

## <今回のこころ塾は境界性パーソナリティ障害です>

境界性パーソナリティ障害（以下、BPD）のこころ塾は5回かけて行われます。BPDの特徴や、どのように治療していくのか、一緒に学んでいきましょう。

### 1. BPDとはどのような問題でしょうか？

BPDとは、その人らしさの病と言えます。様々な出来事から、他の人よりはるかに大きい刺激を感じ、（例えば約束を延期されただけで、その人から見捨てられたと感じるなど）、その結果、自分や周囲を傷つける激しい形で反応（行動や言葉として）をしてしまい、様々な不都合が起きてきます。イライラしたり、急に不安になったり、友人や仲間と長続きしなくなったりします。

#### こんなことはありますか？

##### ◆思考（考え方）パターン◆

- 善か悪かのどちらかで人を判断しやすい傾向がありますか？
- ある状況を理想的か無意味かのどちらかで考えがちですか？
- 自分のことを完璧な人間か、全くだめな人間かのどちらかで考えていませんか？
- 自分に対する誰かの愛情をその人が近くにいない時には感じにくいですか？
- 自分には失敗はないと思うことはありませんか？あるいは、自分がすることはすべて間違っていると感じますか？

##### ◆感情（気持ち）パターン◆

- ちょっと叱られただけで、その人から見捨てられたとよく感じますか？
- 数分や数時間のうちに気分がコロコロ変わるくらいの気分屋ですか？
- 自分の感情をうまくコントロールできないとよく感じますか？
- いつも不安やイライラを感じていますか？
- 怒りの表現が苦手であったり、怒りそのものを表現できませんか？



##### ◆行動パターン◆

- 他者にこうあってほしい、関係がこうであってほしいという理想を描いて、そうした関係を作ろうとしますか？
- 他人と急速に親密になろうとしたり、あるいは突然距離をおこうとしていませんか？  
(たとえば、うまくいっている時にけんかをしかけてしまったりなど)
- いさかい、アルコール、浪費、食行動異常、のような自分を傷つける可能性の高い行動を衝動的に取っていませんか？
- 皮膚を切ったり、根性焼きをしたり、など自傷行為をしたことがありますか？
- 自殺すると言い出したり、実際に試みたりすることがありましたか？

ご自分の特徴にあてはまる場所はみられましたか？

こころ塾では、こうした BPD の特徴についてよく知って、対応策を一緒に考えていきます。

## 2. BPD の治療

治療法としては大まかに、①薬物療法、②心理療法があります。

- ① 薬物療法・・・BPD では、気分の波、睡眠の障害、記憶がとんでしまう、体の不調など、様々な症状が出現します。その場合には、症状に対応した薬物療法が必要となります。
- ② 心理療法・・・心理療法家（カウンセラー）と会話する中で、ご自身の考えや行動の特徴を知り少しでも生活しやすい対応策を一緒に考えていくことをしていきます。

BPD では、落ち込み、気分の不安定性、不眠、不安など様々な精神症状が出現します。そのためそれらの症状を一時的に緩和し、落ち着いて治療していくために、症状にあった薬を服用することになります。

ただし、BPD の治療の一番大切なことは、いかに自分の考え方のパターンに気づくか、安定・持続した人間関係を築くにはどうしたらいいか、自分の感情や行動をいかにコントロールするのか、不安や不安定性とうまく付き合うか、といったことです。これには心理療法が大切であり、薬物療法と心理療法の 2 本柱で治療をすすめていきます。

また、BPD の方を取り巻く、周囲の方々の対応も治療にはとても重要になってきます。

- ① 暖かく、安定した態度で接する、②原因を探すより、対等に向き合う、③お互いの境界線を守ることが大切です。

そして、「死にたい」と言ったり、自傷行為をしたりという問題となるような行動に対しては、出来る限り落ち着いて対応することが大切です。過剰に反応しすぎず、冷たすぎず、が大切です。

## 3. 最後に

人は皆、自分の主観というフィルターを通じて外界をとらえています。何色のサングラスをかけるかによって見える外界の色が変わってくるのです。BPD の方は、この心のサングラスがちょっとした出来事によって、頻繁につけかわってしまいます。そのために、気分や行動が不安定になり苦しくなります。

BPD の特徴を知り、治療・対応について考えることで、少しでも生活の辛さが減ることにお役に立てることを当院では目指しています。

BPD のこころ塾ではこのような内容を学んでいきます。ご興味にある方は当院までご連絡ください。