

幼児から高齢者までの心の発達

# 十段階心理療法

自信の回復と幸せな人生のために

医療法人耕仁会 札幌太田病院

太田耕平

## 医療法人 耕仁会 グループ

札幌太田病院	011 (644) 5111
精神科1階デイケア (アルコール・薬物依存)	011 (644) 6191
精神科2階デイケア (思春期、不登校)	011 (644) 5122
精神科3階デイケア (中・高年齢者)	011 (644) 6190
精神科ナイトケア	011 (644) 5777
介護老人保健施設セージュ山の手	011 (614) 2111
介護老人保健施設セージュ新ことに	011 (768) 2800
訪問看護ステーションやまのて	011 (614) 2033
訪問看護ステーション新ことに	011 (768) 2808
札幌市西区介護予防センター山の手	011 (631) 6110
札幌市北区介護予防センター新琴似	011 (769) 2800
指定居宅介護支援事業所セージュ山の手	011 (631) 6110
指定居宅介護支援事業所セージュ新ことに	011 (766) 7772
訪問介護事業所セージュ山の手	011 (631) 5561
新ことに居宅介護支援事業所	011 (769) 2802
就労継続支援事業B型山の手ワークステーション	011 (631) 9400
精神障害者福祉ホーム「清和ハイツ」	011 (641) 5617
どんぐり保育室	011 (642) 3597

幼児から高齢者までの心の発達

# 十段階心理療法

— 自信の回復と幸せな人生のために —

昭和62年 (1987年) 5月6日	初版第1刷発行
昭和63年 (1988年) 9月30日	第2版第1刷発行
平成2年 (1990年) 3月29日	第3版第1刷発行
平成4年 (1992年) 6月1日	第4版第1刷発行
平成7年 (1995年) 8月1日	第5版第1刷発行
平成9年 (1997年) 4月15日	第6版第1刷発行
平成10年 (1998年) 4月1日	第7版第1刷発行
平成12年 (2000年) 10月25日	第8版第1刷発行
平成14年 (2002年) 2月10日	第9版第1刷発行
平成14年 (2002年) 11月20日	第10版第1刷発行
平成15年 (2003年) 5月1日	第10版第2刷発行
平成16年 (2004年) 5月10日	第10版第3刷発行
平成19年 (2007年) 6月8日	第10版第4刷発行
平成21年 (2009年) 1月26日	第10版第5刷発行

著者	太田 耕平
監修	原田 ひろし
編集	北 保
発行所	医療法人耕仁会 札幌太田病院 〒063-0005 札幌市西区山の手5条5丁目 ☎(代)011 (644) 5111 FAX 011 (644) 1001 FAX 011 (644) 5144
印刷	株 三 誠 社

より良き奉仕せんために  
神に人に感謝して  
この喜捨を受ける

昭和32年1月1日

太田清之

## 初版の序

本書は、アルコール依存症や薬物依存症の治療を目標として患者さん向けの教科書として編集したもので、従来、当院でアルコール依存症などの集団療法に使用していた各種パンフレットを一冊にまとめたものであります。

この「十段階療法」は当院での一、五〇〇名を超える多数の症例についての研究や治療経験から生まれたものであり、長年にわたり本症の治療研究にご尽力いただいた職員各位に衷心より感謝申し上げます。同時に、この小冊子は多数のアルコール依存症などの患者さんや家族の方々の苦悩と涙と呻吟の結晶であるともいえましょう。私どもが本症の治療効果を高める上で最高の教師はあくまでもアルコール依存症などの患者さん自身でありました。その意味からも本症の患者さん各位にも深く感謝申し上げたいと存じます。

なお、この「十段階療法」は昭和五十二年アルコール医学会総会にて「アルコール依存症に対する十段階からなる教育的精神療法」として発表したものでありますが、アルコール依存症から立ち直るためには患者さん自身の自覚、反省、人格の改善と向上、新しい生活目標の設定、病気に対する正しい知識、断酒会活動の必要性の自覚など数多くの対応が必要であり、これらを十の段階に整理してあります（十牛図）。

小説のように読みっぱなしにしないで、一行読んでは自分自身を検討して下さい。そして、具体的に良い方向に自分を変えていただきたいと思います。

当院退院者のうち、すでに一五〇名（男一四一名、女九名）の方が亡くなっておられます。その方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、現在療養中の皆様には、本症は進行性で致死性の病気であることを深く自覚していただき、断酒と断酒会活動により、高い人格と幸福な人生を築かれることを心からお祈り申し上げます。

最後に本書の出版にあたりご尽力賜りました北海道断酒連合会の原田ひろし理事長に衷心より感謝申し上げます。

昭和六十二年五月六日

著者

# 目次

札幌太田病院紹介	8
初版の序	12
はじめに	15
一、入院中の心理療法を進める上での五つの基本的考え方	16
二、心理療法の十段階	18
三、入院中のレク、作業療法、行事への参加	20
四、教えてもらうことの大切さ	20
第一段階 準備のための段階	22
（入院治療の説明、心理的、家庭的事情聴取、内科的検査と治療の説明）	22
第二段階 なぜ入院・通院する必要があったか、どんな問題点があったか	25
（入院の直接的原因と入院の必要性を理解する段階）	25
酒・薬物・ギャンブル依存の心理（一）心の経済と酒	27
1. 人間的な疾患	27
2. 酒、薬物依存、心身症者の原因療法	28
3. なぜ酒を飲み、なぜ依存症になるのか	28
4. 心の経済	29
5. 人は寂しい時に依存症になるのか	33
6. 人間の三要素とは	34
7. 心のバランスと断酒会、退院者の会	35

心の病をどのように治していくか ..... 37

1. 治療 ..... 38

2. 薬物療法 ..... 38

3. 精神療法 ..... 39

4. 人生目標の設定（服薬を前提とした） ..... 40

5. 参加して楽しみましょう ..... 41

### 第三段階 アルコール・薬物依存症と認めるか、どんな病気かよく知ること

（アルコール・薬物依存に関する学習と、自分が依存症者であることを

自覚する段階） ..... 43

アルコール・薬物依存の心理（二）アルコール依存の完成 ..... 51

1. 酒量は増えやすい ..... 51

2. アルコール依存症の終末像 ..... 53

3. なぜその人が依存症になるのか（具体的反省のために） ..... 55

4. 親のア症とA・Cについて ..... 58

ショートセラピー① ..... 59

### 第四段階 今までの自分はどんな人間であったか：内観と安心を

（自己客観視―今までの自分の性格や、生き方、さらに他者に対する

態度を反省する段階） ..... 60

ショートセラピー② ..... 65

家庭のあり方具体的反省のために ..... 66

一、現代家庭の問題点 ..... 66

二、夫婦の型・四態の反省 ..... 67

三、家庭・仲間・職場で適応する五条件 ..... 69

ショートセラピー③ ショートセラピー④ ..... 72

仕事の進め方と職場のマナー ..... 73

アルコール・薬物依存の心理(三) ..... 75

1. なぜ性格を論ずるのか ..... 75

2. アルコール依存症者の病前性格 ..... 75

3. 依存症になりつつある人の性格変化 ..... 76

4. 性格変化の完成……多くは外罰型 ..... 77

5. 行動や考え方の反省……外罰・内罰・無罰 ..... 77

6. 男の心と女の心の自覚と反省 ..... 81

7. 父の心と母の心の自覚と反省 ..... 83

8. 断酒と自覚による性格の改善と向上 ..... 84

### 第五段階

これからどうすべきか、いかに生きるべきか ..... 85

(精神的健康の意味の理解と自己変革の目標設定の段階) ..... 85

精神的健康とは ..... 87

依存症者などの心理(四) ..... 91

アルコール・薬物依存症者の「人生目標の設定」による意識の変革 ..... 91

I アルコール等依存症者の心的態度 ..... 91

II 依存症の実存的空虚……文献では ..... 91

III 人生を成功に導く十段階 ..... 93



受療者と依存症者の自我（欲求）発達段階について

一、発達水準は内観療法で高まる

二、自我発達段階の諸説

三、自我（欲求）発達段階と症例

第六段階

なぜ飲みつづけ、やめられなかったか、酒が自分にどんな意味があったか

（自分の習慣的問題飲酒の原因を知る段階）

自己を知ることと内観

内観日記

内観日記を記入する目的

内観療法と思春期症

内観療法の奏効の機序

ショートセラピー⑤

交流分析 交流分析から見たアルコール依存症

絵画療法

ショートセラピー⑥

第七段階

なぜ断酒が必要か、なぜ節酒ではだめか（断酒の必要性を理解する段階）

アルコール症死亡例の検討

ショートセラピー⑦

ショートセラピー⑧

第八段階

断酒するには具体的にどうしたらいいか 断酒の三原則

第九段階

断酒会は楽しい、勉強になる、参加してみよう

アルコール依存症は治る ..... 178  
第十段階 自信をもち、人生目標をつくろう、幸福な人生へ向かって歩み出そう ..... 185

退院後の援助 ..... 186

生きる意味と精神科医療 ..... 187

単身無職アルコール症者の治療と退院後の援助 ..... 191

子育てで忘れてはならないこと ..... 195

女性アルコール症と女性断酒会 ..... 205

女性とストレス、女性ア症・うつ病にならぬために ..... 215

世には七種の妻がある ..... 221

女性の生き方 ..... 222

ショートセラピー⑨ ..... 223

十段階療法と治療法の推移 ..... 224

在宅ケアと訪問看護、精神科の立場から ..... 227

高齢期をいかに生きるべきか ..... 233

心とは何か ..... 243

おわりに ..... 247

## 研究治療者マニュアル

入院診療計画書 ..... 248

心療内科、精神科症例検討会の進め方 ..... 255

臨床心理テストの意義・目的と協力をお願い ..... 256

作業療法プログラムの紹介 ..... 269

社会復帰を援助する札幌太田病院の活動と施設	271
家族・通院者の各種会合予定	273
退院契約書	276
当院は卒後研究指定病院	293
カウセリング用紙の使い方	300
痴呆老人の介護とりハピリ	304
痴呆老人への治療的接近(R・O法)	307
高齢者ケアプラン	323
介護老人保健施設セージュール「新ことに」の紹介	330
介護予防センター	335
訪問看護ステーション	337
精神科デイケア・ナイトケア	340
外来患者用アンケート	356
繁用薬	383
初出一覧	402
北海道の断酒会活動	429