

森の診療所

いのちの森クリニック相談受付中

「不登校・ひきこもり・統合失調症・うつ・発達障害などでお困りの方へ」

時代の変化と共に様々な心の悩みが増加し、多くのご相談がいのちの森クリニックに寄せられています。また、大自然の中で共に生きあう実習を通して、社会復帰をされる方もいます。お困りの方はお電話でご相談下さい。

いのちの森クリニック 電話 026-239-2630

〒380-0888 長野市飯綱高原2471-2198

相談受付時間 朝8時～夜9時 (年中無休)



いのちの森クリニック
大自然に囲まれた診察室

Q うつや統合失調は良くなるのでしょうか？

A 精神疾患を抱えている場合、脳内物質の分泌がうまくいっていない、不安や恐れが強い、幻聴幻覚にとらわれているなど、日常生活を送れないほどエネルギーがダウンしている場合があります。エネルギーがダウンしすぎると、話す気力がなくなる、片付けができなくなる、本も読まなくなる、決断ができなくなる、死にたいなど様々な症状が出てきます。こういう状態の本人にがんばれと言うことは逆に追い込む結果ともなりかねず、慎重な対応が必要になります。ひとつには不安や自殺願望はお薬で一時的に心を楽にしてあげることも大きな助けになります。エネルギーが不安や恐れにどんどん吸い取られ、前向きに生きるところまで心のエネルギーが上がってこないのです。風邪をひいたときに風邪薬を飲んで熱を下げたり、咳止めを飲むと楽になって元気になるように、心に元気がなくなったときは一時的にお薬で楽にしてあげることも必要な場合があります。ただし、お薬の服用は慎重な対応が必要です。本人とお医者様の1対1の診察では、本人は自分に都合のいいことしか言わず、お薬の調整が大変難しくなります。私達は一緒に実習を行っているスタッフや実習生から、本人の日常の生活の様子や起こってくる様々な問題点を、毎日精神科医の巽先生にご報告をし、微細なレベルでお薬の調整をして頂きますので、少ないお薬で大きな効果をあげています。お薬はあくまで一時的な不安や恐れ、幻聴を消してくれる程度の効果しかないので、前向きに考えること、自分の人生をしっかりと考え、苦しいことやつらいことに対する忍耐力など、心の実力を養ってゆくことが最も大切です。この心の実力はお薬では養うことができず、日常の生活の中で毎日毎日、1ミリ1ミリ地道に努力を続ける以外に力をつけてゆく方法はありません。この生きる力を養うことが私達の最大の目的であり、本人が生きる上で最も必要な力となります。よくしてゆくには、上記のようなプロセスが欠かせません。

Q 夜眠れず、昼夜逆転。どうしたらいいですか？

A 生活のリズムをきちんと整えることが大切です。朝起きて、昼間しっかりと働くと、自然に疲れて夜眠くなります。昼夜逆転をしている間は、物事をきちんと考えることも難しく、自分の世界に閉じこもって、どうしても前向きになれません。いのちの森の学校では朝起きて、昼間は体を動かします。すると夜は疲れて眠くて仕方がなくなります。睡眠薬を飲んで来られた方で、睡眠薬が外れなかったお子様は1人もいません。ほとんどのお子様は、家で体を動かさず、好き勝手な生活をしているので夜眠れなくなります。大自然のよい環境の中で生活のリズムを整えることが最も大切です。

Q もう10年家にいますが、なんとかかなりますか？

A 状況や年齢も関係してきます。10代20代は社会復帰も可能性は高いのですが、30代になると難しくなり、40代ですとかなり難しくなってきます。若いうちは脳も柔らかく、教えたことを素直に実行に移してゆけるのですが、30代になると頭が固くなってきます。またネガティブな考え方をするパターンの脳内回路を作り続け、固まってしまい抜け出せなくなります。少しでも早く、若いうちに対処をされることをお勧めします。

こんな症状があったらご相談下さい

- ・摂食障害 ・うつ、統合失調症 ・不登校、ひきこもり
- ・自分がこうなったのは親のせいだと非難ばかりしている
- ・仕事や学校が長続きしない ・人前に出る勇気がない
- ・親へのあまえと依存が強い ・片づけができない
- ・アニメや漫画にのめり込んでいる ・薬物依存症
- ・落ち着きがない ・お薬拒否 ・強迫性障害 ・死にたい
- ・発達障害、ADHD、アスペルガーかもしれない
- ・周りの人が自分の悪口を言っている ・友達がいない
- ・誰かに監視されていると言う ・すぐ疲れてしまう

いのちの森クリニック院長

巽信夫 先生(精神科医) 親子相談勉強会講義より



症状を和らげると同時に、心の免疫力を養うことが大切です。現代は人と人のつながりが希薄になり、関係性を自ら作る事ができず、自信がなく不安だらけの生活に陥りがちです。お薬を毛嫌いしたり、依存しすぎたりせず、周りの人々がサポートしながら、生きる力と心の免疫力を養う方向性を共に考えることが大切です。

久間祥多 先生(脳神経外科医) 脳と心の勉強会講義より



朝しっかりと起きて、太陽の光を浴びて昼間体を動かすと、脳内物質セロトニンが適切に働き、心の安定につながります。また夜はメラトニンが分泌され眠くなってきます。朝起きて働き、夜眠る生活を送ることは脳内物質の安定化に大切な役割を果たします。

いのちの森の学校

いのちの森クリニックに併設されているいのちの森の学校では、現在14歳～40歳まで20名以上の若者が生活を共にしてい



ます。朝起き、大自然の中の畑で体を使って働きます。自分の身の回りのことも自ら行い、共に生き合う仲間とコミュニケーションの練習をして、社会復帰してゆきます。自立にむけての一步を共に歩みだしましょう。