

精神障害のある人のこと

知っていますか？

精神障害とは？

精神機能（意識、記憶、感情、意欲など）に障害が生じ、日常生活や社会生活が困難になる状態です。

ストレスや病気など要因はさまざまですが、誰でもなる可能性があります。

● 外見からはわかりにくく、症状はそれぞれ違うため、誤解や偏見が生まれてしまうことがあります。

● 人と接したり、社会に出ることを望んでも、緊張しやすいため、不安になってしまうことがあります。

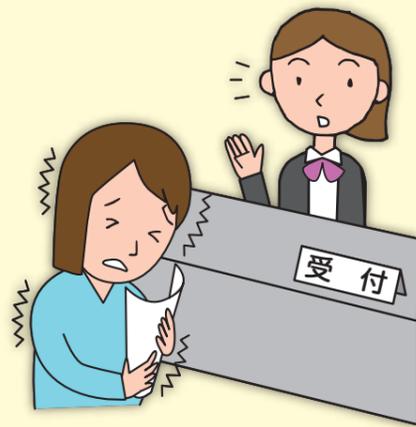
● 敏感で繊細なため、人からどう思われているかをとても気にしてしまうことがあります。批判をされると、落ち込みやすくなり、必要以上に自分を責めてしまうことがあります。

● まじめで何事にも一生懸命なため、頑張りすぎて疲れてしまいます。

● 生活環境（天気や季節）等の変化により症状が不安定になることがあるため、いつもならできないことが、できないときもあります。

● 過度な励ましや期待は、プレッシャーやストレスに感じてしまうことがあります。

● 安心感を得られると、自分自身で解決策を考えられることも多くなります。



<話を聞くとき>

- あわてず、ゆっくり、ご本人のペースと気持ちに寄り添って耳を傾けましょう。
- 話の内容や伝えたいことに間違いがないか、確認しましょう。
- 何度も聞き返したり、問い詰めたりせず、ご本人を尊重しましょう。



<話を伝えるとき>

- わかりやすい言葉で、具体的に伝えましょう。
- 一度にたくさんのことを伝えるのは、混乱させてしまうことがあります。伝えることが多い場合は、メモなどで整理して伝えましょう。
- 「〇〇はだめです。」といった否定的な言い方ではなく、「〇〇してみませんか？」など、穏やかな言い方を心掛けましょう。
- 嬉しいことや、達成できたことを仲間と分かち合えると「居場所」を実感することができ、安心することができます。周囲が認めていることを言葉で伝えましょう。



正しい服薬や規則正しい生活、安心して相談できる環境、周囲のサポートにより、精神障害のある人は、安定した日常生活を送ることができます。