



精神障害

こころの病気である精神障害には、統合失調症、うつ病、神経症、心身症など様々なものがあります。代表的なこころの病気である統合失調症は急性期には、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、軽快していきます。

その後、「意欲が出なくなる」「集中力や注意力が低下する」「感情の動きが乏しくなったり、周囲への関心が薄くなる」などの症状が見られることがあり、周囲から怠けているように見られるなどの誤解を受けることがあります。

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、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「陰性症状」といわれるものです。



生涯のうちでこころの病気と診断される人の割合は5人に1人とされています。

主な特徴(生活障害とは)

統合失調症などの多くの症状は、症状が不安定な時期を過ぎると、しだいに回復し、安定していきます。その経過の中では、生活リズムが乱れる、作業能率が低下する、臨機応変にできない、人付き合いが苦手になるなど、日常生活や社会生活のしづらさがみられます。



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。

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たりしないでください。



無理な励ましはストレスになることがありますので、本人のペースに合わせた働きかけが大切です。

精神障害のある人と接する時は

ポイント1 本人の気持ちを大切にしてください

精神疾患(こころの病気)は、誰もがかかる可能性がある病気です。精神障害のある人との「普段着の人付き合い」が、その人の安心につながります。安心は、病状の安定にもつながると言われています。無理な励ましは、本人の過剰なストレスとなることがあります。働きかけは、「具体的に」「はっきりと」「簡潔に」伝えましょう。

本人のペースに合わせた働きかけが必要です。じっくりと、時間をかけることも必要です。

また、「精神疾患(こころの病気)がある人は何をするかかわらず、危険である」などの誤解に基づく先入観(心のバリア)が、精神障害のある人の生活のしづらさにつながっています。心のバリアをなくして、みんな仲良く生きいきと暮らせる社会を実現しましょう。



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。また、「どうしたのかな」などとじっと見られたりすると、「自分を非難している」と感じる場合があります。気付いたら、できるだけ早く「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてください。

相談されたときは、自分の意見は控えめにして、なるべく聞くことを心がけてください。また、話を聞く時には相手が何を伝えたいのか根気よく聞いてください。

ポイント2 精神障害のある人は再発予防も必要です

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を知っておくことも、再発予防になります。不眠がみられたり、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、注意のサインとみられる症状を知っておくことも大切です。

これらの症状がみられたら無理をさけて、ゆっくりと休養するように働きかけることが大切です。主治医にも早めに相談しましょう。

