

精神科の診察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」リスト**

—ききたいことをきいて、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？
- 私と同じ病気の人ほ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がありますか？



### 【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？
- それでも良くなる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がありますか？
- 身体の不調について相談しても良いですか？ 他に相談する場所がありますか？

### 【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がありますか？
- 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良いですか？
- 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良いですか？

### 【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良いですか？
- 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がありますか？
- 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？ おすすめの情報がありますか？
- 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、こんな悩みがあつ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】（自由にお書きください）

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き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：[questionprompt@gmail.com](mailto:questionprompt@gmail.com)

