

精神科の診療時間の
有効活用ツール

皆は
こんなテーマを
話し合っています。

やめたいことをきいて、一緒に考えていくために



使い方

このリストは、統合失調症の当事者やご家族や支援者が尋ねたい質問や、精神科医が尋ねられることの多い質問をまとめたものです。落ち着いた気持ちの時に、診察で尋ねたい質問は□にチェック☑をつけてください。尋ねたいことがたくさんある場合は、☑の横に優先順の番号をつけてください。教えてほしくない質問には×をつけてください。尋ねたいことがリストになかったら、最後の「他に尋ねたいこと」の欄に書き込んでください。

このリストは、当事者やご家族や支援者と、精神科主治医とのコミュニケーションが良くなる「きっかけ」になればと考えて作ったものです。このリストを診察に持参して、活用してみてください。

病気について

- 診断ははっきり決められますか？
私の正式な病名は何ですか？
- 私に起きていることのうち、どれが症状なのですか？
- 話すだけで診断がつくのですか？
検査の必要はないのですか？
- 病気の原因はなんですか？
- 私と同じ病気の人はどのくらいいますか？
皆さんどうしていますか？
- 私の病気は治りますか？
- 他の病院で意見を聞いても良いですか？

薬について

- 私が飲んでいる薬はどんな効果があるのですか？
どんな副作用がありますか？
- どうして薬を飲み続けるように勧めるのですか？
- 薬を飲まなくてはいけませんか？
- 新しい薬が良いと聞きましたが、私には合いますか？
- 副作用ではないかと心配な症状について
聞いても良いですか？
- 薬の量や種類はどうすれば減らせますか？



治療について

- 薬を飲む以外の治療法はありますか？
- リハビリテーションが治療になるのですか？
- 病院の短い診察だけで治療は十分ですか？
- 通院の間隔は今ぐらいが丁度よいですか？
長くできませんか？ 短くできませんか？
- どういう場合に入院が必要ですか？
入院期間はどの程度ですか？
- 医療費などの負担を減らす方法はありますか？

不調について

- 眠れなかったり調子が悪くなる時があるのは
どうしてですか？
- 不調になったらどうすれば良いですか？
- それでも良くならない時は次に何をすれば良いですか？
- 夜や休日の場合に病気について相談できる方法は
ありますか？
- 身体の不調について相談しても良いですか？
他に相談する場所はありますか？

病気の見通しについて

- 症状はいつ頃に良くなりますか？
- 病気はどのくらいまで良くなりますか？
- 薬を飲むのをやめられますか？
- いつまで治療を続けるのですか？
通院しなくてもよくなりますか？

日常生活について

- 日常生活で気をつけることはどんなことですか？
- 生活のリズムが乱れてしまう時はどうすれば良いですか？
- 経済的に苦しいのですが何か方法はありますか？
- そういう日常生活のことを相談できる人は
医師の他にいますか？



社会生活について

- 仕事や学校は皆さんどうしていますか？
私はどうですか？
- 会社の人に病気のことを伝えた方がいいですか？
- 病気を持っていても結婚できますか？
- 出産や子育ては皆さんどうしていますか？
私はどうですか？
- 子供に病気は遺伝しますか？ 薬は子供に影響しますか？
- 自動車の運転をしてもいいですか？

家族や支援者について

- 周囲の人はどう接すれば良いですか？
- 他の家族は悩んでいないですか？
どのようなことで悩んでいますか？
- 家族が悩みを相談してもいいですか？
- 家族だけで面談をしたい時にはどうすればいいですか？
- 家族が困った時に相談できる場所はありますか？
- 家族会を紹介してもらえますか？

知りたいことについて

- 統合失調症についてもっと知る方法はありますか？
おすすめの情報はありますか？
- 良くなった人の話を聞くことはできますか？
- 同じように悩んでいる人と話ができますか？

実は…

- 言いにくかったのですが、こんな悩みがあって相談したいと思っています。
- 気を悪くされるのではと心配なのですが、こんなことを尋ねたいです。
- ちょっと恥ずかしいことなのですが、この機会に話をしてみたいことがあります。



他に尋ねたいこと

この『皆はこんなことを話し合っていますリスト』について、
皆様のご意見を頂き、
より良いものに改訂していくたいと思っています。
改善すべき点や使ってみた感想等、ご意見をお寄せください。

✉ メールアドレス : info@decisionaid.tokyo