



精神障害とは？

精神障害とは、脳の器質的または機能的変化により心身にさまざまな影響が出て、日常生活や働くことに困難が生じる状態のことをいいます。適切な治療・服薬と周囲の配慮があれば、症状をコントロールすることもできます。

※症状や特徴は、その人により様々でひとくくりにはできません。

《特徴》

- ・ストレスに弱く、緊張したり、疲れやすかったりします。
- ・気分の浮き沈みのふり幅が激しく、周囲を巻き込んでしまうこともあります。
- ・外見からは分かりにくく、障害について理解されずに孤立している方もいます。
- ・人と対面することや対人関係、コミュニケーションが苦手な人もいます。
- ・警戒心が強かったり、自分に関係ないことでも自分に関係づけて考えたりすることがあります。

・若い頃の発病や長期入院のために社会生活に慣れていない人もいます。

《精神障害を持つ方への接し方》

「病気を抱えながら生活している」ことへの理解が基本です。

例えば、腰痛を抱えている人に無理に重い荷物を運んでもらうことは通常ありません。もし運んでもらう必要がある場合なら、台車を用意するなどの配慮をしますよね。そうした感覚と同じように、精神障害をもつ方に対しても、「どうしたらよいか」「一緒に考え」「病気に配慮しながら普通に」を念頭に接してください。

先入観を持たずに健康な部分に目を向け、社会の一員として共生しながら見守ってもらえるとうれしいです。