

せいしんしょうがい 精神障害について

精神障害とは

- 精神疾患のため精神機能に障害が生じて、日常生活を送ったり、社会参加をしたりすることが難しくなり、長期間、特別な工夫や周囲からの手助けが必要な状態をいいます。
- 精神障害には、**統合失調症**、**そううつ病**、**うつ病**、**認知症**、**てんかん**、**アルコール・薬物・ギャンブルへの依存症**などがあります。
- 精神疾患は、誰でもなる可能性があります。多くの場合は、服薬治療やリハビリテーションなどで症状が安定し回復に向かい、地域で安定した生活を送っている人もたくさんいます。
- 精神疾患は早期治療が大切ですが、誤解や偏見があることで周囲への相談や精神科への受診を躊躇してしまう人もいます。

こんなことに困っています！

- **外見からはわかりにくい状態です。**
回復までの経過において、無気力になったり、集中力や持続力が低下したり、落ち込んだり、疲れや眠気を感じてひきこもりがちになるなど、生活のしづらさがみられます。しかし、障害が外見からはわかりにくいので、周囲から障害を理解されにくい傾向があります。
- **誤解や偏見があります。**
精神障害への周囲の無理解から、孤立したり、病気を隠したりする人もいます。また、ストレスに弱く、精神的に疲れやすい傾向があり、周りから誤解されることがあります。
- **社会生活にとまどっている人もいます。**
長期入院などから、社会生活に慣れていない人もいます。また、治療には長い時間を要することが多いため、社会的な交流も少なくなり、人付き合いが苦手な人もいます。

コミュニケーションのポイント

- あいまいな表現は避け、「具体的に」「はっきりと」「簡潔に」話を伝えましょう。
- 肯定的な言葉ではなく、肯定的な言葉を使って話しましょう。
- 次々と説明するのではなく、一つずつゆっくりと話ししましょう。
- 精神障害がある人にはさまざまな症状がみられます。困っていても助けを求められなかったり、また、どんなことに困っているか本人もわからないことがあります。対応に悩むようであれば、地域の保健所や市町村役場、県の精神保健福祉センターに相談してください。

望まれる心配りの例

- 精神障害への間違った知識や思い込みによる偏見をなくし、正しい知識を増やしていくようにしましょう。
- 不安を感じさせない穏やかな対応が必要です。相手が伝えたいことをゆっくりと根気よく聞くようにしましょう。
- 病気の症状などによってはデリケートな事柄もあることから、プライバシーに配慮よした対応をしましょう。
- 必要以上に「がんばれ」と励ますなど、精神的な負担となるような行為は控えましょう。
- 精神疾患は、薬を中断したり、ストレスが重なる症状が悪化・再発することがあります。よく眠れなかったり、急に活動的になったり、ささいなことに過剰に反応するなどの注意サインがみられたら、無理を避け、ゆっくり休養させるような働きかけも大切です。

