



# せいしんしょう 精神障がい

とうごうしつちようしょう きふんしょう びよう せいしんしつかん げんかく もうそう  
統合失調症や気分障がい(そううつ病)などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、ゆううつ感、不眠などが認められます。これらの症状は、薬を服用することや環境が安定することにより、軽くなっていきます。

いっぽう、いよく じはつせい しゅうちゅうりよく じぞくせい ひとづ あ  
一方で、「意欲や自発性がない」「集中力や持続性がない」「人付き合いに緊張しすぎる」「やる気がない」「疲れやすい」などの症状が見られることがあり、周囲から「怠けている」と誤解されることがあります。

しかし、決して、怠けているとか、意志が弱いということではありません。これらの症状は、「陰性症状」ともいわれ、病気の症状が落ち着いてくる経過の中で認められるもので、これが「精神障がい」といわれるものです。



▲目の不自由な方のための音声コード



## はいりよ 配慮

こんなサポートがうれしい!

### 「がんばれ」よりも 「がんばってるね」がうれしいです。

「がんばれ」「早く」などと言われると、過剰なストレスになることがあります。仕事などの指示は、「具体的に」「はっきりと」「簡潔に」伝えてください。ときには、じっくり時間をかけることが必要になります。また、気持ちや努力を考慮した声掛けがあると、うれしいです。

### 再発予防に注意し、 時には休養も必要です。

せいしんしつかん せきしん ちゅうだん おお  
精神疾患では、薬を中断したり、多くのストレスが重なると症状が再発することがあります。再発につながる注意サイン(不眠や急に活動的になるなど)を知っておくと、再発予防になります。症状が見られたら無理を避けて、ゆっくりと休養するよう勧めてください。

## じれい 事例

たと  
例えば、こんなことがあります。

せいしんしょう ひと ふあん やイライラ感、ゆううつ感、不眠などの症状が見られますが、これらの症状は、薬を服用するとともに環境を改善することで安定していきます。障がいのある人の気持ちや体調に対して、周りの人が「目配り・気配り・心配り」することが重要です。



- ✓ 悪口や命令、自分のことが噂されている声が聞こえる…。
- ✓ 聞こえないはずの音が聞こえてくる…。
- ✓ 実際にはないものが見えたり、感じられたりする…。
- ✓ 悪口を言われている…と思い込む。
- ✓ 普段以上の高揚感や抑制の欠如が数日にわたって続く。
- ✓ いつもと違う行動が目立つ…。
- ✓ 強い落ち込みやゆううつ感が、数日にわたって続く。
- ✓ 何をしても楽しくない、気が湧かない、無頓着になる…。
- ✓ 自分には価値がない、消えたい、死にたい、などと考える…。

### かぞく せんせい みちか ひと ねが 家族・先生・身近な人へのお願い

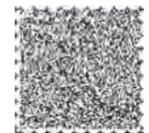
このような状態に早く気付くことが大切です。本人が自分の不調を自覚してないこともあります。早期発見には周りの人の協力が欠かせません。精神科の受診や専門機関への相談に協力が必要なときもあります。

ほんにん きも たいせつ  
本人の気持ちを大切にしてください。疾患や障がいに対する正しい理解が必要です。

### そうだん といあわ さき 【相談＆問合せ先】

#### とっとりけん せいしんしょうがいしゃ かぞくかいれんごうかい 鳥取県精神障害者家族会連合会

※詳しくは、障がい福祉関係団体一覧(P40)又は相談機関一覧(P42)をご覧ください。



▲目の不自由な方のための音声コード