

こんなことに配慮しましょう

精神障がいのある人の中には、周囲の励ましや期待がストレスになったり、緊張や不安が高く、自分の言動に自信が持てないでいたりする人が多くいます。一方、他人の言動については、「嫌われているのではないか」、「笑われているのではないか」など、被害的に受け取りがちな人も少なくありません。また、簡単な判断に時間がかかったり、初めての場所では、なかなか言葉が出なかったりします。「大丈夫ですよ」、「待ちますね」などと一声かけてもらえると安心できます。

質問に答える際には、長い説明や曖昧な表現は避けて、短く、分かりやすい言葉で伝えてください。必要に応じて、メモなどに書いて渡してもらえると、後で確認ができるため不安を減らすことができます。



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かけられないことがあります。また、「どうしたのかな」などとじっと見られたりすると、「自分を非難している」と感じたりして、その場を立ち去ってしまうことがあります。

気付いたら、できるだけ早く「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてください。

幻聴や妄想は、精神障がいの症状のひとつです。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し、なるべく聞くことを心がけてください。また、話を聞く時には相手が何を伝えたいのか根気よく聞いてください。



音声コード

