

正体不明の 声

ハンドブック

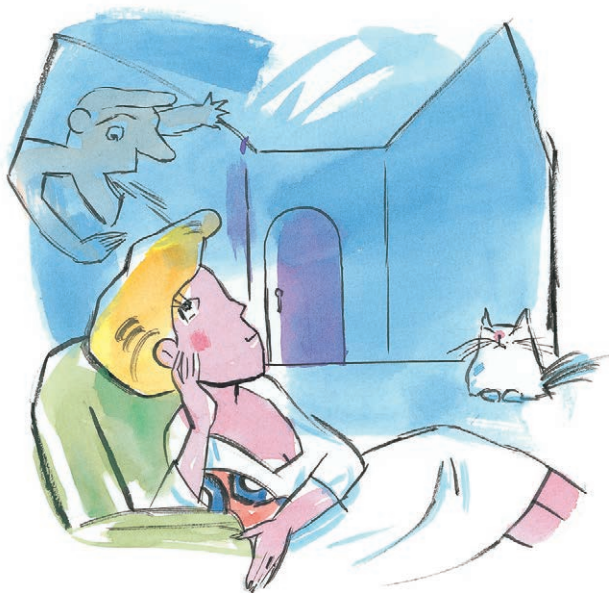
統合失調症の治療をされる方へ

監修：原田メンタルクリニック 東京認知行動療法研究所 院長 原田 誠一



■このハンドブックは、以下の書籍・論文を改訂して作りました

- ・原田誠一：幻声への精神療法の試み－患者の幻声体験のとらえ方に変化を与え、幻声への対処力を増すための認知療法的接近法－、中安信夫編；分裂病の精神病理と治療8. 治療の展開. p19-50、星和書店、1997年
- ・原田誠一、吉川武彦、岡崎祐土、亀山知道：幻聴に対する認知療法的接近法（第1報）－患者・家族向けの幻聴の治療のためのパンフレットの作成. 「精神医学」誌、39巻4号、p363-370、1997年



こんなことは
ありませんか？

毎日の生活の中で「まわりに人がいないのに誰かの「声」が聞こえてくる」ことはありませんか。道路で見知らぬ人とすれ違った時や、知っている人がいない電車の中で、自分について話をしているのが聞こえてくることはありませんか。

このようなおかしな体験が一度だけならば「気のせいかな？」と軽く受け流せるでしょうが、度重なって起こるとつらく深刻な問題になります。一部の精神障害をもつ方は、自分だけに繰り返し聞こえる正体不明の「声」によって、苦しめられ悩まされることが多いのです。

「正体不明の声」
の正体を知ろう

このパンフレットでは、繰り返し聞こえるこうした「声」を「正体不明の声」と呼んでみました。

精神科では「正体不明の声」に関する相談を受けることがしばしばあります。「声」は精神科の治療によって消していけますが、治療をスムーズに進めるためには、「声」を体験しているご本人やそのご家族に「正体不明の声」に関する知識をもっていただけると、とても役に立ちます。

そこで、「精神科医は『正体不明の声』をどのようにみているか」をハンドブックにまとめて、皆さんに知っていただこうと考えました。ここでは

- ・どのような条件が重なると「正体不明の声」が出現するのか？
- ・「声」の正体は何か？
- ・そのままにしておくと、どのような悪影響がみられるのか？
- ・どのように対処するとよいか？

などを中心に、10項目に分けて書いてみました。

この小冊子が、少しでもみなさんのお役に立てると幸いです。

原田 誠一

CONTENTS

こんなことはありませんか？／「正体不明の声」の正体を知ろう	3
1 「正体不明の声」が生じるわけ：「4つの条件」＝不安、孤立、過労、不眠	6
2 精神科では「正体不明の声」を「幻聴」「幻声」と呼んでいます	8
3 「幻聴」のルーツは本人の気持や考えです	9
4 「幻聴」のもたらす悪影響①	10
5 「幻聴」のもたらす悪影響②	13
6 「幻聴・妄想」治療の基本	14
7 「幻聴・妄想」のクスリによる治療	16
8 「幻聴・妄想」に対処するための生活上の注意	17
9 「幻聴」の受けとめ方：幻聴は実際の他人の声ではありません	18
10 「幻聴」への態度：気かけず、相手にしない	19



イラスト：ばばひさし

「正体不明の声」が生じるわけ： 「4つの条件」=不安、孤立、過労、不眠

「正体不明の声が聞こえる」ことは、①不安、②孤立、③過労、④不眠が重なって、しばらくの間続くときにしばしばみられる現象で、そう稀なことではありません。

例えば、山や海で遭難した人の手記を読むと、「正体不明の声」が聞こえる体験がよく出てきます。遭難した人は、不安で孤立しています。疲れきっていてもぐっすりとは眠れない状態で、まさにこれら4つの条件にさらされます。

また、白血病などの病気で無菌室での治療を受けていると、1週間くらいすると今まで心の健康を損ねたことがない人でも「正体不明の声」を聞く場合があります。無菌室での治療にも、4つの条件がそろっています。

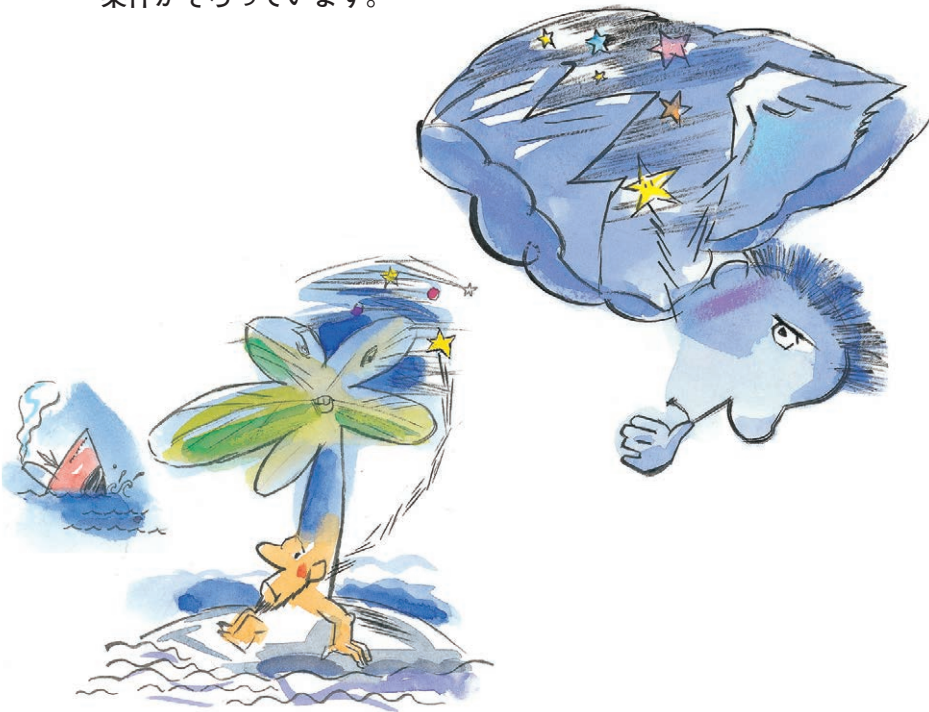


遭難や無菌室という特殊な出来事ではないかと感じるかもしれませんが、日常生活にも「正体不明の声」が生まれる条件が潜んでいます。「受験、入学、就職、留学、家族からの独立、引越、人間関係のトラブルや破綻」などの「生活の節目」に、不安、孤立、過労、不眠の4つの条件が揃い「声」が生じがちです。

「正体不明の声」は精神科の治療をとおして改善していただけますが、放置してこじらせると精神病に移行して治りにくくなる場合があるので、注意が必要です。

生活の節目で見られやすいストレスあれこれ

- ・何かと忙しくせわしない
- ・日常生活や人間関係が大きく変化する
- ・新しいことや苦手なことにチャレンジする必要がある
- ・心配事や失敗のリスクが生じて、ある程度の期間それに耐えなくてはいけない
- ・実際に失敗やミスをして、困ったり傷つくことも多い
- ・自分で最終的な責任を負わざるをえない



2 精神科では「正体不明の声」を「幻聴」「幻声」と呼んでいます



精神科では、正体不明の声が聞こえることを、「幻聴」または「幻声」（幻の声が聞こえる体験）と呼んでいます。

幻聴の現れ方には、以下のようないろいろな種類があります。

幻聴の現れ方のいろいろ

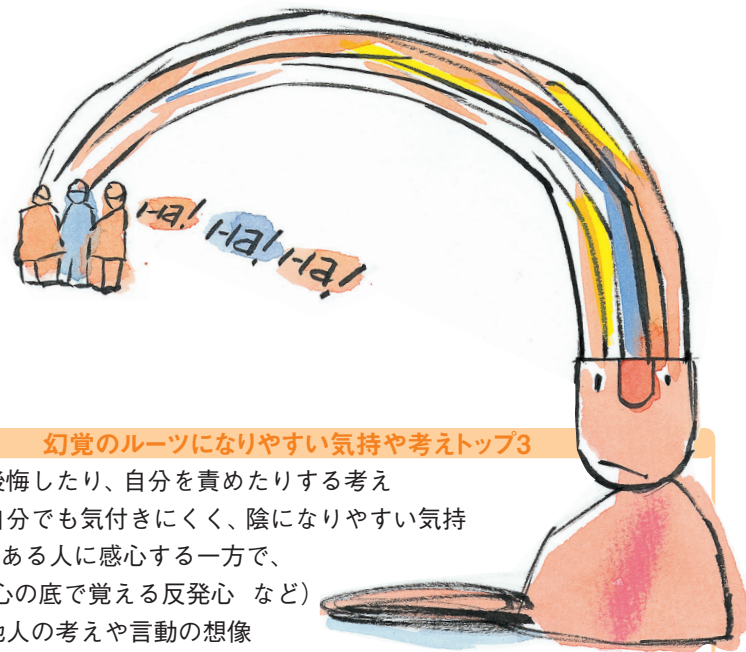
- ・まわりに人がいないのに聞こえる「声」
外から聞こえてくる「声」
耳もとや頭の中で聞こえる「声」
のどや首、胸やお腹から聞こえる「声」 など
- ・目の前にいる人から聞こえる「声」
- ・返事をすると答えが返ってくる「声」
- ・決まった場所や場面で聞こえる「声」
上のイラストは「学校に行くと聞こえてくる声」を表現しています。
ほかに、会社・家の近所・入浴中・トイレで聞こえる「声」など
- ・他の音と一緒に聞こえる「声」
（機能的幻聴または同調性幻聴といいます）
例：テレビやラジオの音声、人の話し声、
車の通過音、換気扇の音などと一緒に聞こえる「声」
- ・視覚的なイメージを伴う「声」
- ・一人の「声」／何人かの「声」／大勢の「声」
- ・知らない人の「声」／知っている人の「声」 など

3 「幻聴」のルーツは本人の気持や考えです

幻聴では他人の声が実際に聞こえる訳ですから、それを「本当に他人が話している声」と受けとめるのは自然です。しかし、実は幻聴のルーツは「本人の気持や考え」であって、「実際の他人の声」とは違うのです。この区別がとても大切です。

幻聴のルーツになりやすい気持や考えのトップ3を、下の表にまとめてみました。私たち誰もが日常生活の中で考える内容ですね。

夢をみている時に、夢の中に登場する人物の「声」が聞こえるように感じるがありますが、その「声」のルーツは自分の気持や考えですね。「夢と似た現象が、起きている時に生じるのが幻聴だ」と考えてみるとよいかもしれません。



幻覚のルーツになりやすい気持や考えトップ3

- ・後悔したり、自分を責めたりする考え
- ・自分でも気づきにくく、陰になりやすい気持（ある人に感心する一方で、心の底で覚える反発心 など）
- ・他人の考えや言動の想像（「あの人は、私のことをこんな風に思っているのではないか？」という想像 など）

「幻聴」をもたらす悪影響①

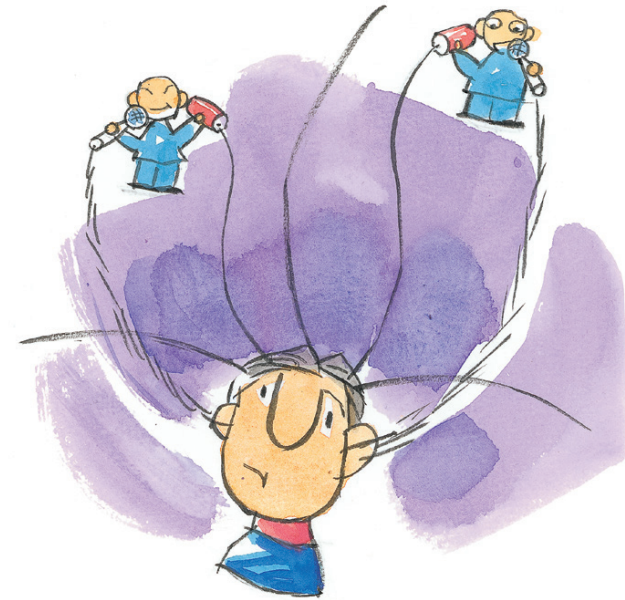
幻聴を「実際の他人の声」と受けとめるといろいろな誤解や混乱が生じて、その人の生活がつらく不自由になりがちです。

1. 直接のいろいろな悪影響

幻聴の直接の悪影響—不愉快、誤解、思い違い、混乱、行動化

幻聴がしょっちゅう聞こえると、やかましくて鬱陶^{うつとう}しいですし、物事に集中しにくくなります。また、幻聴では「悪口、中傷^{おど}、脅^{おど}し、命令、考えや行動を先取りするような内容、予言めいたこと、荒唐無稽^{こうとうむげい}な内容」などが聞こえるので、様々な不快感・誤解・思い違い・混乱が生じやすいのです。さらに、つい「声」に返事^{ひと}をして独り言^{こと}を口にして、周囲からおかしな目でみられることもあります。

また、誰もいないのに「正体不明の声」が聞こえてくるものから、「テレパシー」「神や霊からのお告げ」「超常現象」「電波」「催眠術」などと勘違いして誤解がひろがる場合があります。



2. 個人情報漏洩^{ろうえい}体験の出現

幻聴から「自分のプライベートな情報がまわりに知れ渡り噂^{うわさ}になっているという疑惑」(個人情報漏洩^{ろうえい}体験といいます)が生じる悪影響

知らない人たちが自分について話している「声」が聞こえる場合、その「声」を真に受けると「自分に関する情報が知れ渡り噂^{うわさ}になっている」と誤解しがちです。また、テレビやラジオの音声と一緒に「声」が聞こえるタイプの幻聴があります(p8に出てきた機能的幻聴の一種です)が、それを真に受けてしまうと「テレビやラジオで自分のことが放送されている」とか「放送局が自分のことを調べている」などの思い違いが生じて、やはり自分に関する情報が知れ渡っているという誤解につながります。

3. 思考伝播^{でんぱ}の出現

幻聴から「自分の気持が誰かに時々刻々筒抜けになっているという疑惑」(思考伝播といいます)が生じる悪影響

幻聴のルーツは本人の考えなので、

- どこかで自分のこと、自分の心の動きに正確に合っている
 - ピッタリ合ったタイミングで聞こえる
例:「おなかですいたなあ」と思うと「食いしん坊!」と聞こえる
 - どこにいても聞こえる
 - 相手と会話できるように感じられる
 - 自分しか知らないはずの内容が聞こえてくる
- ことがあります。それで幻聴を真に受けると、自分の気持が誰か幻聴を発している人—しばしば正体不明で不気味な人—に時々刻々伝わり、筒抜けになっていると感じやすいのです。

また、自分の気持が筒抜けになっていると感じると、人間は誰でも理由やわけを考えるのが当然ですから、

- 隠しマイクで盗聴され、組織的に監視されている
 - テレパシーや超能力で気持を読まれている
 - 新しい科学機械で人体実験されている
- などと誤って考えがちです。

自分の気持が誰かに伝わり筒抜けになるという不安・恐怖が生じることは、幻聴がもたらす大きな悪影響の一つです。



4. 妄想の出現

「自分のプライベートな情報がまわりに知れ渡り噂になっている」とか「自分の気持が誰かに伝わっている」と感じて疑心暗鬼の目でまわりを見回すと、偶然の出来事が皆自分と関係あるかのようになってしまうことがあります。それが重なると、いろいろな偶然の出来事の中に自分への特別な意味を感じて信じ込み、違う見方の可能性をすべて否定してしまいがちです。これは「妄想」と呼ばれる事態です。妄想のいろいろな現れ方を下の表に示しました。

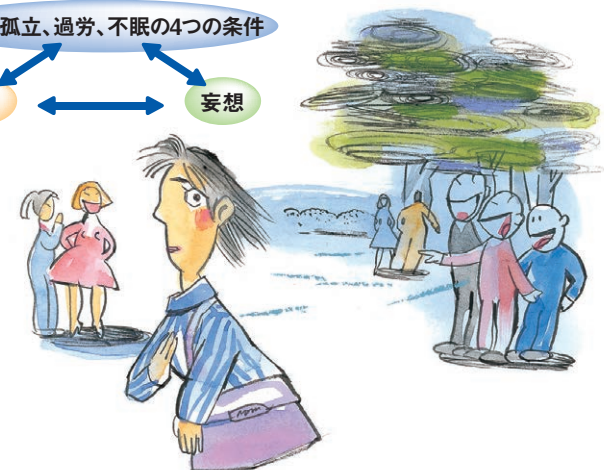
また、幻聴で実際にはありえない内容が聞こえてきて、それを信用して妄想を抱いてしまうこともあります。

「不安、孤立、過労、不眠の4つの条件」と「幻聴」と「妄想」の3者には、互いに相手を強め合う働きがあり、悪循環が生じがちです。

妄想のいろいろな現れ方

- いやがらせをされる
- 噂される
- 調べられる
- 追跡され尾行される
- 盗聴される
- じろじろ見られる
- あてつけをされる など

3つの悪循環

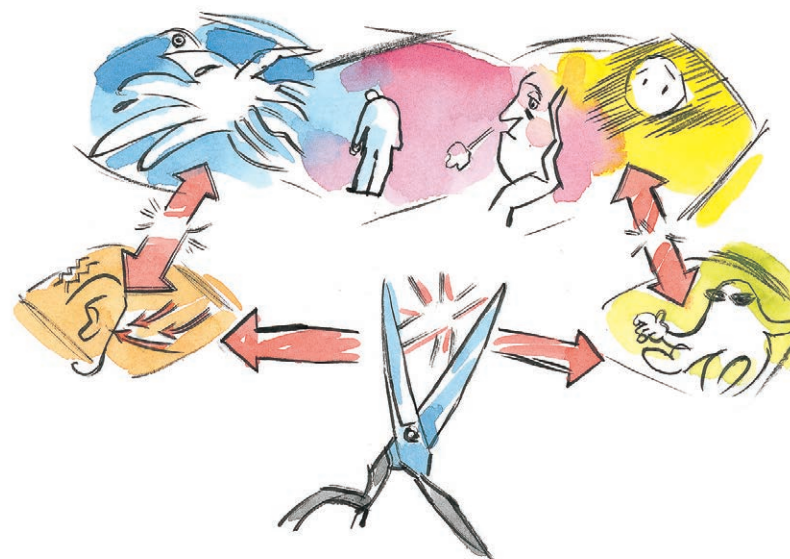


「幻聴・妄想」治療の基本

幻聴・妄想は、精神科の治療というご本人、ご家族と精神科スタッフの共同作業をとおして消していけます。それには、「幻聴・妄想治療の4つの柱」を守ることが大切です。

● 幻聴・妄想治療の4つの柱

- ① 日常生活のすごし方に注意を払う
（「不安、孤立、過労、不眠」を減らす）
- ② 精神科の専門家との相談を継続する
- ③ お薬を服用する
- ④ 幻聴の受けとめ方を工夫する



● 3つの悪循環を断ち切る

①不安、孤立、過労、不眠の4つの条件と、②幻聴、③妄想の3者が互いに相手を強め合う悪循環を断ち切りましょう。幻聴や妄想を放置するとこの悪循環が生じてしまうため、こじれてしまいがちなのです。放っておいても自然に治る軽い風邪や下痢などと違って、幻聴や妄想がある状態から回復するためには治療が必要であるということをご理解ください。

精神科医、看護師、心理療法士、作業療法士、保健師、ケースワーカーなどの医療スタッフは、幻聴や妄想を消していくための専門的知識・情報の提供者であり、ご本人やご家族の不安を減らし孤立を避けるための相談相手ですので大いに活用してください。

● お薬は悪循環を断ち切り回復を助ける

「不安」を減らして「不眠」を治し、こころと脳の「過労」状態を改善することをとおして悪循環を断ち切り回復を援助します。

「幻聴・妄想」のクスリによる治療

● 幻聴・妄想の治療に使われる抗精神病薬

抗精神病薬は幻聴や妄想などの精神病体験を生み出すきっかけとなる「不安、孤立、過労、不眠の4つの条件」に対して、次のように働くと考えられます。



抗精神病薬の効果

気持ちを安定させる作用
過度の不安や興奮を抑える

「不安」を和らげて、「不眠」を治し、脳の「過労」状態を治す

以上を通じて、幻聴や妄想がある状態で見られる悪循環(p13「3つの悪循環」の図参照)を断ち切り、回復を援助します

抗精神病薬は、脳の神経細胞にあるドパミン受容体等を調整することにより、治療効果をあらわすと考えられています

気力を向上させる作用
人との交流を避けて孤立する、気分が落ち込んでやる気が出ない、などを改善する

「孤立」しがちな傾向を改善する

「幻聴・妄想」に対処するための生活上の注意

幻聴や妄想を消していくためには、まず現在の生活から「不安、孤立、過労、不眠」を減らすように心がけましょう。あせらず無理をせず養生に努めて、「過労」や「不眠」を避けて十分寝るようにしてください。

また、知りたいことや心配なことがあったら医師、看護師、ケースワーカー、作業療法士、臨床心理士、保健師などに遠慮なく相談してください。



9 「幻聴」の受けとめ方： 幻聴は実際の他人の声ではありません

「声」が聞こえても、「実は、実際の他人の声ではない」ことを忘れないようにしましょう。

聞こえているけど、これは実際の他人の声ではないのだと受けとめることができると、「自分に関する情報が知れ渡り噂になっている」とか「自分の気持が誰かに伝わり、筒抜けになっている」という恐怖感が薄らぎます。

すると、「黙っていれば、自分の気持や情報がむやみに他人に伝わることはない」という安心感を取り戻せます。



10 「幻聴」への態度： 気にかけず、相手にしない

「声」の内容をなるべく気にかけず、相手にしすぎないようにするのも大切です。声の内容を気にかけたり、むきになって頭の中で相手に反論したりすると、幻聴が出現する頻度が増えたり、内容がエスカレートしがちです。また、せっかく幻聴が止まっているのに、「聞き耳を立てる」とか「話しかける」ことによって幻聴が生じてしまう場合があります。気になっても、こうしたことはしない方が無難です。

人によっては、気にかけず、相手にしない態度をとった上で、さらに「いったん頭の動きを止めて考えるのをやめると、『意地悪だね』と一言いい残して声が止まり楽になる」とのことです。

また、声を気にしないようにして、好きな音楽を聴いていると聞こえなくなる、という人もいます。このように、自分なりのやり方で幻聴に対処する方法が見つかったら、大分楽になるようです。



memo



ヤンセンファーマ株式会社