



とうごうしつちようしょう きぶんしょう びょう せいしんしつかん げんかく もう
 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
 そう ふあん かん かん ふみん みと しょう
 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
 じょう ぐすり ふくよう かんきょう あんてい かる
 状は、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 き つか しょうじょう 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が
 しゅうい なま ごかい
 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、意思が弱いということではありません。
 しょうじょう いんせいしょうじょう びょうき しょうじょう おつ けい
 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経
 か なか みと せいしんしょう
 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。

しょう れい 障がいの例

とうごうしつちようしょう かんが びょうき げん
 ○統合失調症…ころころや考えがまとまりづらくなってしま病気。幻
 かく もうそう げんちよう ようせいしょうじょう いよく ていか かんじょうひようげん すく
 覚や妄想、幻聴などの陽性症状のほか、意欲の低下、感情表現が少
 じっさい じっさい わるぐち い ひがい うた はなし
 なくなる、実際はないのに悪口を言われたなどの被害を訴える、話
 し りめつれつ いんせいしょうじょう
 がまとまらず支離滅裂になるなどの陰性症状がある。

びょう いちにちじゅう きぶん おこ なに たの
 ○うつ病…一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない
 せいしんししょうじょう ねむ しょくよく つか
 といった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいなど
 しんたいしょうじょう あらわ にちじょうせいかつ おお ししょう しょう びょうき
 の身体症状が表れ、日常生活に大きな支障が生じる病気。

そうきょくせいしょうがい かつどうてき そうじょうたい ゆう むきりよく
 ○双極性障害…ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力
 じょうたい く かえ びょうき そうじょうたい げんじつばな こうどう
 なうつ状態を繰り返す病気。躁状態のときは、現実離れした行動を
 まわ ひと きず むぼう か もの けいかく じっこう
 とりがちで、周りの人を傷つけ、無謀な買い物や計画などを実行す
 ることがある。

しょうがい ものごと とら かた かんが かた かんじょう
 ○パーソナリティ障害…物事の捉え方や考え方、感情のコントロール、
 たいじんかんけい せいしんきのう かたよ しょう しょう
 対人関係といった精神機能の偏りから生じる障がい。

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、とき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。

困っていることに気付いたら、できるだけ早く声を掛けてください。

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掛けられないことがあります。「どうしたのかな」とじっと見ていると、「自分を非難している」と感じてしまうことがあります。

相談されたときは、なるべく聞くことを心がけてください。

幻聴や妄想は、精神障がい症状のひとつです。本人にとっては現実であるため、否定されると不安になったり、「分かってくれない」と追い詰められた気持ちになったりします。内容については、否定も肯定もしないことが大切です。相談されたときは、自分の意見は控えめに、なるべく聞くことを心がけてください。

たとえば、こんなことがあります。

精神障がいのある人には、不安やイライラ感、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。

