令和４年１月22日（土）開催　障サ協第５回研修会

**『楽しく学び、精神疾患への理解を深める「基本の精神医学」』**

受講者の感想より

**■講義１「うつと不安　不眠」について**

・日ごろ、発達障害のある児童や大人に関わる仕事をしているが、不安や不眠に悩んでおられる方が多いため、今後の支援に活用できる情報ばかりだった。特に不眠については、正しい情報を知ることができたため、今後活用していきたい。

・「寝床に7時間以上いない」眠れないなら起きておく・・・腑に落ちました。

・スマホがカフェインに影響していたのがびっくりでした。

・自分の生活にも重ね合わせて学べるような身近な話で大変分かりやすかったです。睡眠に対しては自分自身少し神経質になりすぎているのかなと思う面もあり、生活の改善や気の持ちようも大切であることが分かりました。

・表などの一覧もあり分かりやすく学ぶことができました。睡眠については自分自身にもあてはまる項目がいくつかあり、今後に生かしていこうと思いました。

・利用者だけではなく、私自身や職員にも当てはまるのでないかと感じました。非常に興味を惹かれる内容でした。

・大変分かりやすいお話ありがとうございました。

・行政職員としては病気の診断はできないが、症状の特性をある程度理解しておくことで、より良い関わり方が見出せるのではないかと考えた。

・睡眠の話などとても興味深く、知らなかったことが多くあったのでとても勉強になりました。

・うつ病についてとてもわかりやすかったです。重症度診断などの基準ができたことにより、診断のブレもなくなり治療の方向性も定まってきたことがわかりました。わかりやすくお話頂き、とても楽しかったです。

・社交不安障害で患者数が増えていて二次障害にも注意が必要だということ、不眠症は夜間の睡眠よりも日中の生活がとても大切だということを知ってとても勉強になりました。

・睡眠で悩まれる利用者様への良いアドバイスになると感じられました。また、うつ症状の見極めも参考になりました。

・うつ病や双極うつと決めつけてしまうことの恐さを学びました。

・「コロナ禍で不安な自分とのつきあい方」のお話しで、友人・家族との短く頻繁な交流が、長時間の有意味な活動と同じ効果をもたらすというのをお聞きして、ちょくちょく声を交わす、メールをするなどのつながりが大事なんだな、と実感し、すぐ実行できる内容でよかったです。

・うつの経験者として、再度確認することができました。また、長い睡眠にこだわる必要もないなと感じました。

・うつ病についての説明が詳しくされ、とてもわかりやすく理解ができました。

・夜の睡眠よりも日中の活動の方が大事という言葉が印象的でした。睡眠の質を高めるには日中に体を動かす事が大事なのだと理解出来ました。

・わかりやすく　うつや不安について説明頂き、あいまいだった理解が明確になりました。睡眠について悩んでいる利用者も多く、もっとお話が聞きたかったです。

**■講義２「発達症　統合失調症　精神科で使われるお薬の話し」について**

・発達症について、知識を再確認できたり、新たな視点を学ぶことができたりと、参考になることばかりだった。特に、発達障害の方への話し方については、支援者としての対応の仕方が具体的に学べたためとても参考になった。また、統合失調症や精神薬については、医師ではないため詳しいことはわからないこともあったが、基本的な支援の考え方について知ることができた（症状への対処だけではなく社会生活を豊かにするという考え）。今後参考にしたい。

・アニメには多くの哲学が盛り込まれていると思っていましたので、感動です！！特にレジリエンスの概念をアニメに見る。それがただ単に作品の主人公の症状ではなく、概念として捉えるとは目から鱗でした。

・診療報酬が改正されて薬量が軽減されたのはとても良かったと思います。

・業務で直結できる内容ではなくとも知識としてしっかり身に着けておきたい内容が多かったです。・少しずつでも知識を深めていくことが大切であると感じました。

・精神分野中でもひとまとまりにしていた部分もあり、今回の研修を通じて一つ一つそれぞれの障害としてとらえておくことが大切だと学びなおすことができました。

・今後の利用者支援をしていく上で、確認も含めて非常に参考になりました。

・発達症は重複することから、その人自身をしっかり見ることがとても重要であり、単純に発達症名のみのカテゴリに当てはめてはいけないと改めて思うことができ、今後の支援に役立てるようにしていきたいと思いました。

・「薬物療法は、症状は取っても人間の成長を助けるものではない」という言葉が印象に残っている。薬に頼るのではなく人と関わることで、今の自分に必要なものは何か、考えて行動する力を身につけて症状の改善につなげていくことが理想ではないかと考えた。

・早期に治療を行うことが重要だということ。うつと双極性障害の薬は別だということ。間違えたら躁うつになることを学びました。診断も難しいが適切な診断を行い、適切な投薬が大事なんだと思いました。

・抗精神病薬は対症療法の薬ではなく回復を促進させる薬剤であり、向精神薬と間違えないようにしなければいけない事や、統合失調症の原因はいくつかの仮説がある事が分かりとても勉強になりました。

・発達症などの方と関わる業務をしているので、話し方や聞き方など参考になる部分が多かったです。

・障がいのある子を持つ保護者の中には、その保護者にも配慮が必要な方もいて、関わりや話し方をイメージしながらお話を聞かせていただきました。

・それぞれの病状について丁寧に説明をしていただき非常にわかりやすかった。

・よく知らないことだったので、教えて頂くことができよかったです。

・発達障害についてあまり知識がなかったのですが、イメージでとらえていたものとの違いが判る説明で、とても参考になりました。

・分かりやすい例えを交えながらご講義頂きありがとうございました。

・精神疾患について、わかりやすい講義でした。発達障害についても具体的に説明があり良かったです。今後の支援にとても活用が出来ると思っております。

・発達症のお話は、現在関わっている利用者さんへの関わりのヒントになりました。ありがとうございました。

**●研修会全体の御意見、御感想や今後の研修会に期待するテーマや講師、開催方法など**

・精神医学については、障害福祉の分野には欠かせないものだと感じたため、学ぶことができて良かった。また、漫画やよくある当事者の方の言動など、身近に感じることができるように話していただいたため、とても分かりやすかった。紹介していただいた本や映画なども参考にしたい。

・医療以外のシートがあってお話が分かりやすかったです。

・クイズや漫画紹介なども取り入れてある内容だったので、興味深くかつ楽しく学ぶことができたと思います。

・精神障害にある程度知識がある者にとっては、再確認も含め、大変参考になったと思う。

・満足感のある研修でした。今後も引き続きよろしくお願いいたします。

・「他者との違いではなく、特性として生かす生き方」このことをしっかり自分のど真ん中に置き、仕事だけではなく、人と接する上で大切なことと感じました。

・今回の「基本の精神医学」の研修を通して、まだまだ知らなかった事が多かったですが、とても勉強になりこれからの支援に役立てていきたいと思いました。

・ありがとうございました。

・今回のような、わかりやすい内容で勉強できる機会があれば、また参加させていただきたいと思います。このような機会を作っていただき、ありがとうございました。

・対面での研修が困難な中、研修を開催していただきありがとうございました。

・知っているつもりであっても、自分が思っていた事と講義の内容で違っている事もあり、大変参考になりました。こうした知識も時代に合わせて更新していく必要があるなと改めて感じました。

・貴重な講義をしていただき誠にありがとうございました。

・病名診断は医師よりもAIがした方が正確とも言われますが、精神医学ではどの様になるのでしょうか？またSSTなどAIやVRに変化していくのでしょうか？今日はありがとうございました。

・大変たくさんの情報でのご講義ありがとうございます。チャンスがあれば、今村先生からもっと時間をかけお話をいただきたいと思いました。お話の中での症状の「症」と・・障害「障害」について深くお聞きしたい。

・とても楽しい研修ありがとうございました。精神疾患の方に対しての接し方や、言葉かけなどを詳しく教えて頂きたいです。

・リモート研修はお互いのコミュニケーションをとることは難しい一面もありますが、気軽に職場から参加できるといった点では時間の短縮にもなり大変参加しやすいと感じました。

・リモートでしたので、研修会場に行くことを思うととても移動が楽でした。ありがとうございました。

・ZOOMだったので参加しやすかったです。興味のあるテーマでためになりました。