

しょう
障がいを理解しよう

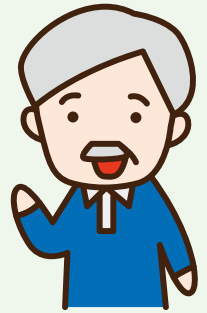
せいしんしょう 精神障がいの理解のために

- 精神障がいとは、心の病気などによって日常生活や社会生活に困り感を抱えている状態です。
- 病気が悪化すると、判断する力や行動のコントロールが大きく低下することがあります。
- 心の病気の中で代表的なものは「統合失調症」と「うつ病」です。環境の変化によって、誰にでもおこりえます。
- きちんと治療を受け、症状が安定して回復に向かいますが、症状が残ったり、再発したりする事があります。心の病気は早期発見、早期治療が必要です。

こころ 心のこもったコミュニケーションのために わたし 私たちにできること

① 精神障がいへの偏見を持たない

- 病気のことをもっと理解しましょう。
障がいの種類も大きさも様々であり、同じではありません。外見で分かるものだけが障がいではなく、外見でわからないために理解されずに苦しんでいる人がいます。他の人と同じようにできないのは、努力が足りないからではありません。
- 言った事は否定しないようにしましょう。



② プライバシーを守りましょう

- 病気や家の事などのプライバシーに関わる事や個人的な事をつつこく聞くのはやめましょう。精神障がいを人に話す事は勇気が必要であり、聞いても勝手に他の人に言わないように気をつけましょう。



③ 特別扱いではなく、自然体で接しましょう

【接し方のポイント】

- おだやかな表情で聞く
- 聞き上手になる
- あいづちを打つ
- うなずく



④ 家族会や自助組織、支援団体、施設等に関わりを持ちましょう

- ボランティアなどとして、活動の応援をしましょう。また、施設の運営や新しい施設の設定にも理解と応援をしましょう。

⑤ 就労や社会参加の機会の平等が望まれています

- 医療だけでなく、福祉や就労・教育・権利擁護などの総合的な支援がなされれば、就労などの社会参加につながります。

おも せいしんしょうじょう 主な精神症状 (SOSサイン)

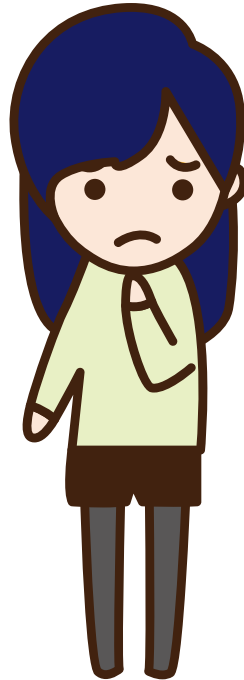
いしき きおく ちかく しこう かんじょう いよく じが いしき こところ ぼたら
意識、記憶、知覚、思考、感情、意欲、自我意識などの心の働きがあり、それらが妨げられると精神
しょうじょう あらわ びよう き しょうじょう とくちょう ちが
症状として現れます。病気により、症状や特徴に違いがあります。

まわりから障がいを理解
されず、ひとりで悩んで
しまうことがある

ストレスに弱く、
疲れやすい

きりよく いよく
気力・意欲がなくなる
「やる気が出ない」という状態。

きょうみ かんしん
興味・関心がなくなる
何に対しても、関心が薄れ、い
つもつまらなそうにして遊びに
も関心がない。楽しめない。



きぶん しょうがい
気分の障がい
どうにも悲しくてたまらない。
何とも言えず寂しい。イライラ、
おつ しょうたい かんじょう へん
落ち着きがない状態。感情の変
化がほとんどなく、いつも無表
じよう
情。

しこうりよく しゅうちゅうりよくてい か
思考力・集中力低下
あたま から
頭が空っぽになったように何も
かんが う
考えが浮かんでこない。

しょくよく へんか
食欲の変化
こうぶつ たべ おい かん
好物を食べても美味しいと感じ
ない。体重が減った。

すいみんしょうがい
睡眠障害
ね ねむり すすむ
寝つきが悪く、眠りが浅い。夜
なか そうちよう め
中や早朝に目が覚める。

からだのおもさ
からだのおもさ
あつ
熱があるなどの原因がないにも
かか つね からだ おも
関わらず常に体が重い・だるい。

コミュニケーションがとりづらい。
ひと あ
人と会うのがこわい。

まち ある
町を歩いていると、他人が
じぶん わるくちい
自分の悪口を言っていると
おも
思ってしまう

とうごうしつちようしやう 統合失調症

【症状】 例えは聞こえないはずの声などが聞こえてくる「幻聴」や無いものが見える「幻覚」、現実にはあり得ないことを信じこむ「妄想」という症状があります。本人はそれらに反応し、周りの人からはひとりだけでぶつぶつ言っているように見えます。

- 【特徴】
- 現実的な判断や目標を立てにくい
 - 他人に頼めない、断れない
 - 集中力や忍耐力の低下
 - 常に緊張し、くつろぐことが苦手
 - 神経が繊細でストレスに弱い
 - 疲れやすく調子のムラが目立つ
 - 孤立しがち、ひきこもりがち



うつ病

【症状】 心の疲れがたまり、休息・睡眠リズムが乱れ、疲れているのに休めない状態です。体にも様々な不調が現れますが、新しい薬の登場もあり、確実に治る病気になっています。

- 【特徴】
- 興味や喜びが無くなる
 - 急激な食欲の変化
 - 集中力・決断力の低下
 - 気力が無くなる
 - 体の動きが鈍い
 - 口数が減る
 - 焦燥感

パニック障がい

【症状】 直接的な理由がないときに急に強い不安に襲われ、胸痛、動悸、めまい、手足のしびれなどが突然始まって、それが繰り返り起こり、「また起こるのではないか」という常に大きな不安を抱えています。

- 【特徴】
- 息が切れる、詰まる、吸えない、苦しい
 - 呼吸ができない
 - 吐きそうになる
 - 頭がふらふらする
 - 体がガクガク動き出す

しゃかい あんしょうがい 社会不安障がい

【症状】 他人からの評価を気にするあまり、人前に出ることや人の付き合いに必要以上に緊張と不安を感じ、困難と恐怖を覚え、孤独感が強い。

- 【特徴】
- 人に見られてると思うと緊張して食べられなくなる。
 - 人に見られていると思うと手が震える。
 - 自分の表情や外見など、人から見られていると思うと顔が赤くなる。

きょうはくせいしょうがい 強迫性障がい

【症状】 自分の気持ちに反して、不安あるいは不快な考えが浮かんできて、抑えようとしても抑えられない。あるいはそのような考えを消そうとしても、必要以上に行動を繰り返す。

- 【特徴】
- 汚染行為（どこを触ってもバイ菌だらけで手が汚くて、帰宅後に手の皮がむけるほど、長時間、手を洗い続けてしまうような事）

せつしょくしょうがい 摂食障がい

【症状】 不安による症状が食事の取り方に現れたもの。人間関係などの心理的なトラブルとの関わりが原因。

- 【特徴】
- 過食、拒食
異常なほど食べてしまったり、逆に食事を拒否し続けてしまう。

た の ほか の こころ の びょうき その他の心の病気

アルコール・薬物依存症、認知症など。

