



# 精神障がいについて

## あなたに知ってほしいこと

### 精神障がいとは

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、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。

一方で、「自発性がない」「集中力や持続性がない」「人付き合いに緊張しすぎる」などの症状が見られることがあり、周囲から怠けているかのように見え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「精神障がい」といわれるものです。

### こんなことに困っています

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、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、ひきこもりがちになるなど、日常生活や社会生活のしづらさがみられます。

## 周囲の援助はどうしたらよいのでしょうか

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はたらきかけが必要です。  
じっくりと、時間をかけることも必要です。

## 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はたら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。

## 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

### 詳しくは

社団法人島根県精神保健福祉会

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5927 FAX：0852-32-5927