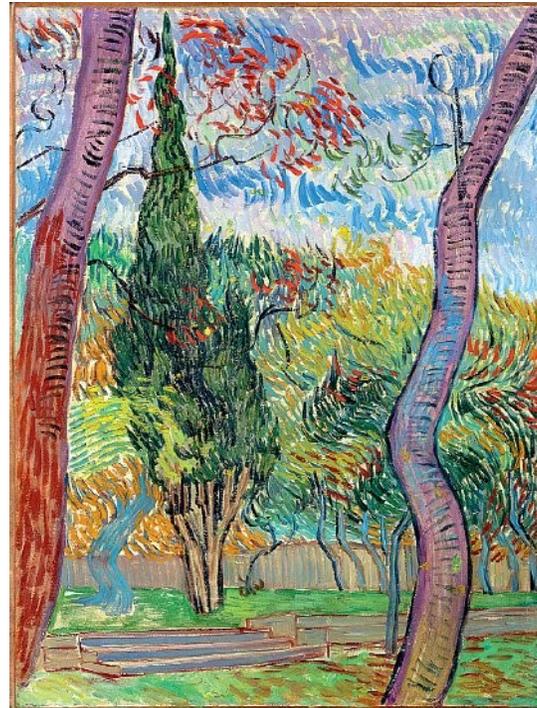




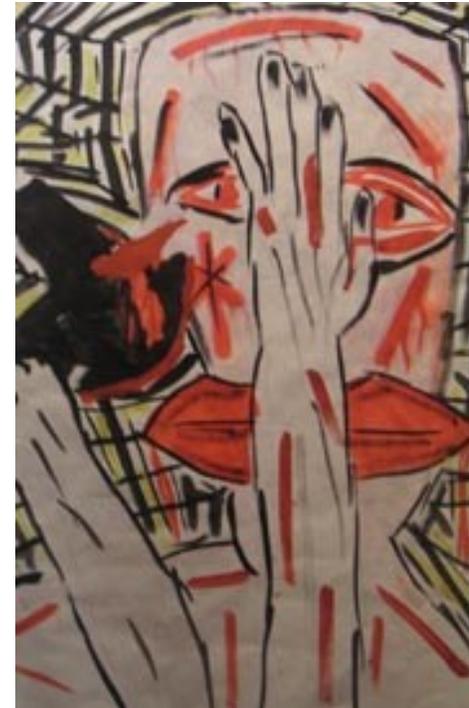
これらの絵の中で、オークションで最高値がつくのはどれでしょうか？



およそ1億ユーロ



2500万ユーロ



0ユーロ

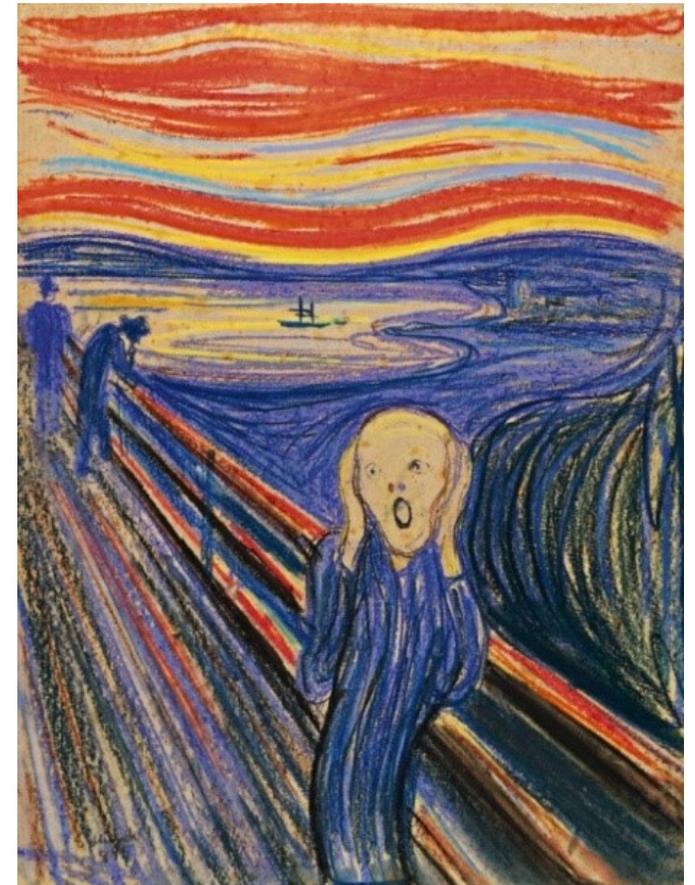


およそ1万ユーロ



エドヴァルド・ムンク

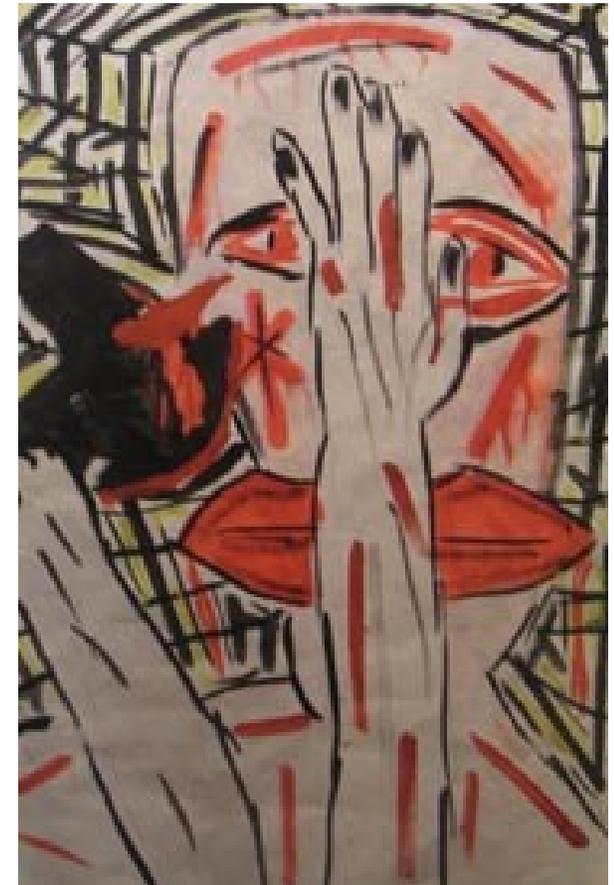
- この「叫び」は、およそ1億ユーロで落札されました。これによって、この絵は世界で最も高額な絵の1つになりました。
- 画家エドヴァルド・ムンクは、双極性障害だったと考えられています：
 - 彼には、躁・うつ症状と妄想がありました。
 - 症状が重くなり、8か月以上入院したことがあります。





シュテフェン・モリッツ

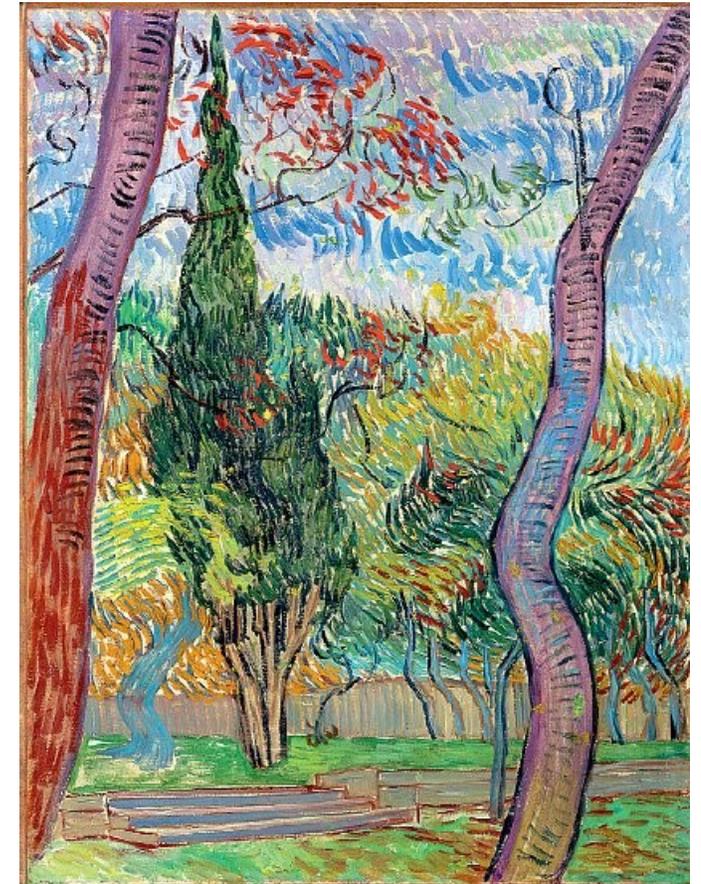
- この絵は画家の思い出としての価値しかありません。
- この絵は大学教授のシュテフェン・モリッツ博士が16歳の時に描いたものです:
 - 彼は心理学者で、ハンブルグ大学エッペンドルフ病院精神科の「臨床神経心理学」研究グループ責任者です。
 - 彼は今まで精神科で治療を受けたことはありません。





ヴィンセント・ヴァン・ゴッホ

- この「サン＝ポール病院の庭」は、およそ2500万ユーロの値段がついています。
- ヴァン・ゴッホはこの絵を、フランスのサン＝ポール精神科病院に入院していた1889年に描きました:
 - ヴァン・ゴッホには、重度の感情の起伏、自傷傾向、不安、妄想と幻覚などの症状がありました。
 - 今日では、総合失調症あるいは双極性障害と診断されたでしょう。





リンゴ・スター (ビートルズのドラマー)

- リンゴ・スターは、ビートルズのドラマーとしても有名ですが、2005年以降は画家としても活動しています。
- この「ティンバーランド」は2013年に完成しました。
- 彼の絵は数千ドルで売買されています。
- 我々が知る限り、リンゴ・スターが精神医学的な症状をもっていたことは一度もありません。





第一の結論

- 精神障害であっても、人生で意義と価値のあることを成し遂げることができます。
- 精神障害は創造性を抑えてしまうこともありますが、創造性を刺激することもあります。
- ヴァン・ゴッホのような生存中には世間から認められなかった天才のなかには、精神障害を抱えている人も少なからずいたと考えられています。
- (エドヴァルド・ムンクのように)精神障害を抱えていても、自分の芸術活動によって生活できる人もいます。



第一の結論

- 描かれた絵だけから、その作者が精神障害をもつかどうかを判断することは不可能です。
- 同じことが外見にもあてはまります: 外見だけから、その人が精神障害を抱えているかどうかは判断できません。



第一の結論

- 描かれた絵だけから、その作者が精神障害をもつかどうかを判断することは不可能です。
- 同じことが外見にもあてはまりません: 外見だけから、その人が精神障害を抱えているかどうかは判断できません。
- **考えなくてはいけない点:**
多くの偉大な芸術作品が精神障害をもつ人々によって生み出されています。作家が精神障害をもつということで、その作品の価値が下がるのでしょうか?



第一の結論

- 描かれた絵だけから、その作者が精神障害をもつかどうかを判断することは不可能です。
- 同じことが外見にもあてはまりません: 外見だけから、その人が精神障害を抱えているかどうかは判断できません。
- **考えなくてはいけない点:**
多くの偉大な芸術作品が精神障害をもつ人々によって生み出されています。作家が精神障害をもつということで、その作品の価値が下がるのでしょうか?

そんなことは決してありません!



心の問題を抱えることは「普通」のことなのでしょうか？

精神障害をもつ人は何人くらいいるのでしょうか？

どう思いますか？



心の問題を抱えることは「普通」のことなのでしょうか？

精神障害をもつ人は何人くらいいるのか(ドイツのデータから)

昨年1年間で精神的な障害であった人の割合	27.7%
不安障害(最も診断される頻度の高い精神障害、例: 社交不安)	15.3%
気分障害(例: うつ病)	9.3%
重い精神障害(例: 統合失調症)	2.6%
この期間中に「複数の精神障害をもつ」と診断された人の割合	44%

いくつかの症状はあっても診断基準を満たさない人々を考慮すると、この数字はさらに高くなります。



心の問題を抱えることは「普通」のことなのでしょうか？

カナダではどうでしょう？

昨年1年間で精神的な障害であった人の割合	20%
うつ病 (最も診断される頻度の高い精神障害)	8%
統合失調症とその類似障害	1-2%

いくつかの症状はあっても診断基準を満たさない人々を考慮すると、この数字はさらに高くなります。



特別な信念はまれなものではありません...

人口あたりの統合失調症様体験の出現頻度

- 統合失調症の症状(例：妄想)は、ほとんどの人には生じないため、重い精神障害の徴候として考えられてきました。
- (軽いものであれば) 実は多くの人を経験していることが今では知られています。ただし、統合失調症の人々とは異なり、こうした体験が日常生活で問題を生じさせることはほとんどありません。



特別な信念はまれなものではありません...

人口あたりの統合失調症様体験の出現頻度

あなたはどのように考えますか? 以下の症状/体験は、一般の人はどのくらいの頻度で経験しているでしょう?

一般の人々から、経験したことがあると答えられた内容	経験ありの比率
これまでに、テレパシーで他の人々とコミュニケーションできると考えたことがありますか?	???
これまでに、自分の考えを他の人から読まれていると感じたことはありますか?	???
すべての物事がまるで実験の一部であるかのように、周囲のできごとに現実感がないと感じたことはありますか?	???
これまでに、雑誌やテレビの内容が、あなたのために特別に作られたものであると感じたことはありますか?	???
これまでに、迫害されていると感じたことはありますか?	???
誰もいないのに人の声が聞こえたりすることはありますか?	???



特別な信念はまれなものではありません...

人口あたりの統合失調症様体験の出現頻度

あなたはどのように考えますか? 以下の症状/体験は、一般の人はどのくらいの頻度で経験しているでしょう?

一般の人々から、経験したことがあると答えられた内容	経験ありの比率
これまでに、テレパシーで他の人々とコミュニケーションできると考えたことがありますか?	61%
これまでに、自分の考えを他の人から読まれていると感じたことはありますか?	???
すべての物事がまるで実験の一部であるかのように、周囲のできごとに現実感がないと感じたことはありますか?	???
これまでに、雑誌やテレビの内容が、あなたのために特別に作られたものであると感じたことはありますか?	???
これまでに、迫害されていると感じたことはありますか?	???
誰もいないのに人の声が聞こえたりすることはありますか?	???



特別な信念はまれなものではありません...

人口あたりの統合失調症様体験の出現頻度

あなたはどのように考えますか? 以下の症状/体験は、一般の人はどのくらいの頻度で経験しているでしょう?

一般の人々から、経験したことがあると答えられた内容	経験ありの比率
これまでに、テレパシーで他の人々とコミュニケーションできると考えたことがありますか?	61%
これまでに、自分の考えを他の人から読まれていると感じたことはありますか?	33%
すべての物事がまるで実験の一部であるかのように、周囲のできごとに現実感がないと感じたことはありますか?	???
これまでに、雑誌やテレビの内容が、あなたのために特別に作られたものであると感じたことはありますか?	???
これまでに、迫害されていると感じたことはありますか?	???
誰もいないのに人の声が聞こえたりすることはありますか?	???



特別な信念はまれなものではありません...

人口あたりの統合失調症様体験の出現頻度

あなたはどのように考えますか? 以下の症状/体験は、一般の人ほどのくらいの頻度で経験しているでしょう?

一般の人々から、経験したことがあると答えられた内容	経験ありの比率
これまでに、テレパシーで他の人々とコミュニケーションできると考えたことがありますか?	61%
これまでに、自分の考えを他の人から読まれていると感じたことはありますか?	33%
すべての物事がまるで実験の一部であるかのように、周囲のできごとに現実感がないと感じたことはありますか?	26%
これまでに、雑誌やテレビの内容が、あなたのために特別に作られたものであると感じたことはありますか?	???
これまでに、迫害されていると感じたことはありますか?	???
誰もいないのに人の声が聞こえたりすることはありますか?	???



特別な信念はまれなものではありません...

人口あたりの統合失調症様体験の出現頻度

あなたはどのように考えますか? 以下の症状/体験は、一般の人ほどのくらいの頻度で経験しているでしょう?

一般の人々から、経験したことがあると答えられた内容	経験ありの比率
これまでに、テレパシーで他の人々とコミュニケーションできると考えたことがありますか?	61%
これまでに、自分の考えを他の人から読まれていると感じたことはありますか?	33%
すべての物事がまるで実験の一部であるかのように、周囲のできごとに現実感がないと感じたことはありますか?	26%
これまでに、雑誌やテレビの内容が、あなたのために特別に作られたものであると感じたことはありますか?	16%
これまでに、迫害されていると感じたことはありますか?	???
誰もいないのに人の声が聞こえたりすることはありますか?	???



特別な信念はまれなものではありません...

人口あたりの統合失調症様体験の出現頻度

あなたはどのように考えますか? 以下の症状/体験は、一般の人はどのくらいの頻度で経験しているでしょう?

一般の人々から、経験したことがあると答えられた内容	経験ありの比率
これまでに、テレパシーで他の人々とコミュニケーションできると考えたことがありますか?	61%
これまでに、自分の考えを他の人から読まれていると感じたことはありますか?	33%
すべての物事がまるで実験の一部であるかのように、周囲のできごとに現実感がないと感じたことはありますか?	26%
これまでに、雑誌やテレビの内容が、あなたのために特別に作られたものであると感じたことはありますか?	16%
これまでに、迫害されていると感じたことはありますか?	19%
誰もいないのに人の声が聞こえたりすることはありますか?	???



特別な信念はまれなものではありません...

人口あたりの統合失調症様体験の出現頻度

あなたはどのように考えますか? 以下の症状/体験は、一般の人はどのくらいの頻度で経験しているでしょう?

一般の人々から、経験したことがあると答えられた内容	経験ありの比率
これまでに、テレパシーで他の人々とコミュニケーションできると考えたことがありますか?	61%
これまでに、自分の考えを他の人から読まれていると感じたことはありますか?	33%
すべての物事がまるで実験の一部であるかのように、周囲のできごとに現実感がないと感じたことはありますか?	26%
これまでに、雑誌やテレビの内容が、あなたのために特別に作られたものであると感じたことはありますか?	16%
これまでに、迫害されていると感じたことはありますか?	19%
誰もいないのに人の声が聞こえたりすることはありますか?	15%



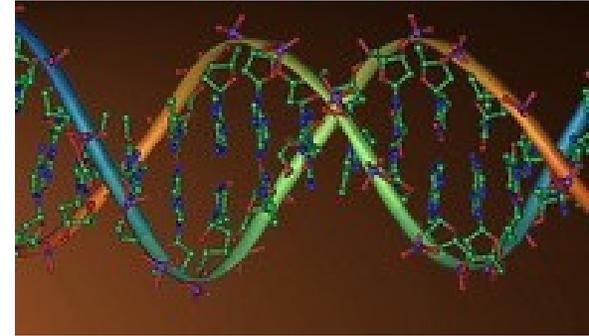
忘れないで...

心の危機に対しては誰も**免疫**をもっていません! 昨年1年間で、4人に1人よりも多い人々が心の病にかかりました。

精神障害は、**弱点**ではなく、むしろ特別な**感受性**のあらわれと考えるべきでしょう。

遺伝的要因: 遺伝子は多くの精神障害において何らかの影響があります。

環境的要因: 心理的なトラウマやネガティブな経験も精神的健康に悪影響を与える可能性があり、遺伝的要因(素質)があろうとなかろうと、精神障害が生じる可能性を増加させると考えられています。





スティグマ、セルフ・スティグマとは何か?

???





スティグマ、セルフ・スティグマとは何か?

- スティグマ = ギリシア語。もともとの意味: 点、傷あるいは烙印





スティグマ、セルフ・スティグマとは何か?

- スティグマ = ギリシア語。もともとの意味: 点、傷あるいは烙印
- 人々あるいは集団がネガティブな態度と関連づけられるとき、スティグマが生まれます。





スティグマ、セルフ・スティグマとは何か？



- スティグマ = ギリシア語。もともとの意味: 点、傷あるいは烙印
- 人々あるいは集団がネガティブな態度と関連づけられるとき、スティグマが生まれます。
- 批判的な目で現実的にチェックされていません。
- スティグマは、その人の評価を下げ、仲間はずれにつながります。
- スティグマは、ある特定の病気(例: エイズ)、身体障害のような目に見える障害、精神障害に対しても発生する可能性があります。
- 「セルフ・スティグマ」は対象となった人が、そのスティグマを自分の内面に取りこんでしまい、外部からのものとしてそのスティグマを経験することをさします。その経験はあまりに強烈なので、その人は自分自身が「劣っている」と考えてしまうのです。



精神障害へのスティグマ

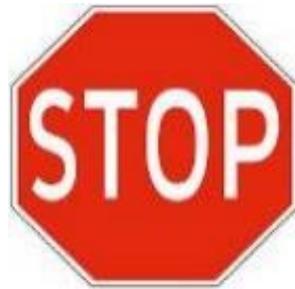
- 精神障害をもつ人について他の人がどのように考えているか、これまで聞いたことがありますか?
- 精神障害をもつ人について、あなたはどのように考えてきましたか?



精神障害へのスティグマ

精神障害をもつ人について多くの人がもっている、ありふれているが間違った考え:

- 彼らは...
- 危険で予測できない
- 多重人格だ(「精神病」)
- 知的なことはできない
- 一生変わらない



正しいですか? いいえ!



精神障害へのスティグマ

正しいですか? いいえ!

危険で予測できない?



精神障害へのスティグマ

正しいですか? いいえ!

危険で予測できない?

精神障害をもつ人は、加害者というよりはむしろ虐待や暴力の被害者になりやすいのです。

しかしながら: それでも、加害者になったとしたら....

- ... 新聞はインパクトの強い見出しにできるので、事件を報道しやすいといえます: その犯罪の手口が、普通ではなく理解できないような場合は特にです(例: 精神障害の人がドイツ人政治家のラフォンテーヌとショイブレを襲撃した事件のように)
- (本当であるかどうかにかかわらず)被告には精神障害があると主張して犯罪を正当化する弁護士のやり方が、精神障害に対する悪い印象を強めているかもしれません。



精神障害へのスティグマ

正しいですか? いいえ!

- **多重人格:** こうした統合失調症と統合失調症様の体験についてのイメージは間違っており、誤解を生むでしょう。まず、複数の分裂した人格というものが存在するかどうかさえ疑わしいといわれています。次に、多重人格がたとえ存在するとしても、統合失調症であるという証拠ではありません。



精神障害へのスティグマ

正しいですか? いいえ!

- **多重人格:** こうした統合失調症と統合失調症様の体験についてのイメージは間違っており、誤解を生むでしょう。まず、複数の分裂した人格というものが存在するかどうかさえ疑わしいといわれています。次に、多重人格がたとえ存在するとしても、統合失調症であるという証拠ではありません。
- **知的なことはできない:** 精神障害と知性とはまったく関係ありません。したがって、精神障害をもつ人のなかに平均的知能よりも高い人がいて当然です。



精神障害へのスティグマ

正しいですか? いいえ!

- **多重人格:** こうした統合失調症と統合失調症様の体験についてのイメージは間違っており、誤解を生むでしょう。まず、複数の分裂した人格というものが存在するかどうかさえ疑わしいといわれています。次に、多重人格がたとえ存在するとしても、統合失調症であるという証拠ではありません。
- **知的なことはできない:** 精神障害と知性とはまったく関係ありません。したがって、精神障害をもつ人のなかに平均的知能よりも高い人がいて当然です。
- **一生変わらない:** 正しい治療や介入が施されれば、多くの人は生産的で充実した生活を送ることができます。



なぜ私たちはスティグマに向かうのでしょうか？

「統合失調症」と診断された人の多く(すべてではありません!)は、その診断名が間違った解釈や関連づけを生じさせてしまうと、差別を体験することになるでしょう。

スティグマを減らすためには、統合失調症の人々についてのステレオタイプが特定され、それに注意が向けられ、修正されなければなりません。



なぜ私たちはスティグマに向かうのでしょうか？

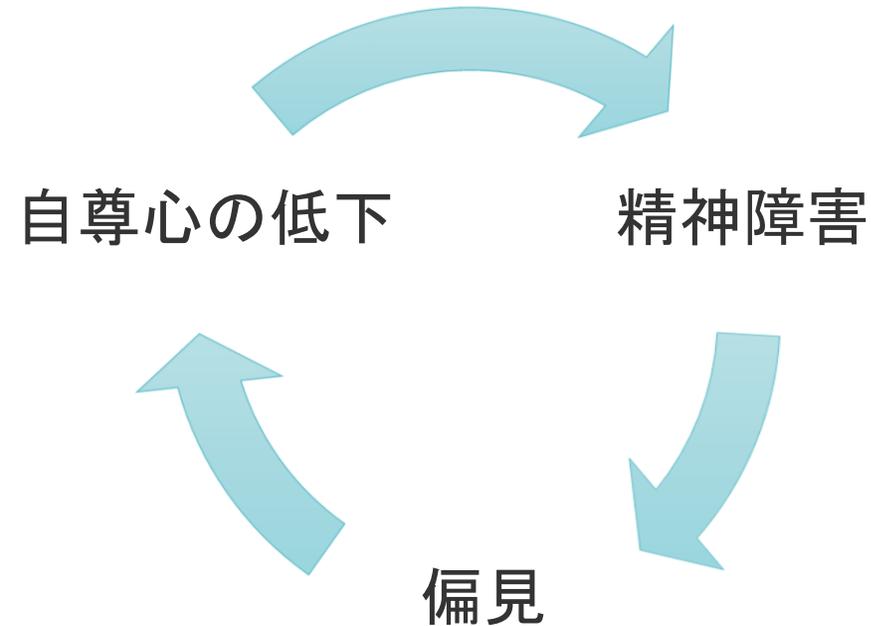
「統合失調症」と診断された人の多く(すべてではありません!)は、その診断名が間違った解釈や関連づけを生じさせてしまうと、差別を体験することになるでしょう。

スティグマを減らすためには、統合失調症の人々についてのステレオタイプが特定され、それに注意が向けられ、修正されなければなりません。

関連事項: さらに詳しく検討してみると、「その人にしかない個性」をすべての人がもっていることがわかります。偏見やステレオタイプは、その個性の一側面に基づいています。偏見やステレオタイプは、ポジティブに評価されるべき人々をひどい境遇に陥れてしまいます。精神障害は、その人の個性のほんの一側面にすぎません。



私たちは何をすべきでしょう？



十分な知識を得ること & 自分の体験を正確に理解しよう!



自分の問題を十分に理解する? ... どのように?

診断名を、他の人に伝える必要があるでしょうか?

- 統合失調症と診断されたことは(他の精神障害と同様に)他の人に伝える義務はありません。すなわち、開示する必要はないのです。

診断を他の人に伝えるかどうかは、あなたの考え次第です。





自分の問題を十分に理解する?... どのように?

診断名を、他の人に伝える必要があるでしょうか?

- あなたが信頼している人に、障害について説明することは重要です。なぜなら...
- あなたにとって大切な人が、自分自身よりも早く症状の徴候を見つけてくれることはよくありますから。





どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

推奨できること: 診断名について伝えるよりも、症状を説明しましょう。



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

推奨できること: 診断名について伝えるよりも、症状を説明しましょう。

- 特に、あなたがその人のことをよく知らないのなら、(あいまいな)診断名(例: 統合失調症)を伝えるよりも、症状を説明する方が賢明でしょう。



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

推奨できること: 診断名について伝えるよりも、症状を説明しましょう。

- 特に、あなたがその人のことをよく知らないのなら、(あいまいな)診断名(例: 統合失調症)を伝えるよりも、症状を説明する方が賢明でしょう。
- 他の人に自分の症状を説明できるためには、あなた自身がその専門家になる必要があります!



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

統合失調症の主な症状:

???



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

統合失調症の主な症状:

- 幻覚
- 妄想
- 抑うつ状態といった他の(非特異的な)症状 (他の精神障害でも起こりうるものです)



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

統合失調症の主な症状:

- **幻覚:** そこに存在しないものを聞いたり見たり感じたり味わったりする体験(例：不愉快な声を聞く)



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

統合失調症の主な症状:

- **幻覚:** そこに存在しないものを聞いたり見たり感じたり味わったりする体験(例：不愉快な声を聞く)

例:

「全人口のおよそ15%の人が精神障害がなくても幻覚を経験します。どうやればこのことをあなたに説明できるでしょうか? 覚えやすい旋律は実際より大きく聞こえるということが例になるでしょうか。そうした旋律は本当はそれほどでなくても、いかにも大きい音として聞こえます。また、イライラしながら誰かを待っているとき、玄関のチャイムが聞こえたように思ったけれども、誰もいなかったということもあります。」



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

統合失調症の主な症状:

- **妄想:** 真実ではないことについて強い確信をもつ体験(例: 世界を救うために自分が選ばれた、諜報機関に追われている、など)



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

統合失調症の主な症状:

- **妄想:** 真実ではないことについて強い確信をもつ体験(例: 世界を救うために自分が選ばれた、諜報機関に追われている、など)

例:

「全世界と敵対しているという強烈な感覚を自分が出ていることを、ほとんどすべての人が知っている。不快を感じる時は特に、自分を監視している人がいる。このように私は感じていました。私にとってこの感覚はとても強いものでした。調子が悪い間中、自分を尾行している人がいると100%確信していました。それは間違っていたことが今はわかっています。」

「ほとんどすべての人が、何かを引き受ける用意ができたという感覚を体験していて、彼ら以上にうまくできる人は誰もいない。こうした内容の考えが長い間続いて、私に問題を引き起こしました。例えば仕事で...」



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

統合失調症の主な症状:

- 他の(非特異的な)症状: 例 : 抑うつ、コミュニケーション障害、注意の障害



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

統合失調症の主な症状:

- 他の(非特異的な)症状: 例 : 抑うつ、コミュニケーション障害、注意の障害

例:

「何もできず、逃げることもできない、とても悲しい時間を過ごすことは誰にでもあります。私にも同じことが起きていました。—ただ、この悲しみが数週間も続き、自分を励ましてくれるものが何もない、という点は違いましたが。単に悲しいだけではなく、完全に望みもなく、自分には価値がないと感じました。この状況は消え去ることなく、これからも常に絶望的であり続けると考えていました。しかし、そんなときでも、あるところでは、この絶望のカーテンが開いていたりするのですが。...」



どうすれば自分の問題を十分に理解できるでしょうか？

精神障害についての情報を他の人に伝えられるようになりましょう。他の人が抱くかもしれない間違った考えや誤解を修正する最も良い方法は、彼らに事実を伝えることなのです。



日常生活で実行してみましよう

学習目標:

偏見やスティグマが生じないようにするために、あなたの障害にについて他の人と十分コミュニケーションをとることが重要です。

- 精神障害はありふれたものです。
- もし、話すことで気分が悪くなるなら、自分の精神状態について詳しく話す必要はありません。
- あなたの信頼する人に自分の障害について話すことは、今後のサポートや再発予防に役立つ重要なことです。
- 精神障害についての不正確な信念を抱く人もいます。誤解を生みやすい診断名を伝えるよりも、あなたの症状を説明することは有益でしょう。



このことが精神障害とどんな関係があるのでしょうか？

精神障害の人の多くは(全てではありません!)偏見と闘わなければなりません。偏見が生じないようにするために、障害について他の人に説明することは有益です。

例: 症状が悪くなったために、マーティンは数週間入院しました。これまで、自分の精神障害についてほとんど誰にも話したことがなかったので、彼は他の人に会わないようにますますひきこもるようになりました。

背景: かつて、彼は自分の障害について隠さず話したことがありました。しかし、そのとき相手から拒否されたのです。上司に障害について話したらすぐに、異動になってしまいました。そのために、彼は友だちからおかしい奴だと思われて、背を向けられるのを恐れるようになりました。

しかし: この入院中に、彼は他のセラピーや活動だけではなく、MCTにも参加しました。そして、彼は親友たちに障害のことを隠すのをやめる決心をしました。彼らのほとんどが、症状についての彼の説明に対し理性的に反応しました。彼らのなかにはなんと、迫害され脅されていると感じた自分の体験を教えてくれた人もいました。



注目頂き有難うございました!

トレーナー用:

ワークシートをお配りします。アプリ「COGITO」をご紹介します（無料でダウンロードできます）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park 0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen