



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、
くすり ふくよう かんきよう あんてい かる
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
きんちよう つか しょうじよう み
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
しゅうい なま ごかい
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
けいか なか みと せいしんしょう
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。

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のしや かぞくかいれん とうかい 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