

# 精神障がい

精神障がいは、何らかの精神疾患によって、やる気が起きない、何をやっても楽しめないなどの意欲や興味の低下、あるいは強い不安や心配が頭から離れず、勉強や仕事が手につかない、眠れないなどのさまざまな症状が現れる障がいです。それにより周囲の理解が得られずに、社会生活や日常生活に困難が生じる場合があります。また、現実にはあり得ないことを信じ込んでしまう（妄想）、他の人には聞こえていない声が聞こえる（幻聴）、見えないものが見える（幻視）などの症状がある人もいます。

精神障がいは、脳をはじめとした神経系の病気とも言われており、誰もがかかる可能性のある病気です。治療や服薬、リハビリテーション、そして周囲の理解などによって回復し、安定して地域での生活ができるようになる一方、ストレスや服薬の中断などにより、症状が不安定になることがあります。

## 困っていることを理解しましょう

精神障がいは、外見から障がいを判断することが難しいため、障がいによる状態を誤解されがちです。例えば、疲労感が強く、やる気がどうしても起きないという状態に対して、怠けていると周囲から責められることがあります。また、症状に応じて服薬している人も少なくありませんが、薬の副作用である「疲れやすさ」や「朝、なかなか起きられないこと」などを理解してもらえないことがあります。

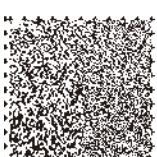
そのほかにも、自分の考えを相手にうまく伝えられなかったり、相手の話をなかなか理解できなかったりします。状況判断に時間がかかることもあります。

また、妄想などについて話したとき、否定されると混乱したり、不安になったりします。



自分の考え方をうまくまとめて伝えられないことがあります。しかし、問い合わせたり、いくつも続けて質問したりしないでください。

音声コード



無理な励ましはストレスになることがありますので、本人のペースに合わせた働きかけが大切です。

