

## 〇●〇精神障がいについて知ろう〇●〇

精神障がいは、精神疾患のために障がいが生じて、日常生活や社会生活を送ることが難しくなります。主な精神疾患には統合失調症、うつ病、アルコール依存症、薬物依存症、不安障がい、P T S D、認知症などがあります。

### 困っていること

- ・精神障がいの症状は、外見からはわかりにくいので、周囲から障がいを理解されにくい傾向があります。また、薬を服用したり環境が安定することにより軽快していきませんが、一方で「自発性がない」「集中力や持続性がない」などの症状が見られることがあり、周囲から怠けていると誤解を受けることがあります。
- ・精神障がいへの周囲の無理解から、孤立したり、病気を隠したりすることがあります。
- ・ストレスに弱く、精神的に疲れやすい傾向があります。
- ・長期入院などから社会生活に慣れていない人がいます。

### サポートするときのポイント

- ・精神障がいへの間違った知識や思い込みによる偏見をなくし、正しい知識を増やしていきましょう。
- ・相手に不安を感じさせないように、穏やかな対応やコミュニケーションを心がけましょう。
- ・相手が理解できるまで、「ゆっくり」「ていねいに」「繰り返し」話しましょう。