

## コラム

### 「精神障がいと向き合って」

私は統合失調症という精神障がいをかかえています。その症状の一つとして「幻聴」があります。私の場合それは、夜中に誰もいないところで声が聞こえてきたり、テレビの声も現実かどうかわからなくなったりします。21歳で病気を発症し、およそ38年間、統合失調症、幻聴と向き合っています。

発病し仕事ができなくなり、当時勤めていた会社を退職し、しばらく職に就くことができませんでした。そんな時、相談支援事業所の方達の支援により、就労継続支援B型事業所へ5年間通所し、現在は就労継続支援A型事業所へ通っています。体調面などへの配慮をもらえるので私にとっては働きやすい職場です。本当に感謝しています。

私の場合、幻聴のつらさを人に話すことができません。見た目には分かりにくく、なかなか周囲の人には理解してもらえないので、すごく苦しくなります。

そんな私ですが、受け入れてもらえ、働く場所があることに喜び、これからも頑張っていきたいです。

### こんなことに気をつけてください

- 本人の気持ちを大切に本人のペースでの話に耳を傾けてください。
- 穏やかでゆっくりとした口調で、具体的に手短かに話してください。
- 目に見えない障がいであるため怠けていると思われることもありますが、本人の状態に応じた対応をお願いします。
- 症状の再発など変化に気づいたら主治医に相談するように本人に伝えてください。
- 周囲の理解と協力があれば、精神障がいの人の苦しみは軽くなります。
- 気になること等があれば、相談窓口へご連絡ください。

障がいの有無に関わらず他者への理解は、かけがえのない個性をもった人として向き合うことから育まれるものだと考えます。精神障がいについて皆様の温かいご理解をお願いいたします。

### 相談・問い合わせはこちらまで

#### ■ 瀬戸内市福祉部福祉課 障害福祉係 ■

〒701-4292 岡山県瀬戸内市邑久町尾張 300 番地 1  
TEL : (0869) 24-8847 FAX : (0869) 24-8840

### 相談機関

#### ■ 地域生活支援センタースマイル ■

〒701-4246 岡山県瀬戸内市邑久町山田庄 880-1  
TEL : (0869) 22-9600 FAX : (0869) 22-9601  
E-mail : setouchismile@gmail.com

#### ■ せとうち旭川荘 ■

〒701-4301 岡山県瀬戸内市牛窓町長浜 4982-1  
TEL : (0869) 34-6606 FAX : (0869) 34-6607



平成28年2月発行 令和5年7月改訂

編集・発行 瀬戸内市地域自立支援協議会 地域生活支援部会 障がい啓発チラシ作成ワーキングチーム

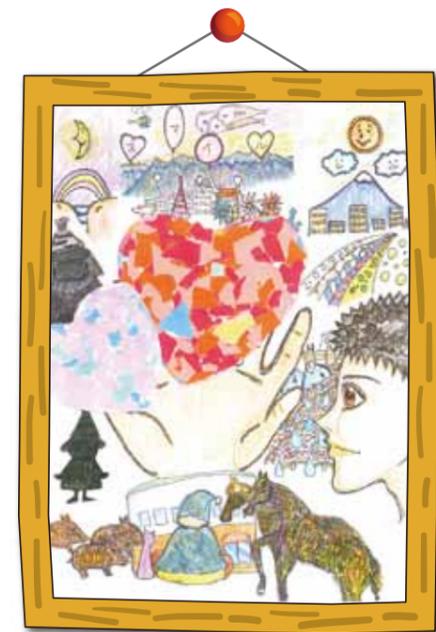
# しってほしい わかってほしい 精神障がい

## 精神障がいってなんだろう？

- こころの病気（統合失調症、うつ病など）により、日常生活や社会生活がしづらくなる状態をいいます。
- こころの病気は、特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。
- ストレスや生活環境の変化、脳（神経）のはたらきが関係していると考えられています。
- 外見では分からず、周囲から理解されにくい障がいです。
- 適切な治療、服薬や環境の改善などにより症状をコントロールできれば、地域の中で安定した生活を送ることができます。



事業所での活動風景



作品

瀬戸内市地域自立支援協議会

# 精神障がい生活にどのような影響をおよぼすの？

## 《こころの病気の主な症状》

### 陽性症状

そこにいない人の声が聞こえる  
(幻聴)



だれかに見られている感じがする  
(妄想)



体の中に何かがある感じがする  
(体感幻覚)



### 陰性症状

楽しいと感じられない  
(感情の平板化)



なにもやる気がしない  
(意欲低下)



人のいるところへ出たくない  
(ひきこもり)



# 精神障がいの方の特徴と対応のポイント

## ◎ 主な特徴 ◎

### 〔自己表現が苦手〕

自分の考えを相手にうまく伝えられなかったり、相手の話をなかなか理解できなかったりします。

### 〔ストレスに弱く、疲れやすい〕

不眠や食欲の変化、頭痛、動悸、呼吸困難、嘔吐や下痢など

### 〔対人関係が苦手〕

人と話すことに対する緊張や不安がとても強く、なかなか自分からは声をかけられないことがあります。

## ◎ 対応のポイント ◎

- 薬の影響もあることを理解し、本人の気持ちを受け止めましょう。
- 自分の考えをうまくまとめて伝えられないことがあります。問い詰めたり、いくつも続けて質問しないようにしましょう。

- 「やる気がない」「なまけている」と判断せず、本人のペースに合わせた働きかけを心がけましょう。
- 本人の気持ちを大切にしましょう。

- まずは反論せずに本人のペースで話に耳を傾けましょう。
- 具体的で、手短かにわかりやすく伝えましょう。



## ..... 家族・支援者からの声 .....

地域で生活はしているが、周囲の目が気になったり、本人の考えや言動と環境が合わないことがある。信頼できる人ができてほしい。

(ご家族)

見た目では理解してもらいにくい疾患の特性をスタッフが理解できるようにしています。そして、丁寧なサービスができるようプロとして取り組みます。

(ヘルパー)