

ポプラの会（統合失調症の集団認知行動療法）

参加者感想 平成 27 年 3 月

参加者：統合失調症の入院者

スケジュール：全 8 回（週 2 回×4 週）

A さん：入院するまで幻聴という言葉聞いたことが無かった。自分の中で何が起きているかわからず、電波だと思っていたが、脳が関係し、疲労も関係があるという事がわかった。正体がわかった。正体がわからず過ごすより、安心感がある。他の人と似ていることもあり、自分一人じゃないということや、自分の様に熟睡している人にも起こる事がわかった。病識を持てて良かった。参加前は病名だけで、その中身はわからなかったが、今回病気の内容を学んで納得して受け入れた（病気の理解度：参加前 0%→参加後 60%、病気の受容度：参加前 0%→70%）。

B さん：一人だと（幻聴は）恐ろしいと感じていたが、皆同じで大したことじゃないと安心した（恐怖感：参加前 100%→参加後 20%）

C さん：妄想に関してはみんな似たようなものを抱いているとわかってよかった（被害的な内容等）。幻聴体験を聞いて良かった。不眠とかが関係している事がわかり、ちゃんと寝ようと思った。

D さん：自分一人だけじゃないと勇気をもらった。幻聴は複雑だとわかった。人前で意見を言えるようになった（人前で意見を言える程度：参加前 10%→参加後 30%）

E さん：自分は幻聴、妄想、思考伝播などがある。自分だけだと思っていたが、みんな似ていてほっとした（自分だけが苦しいと思う気持ち：参加前 60%→40%）。

F さん：今までは幻聴があったとき、他の事を考える様にしていたが、これからは無視することを取り入れたい。他の人の話を聞いて、いろいろあるとわかり、勇気づけられた。漠然としていたものが、少しわかった気がする。