

## ⑥ 精神障がいのある人について知ろう

### 精神障がいについて

精神障がいは、誰もが感じる、こころの変化、不調(ゆううつな気分、不安・緊張、よく眠れないなど)が長期間にわたって続く病気です。そのことによって、生活する中でいろいろな困りごとが起こります。たとえば、病気によって、「毎朝同じ時間に起きること」、「学校や仕事へ行くこと」、「ご飯をしっかりと食べること」、「明日に備えてよく眠ること」などが難しくなります。精神障がいのある人は、色々な「生活のしづらさ」を抱えているのです。しかし、周りの人が病気のことを正しく知らないことで誤解されることがあります。それも、精神障がいのある人が困っていることの一つなのです。精神障がいは、とくにめずらしい病気ではありません。たとえば、「統合失調症」という病気は、1000人に7人(0.7%)の割合で、かかるといわれています。また、「うつ病」などの気分障がいは、日本人の4人に1人(25%)が人生の中で一度は経験するといわれています。

### どうして病気になるのでしょうか？

精神障がいには、脳の働きやストレスなどの環境が関係していると考えられています。たとえば、家族との死別などの悲しいできごとだけでなく、転校や就職などによって、生活環境が変わると、人は強いストレスを感じる場合があります。このようなストレスが、病気の原因になることがあるのです。

### こんなことで困っています

精神障がいのある人は、病気によって困っていることが色々あります。

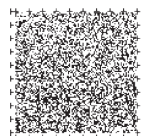
#### こころ

- 考えがまとまらない
- イライラする
- 集中力が低下する
- 融通がきかなくなる
- 気持ちを伝えるのが苦手
- …など
- 気分の変化がはげしい
- あいまいな状況が苦手

#### からだ

- 身体がだるい
- 部屋にとじこもる
- 疲れやすい
- ひとり言が多くなる
- 眠れない
- …など
- 人前になると緊張する
- 食欲がわからない

※こういった症状がすべて病気につながっているとは限りません。



せいしんしょう ひと せつ  
**精神障がいのある人に、どのように接するといいいのでしょうか？**

- ◎ 相手の得意なことを探しましょう
- ◎ 聞き上手になりましょう
- ◎ ゆったりとした声の調子で話しましょう
- ◎ 自然に接しましょう
- ◎ 相手の話す内容を否定せずに聞きましょう
- ◎ 心配しすぎないようにしましょう

たいせつ  
 大切なことは、  
 びょうき  
 「病気をただしく  
 りかい  
 理解すること」です



びょうき ちりょう  
**病気の治療について**

いま びょうき げんいん ぐすり ちりょう りはびりてーしょん すず  
 今では、病気の原因がわかってきたことにより、薬による治療やリハビリテーションが進んでいます。

ぐすり ちりょう  
**薬による治療**

- ◆ 眠りやすくする
- ◆ 緊張をほぐす
- ◆ 意欲が出てくる …など

りはびりてーしょん  
**リハビリテーション**

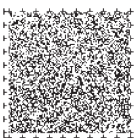
- ◆ 病気について知る
- ◆ コミュニケーションの練習をする
- ◆ 望むことができるようにする …など



ぐすり ちりょう りはびりてーしょん  
 薬による治療とリハビリテーションは  
 くるま りょうりん  
 クルマの両輪のようなもの  
 りょうほう おな だいじ  
 (両方とも同じように大事だよ)

ささ あ  
**みんなで支え合うために**

- 気になるサインがある場合は、相談できる専門機関があります。
- 町には、精神障がいのある人が利用できる場所があり、そこには、障がいのある人が、いきいきとした生活を送れるように、お手伝いするスタッフもいます(お気軽にご相談ください)。
- 町で安心して暮らしていくためには、住民のみなさんの理解や協力が大きな支えとなります。





## 参考2

## 障がいに関するマーク

町で見かける障がいに関するマークについて、知っていますか。  
みんなの「お互いを思いやる気持ち」が一番大切です。



### 障害者のための 国際シンボルマーク

障がいのある人が利用できるようにつくられた建物や駐車場などを表すための世界共通のシンボルマークです。



### 盲人のための 国際シンボルマーク

世界盲人会連合で1984年に制定された視覚障がいのある人のための世界共通のマークです。目の不自由な人の安全やパブリックに考慮された信号機や国際点字郵便物書籍などで見かけるマークです。



### ほじょ犬マーク

身体障がい者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)同伴の啓発のためのマークです。公共の施設や交通機関はもちろん、レストランやスーパー、ホテルなどの施設も補助犬の同伴が可能です。お店の入り口などで見かけるマークです。



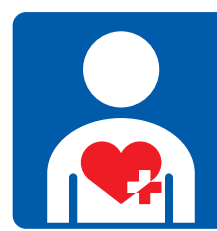
### 耳マーク

聞こえが不自由なことを表す国内で使用されているマークです。



### オストメイトマーク

人工肛門、人工ぼうこうを造設している人(オストメイト)のための設備があることを表しています。オストメイト対応のトイレの入り口・案内誘導プレートに表示されています。



### ハートプラスマーク

身体内部(心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓・免疫機能)に障がいがある人を表しています。



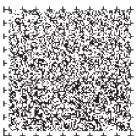
### 身体障害者標識

肢体が不自由な人が運転していることを表示するマークです。



### 聴覚障害者標識

耳が不自由な人(聴覚障がいのある人)が運転しているマークです。



## 参考3

## 芦屋市の障がい者相談窓口

芦屋市では、障がいのある人が地域で生き生きと生活していくための相談支援事業を行っています。芦屋市保健福祉センター1階に相談窓口（障がい者相談支援事業）を設置しています。障がいの種別に関わらず、本人や家族等の地域における生活を支援するため、様々な相談に応じています。

障がい者相談支援事業では、次のような相談を受けています。

- 社会資源（制度/施設/機関/団体/人）を活用するための支援
- 障がい福祉サービスの利用援助
- 社会生活力を高めるための支援
- 専門機関の紹介
- 権利擁護のために必要な援助
- その他、日常生活の悩みなど



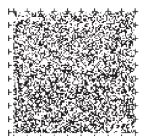
障がい者相談支援事業  
(芦屋市保健福祉センター内1階)  
TEL 0797-31-0692  
FAX 0797-32-7529

- 電話での相談も受け付けております。
- 相談は無料、秘密は守ります。

【芦屋市の障がいに関するその他の相談窓口の情報は下記のホームページでご覧いただけます。】

えいちていひーころんずらっしゆずらっしゆだぶりゆーだぶりゆーだぶりゆーどつとしていどつとあしやどつとえるじーどつとじえいひーずらっしゆしゅうがいずらっしゆそだんどつとえいちていーえむえる

<http://www.city.ashiya.lg.jp/shougai/soudan.html>





はっこう と あ  
発行・問い合わせ

へいせい ねん がつ  
平成29年3月

あしや し ふくしぶしょうがいふくし か  
芦屋市（福祉部障害福祉課）

あしや し せいどうちょう ばん ごう でんわ  
芦屋市精道町7番6号 電話 0797-38-2043

さく せい  
作成

あしや し じりつしえんきょうぎかい  
芦屋市自立支援協議会

おんせい こーど  
音声コードについて

おんせい こーど め ぶじゆう ひと かいはつ こみゆにけーしょんつーる  
これは音声コードです。目が不自由な人のために開発されたコミュニケーションツールです。

せんよう よ あ そうちなど おんせい ないよう  
専用の読み上げ装置等により、音声で内容をきくことができます。

