

## IV 精神障害

### 1. 「精神障害」ってどういうこと？

精神障害は、精神の「病気」と、それにもなう「生活上の障害」があります。

#### 1) 精神の病気について

病気といわれるものは、統合失調症、うつ病、依存症、パニック障害、認知症など、他にもいろいろあって、症状もさまざまです。でも外からは見えないので、理解されにくい病気です。体の病気と同じようにだれでもかかる病気です。



#### 2) 障害について

人のお付き合いが苦手だったり、疲れやすかったり、ストレスに弱かったりなどの、生活のしづらさを抱えています。

毎日薬を飲んで定期的な通院をすることで、落ち着いて生活できます。



### 2. こんな生活を送っています

#### 1) コミュニケーションについて

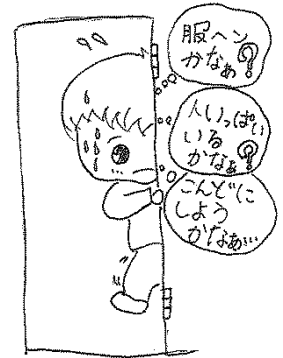
体調が良いときやいつもは困らないけれど、場合により、

- 人のお付き合いが苦手になる
- 疲れやすい
- ストレスに弱い
- 調子に波がある

以上のことから、話をするのが大変だったり、

話がしたくて仕方がない時などもあります。

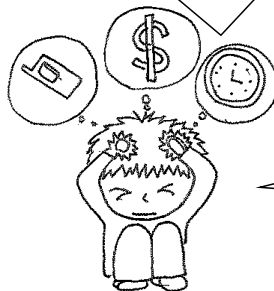
また、人がたくさんいたり、安心できない場所では話せなかったり、慣れていない人とは話せなかったりする人もいます。



2つのことを同時にやるのは苦手だよ



不自由さをもって生活している人



人から見たら分からないけど、困ったこと、悲しいことなどの悩みを抱え続けて苦しい。考える余裕がないよ。

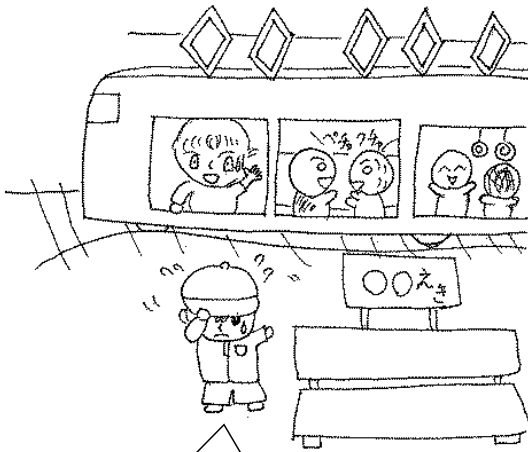
バランスをくずした状態

## 2) どんな仲間がいるの？

- 同じ悩みをもつ人たちだからわかりあえる部分が大きいということで、病気をもっている仲間同士の会(当事者会)や家族の会があります。
- 「ピアサポート」という同じ仲間が支え合う活動もあります。



## 3) どんな移動手段があるの？



歩いたり、電車を使うことはできます。ただ、外に出ること自体に緊張や不安を感じる人もいますし、まったく平気な人もいます。

人の目が気になってもヘッドホンで音楽を聴くなどの工夫をして電車やバスに乗る人もいます。

お出かけや遠い場所には、ヘルパーさんや家族についていてもらう人もいます。

乗れない...  
人の目が... (こわい)  
緊張する...

## 4) スポーツの楽しみ方は？

いろいろなスポーツをそれぞれ楽しんでいます。

## 5) 食事について

みんなと同じです。

はじめは短い時間  
からなら大丈夫

病気の事を言えな  
い人もいるんだよ

## 6) どのようなところで働いているんだろう？

会社やお店などで働いている人、福祉の制度を利用して働いている人もいます。

障害を理解してくれる職場や仕事があれば働けるとい人、働きたい人も多くいます。



## 7) 学ぶところはどんなところ？

みんなと同じでいろいろな学校に行っています。

### 3. みなさんへのメッセージ

車いすを押すなどの介助はほとんど必要ありません。ただ周りの人の「自分とは違う、おかしいことをする人」といった誤解や、「怖い人」といった偏見が、精神障害者を生きづらくさせます。

障害があってもなくても、だれでもみんな「自分の住みなれた地域で、安心して過ごしていきたい」のは同じです。精神障害者も、当たり前前に自分の地域でくらすような、豊かな地域と一緒に創っていきたいのです。一人ひとりが違って当たり前で、だからこそ一人ひとりがとても大切です。私たちは、そんなあたたかい地域をつくるための仲間です。



精神障害は、  
人間しかならな  
いし  
なれないんだよ

#### 『私のお母さん』

わたしのお母さんは、精神の病気です。でも、病気だったと分かったのは大きくなってからです。

病気なので、寝ていることが多かったです。つらい顔をして、話をすることもできなくて、私にいつもごめんねと言っていました。

他の子のお母さんはいつも元気なのにどうしてなのかな、私のお母さんも元気だといいのにと思いました。

でも、よくわからないけど、元気な時もありました。元気すぎてびっくりすることもあります。元気のあるお母さんには、思いつきわがママを言ったり、けんかをすることもありました。いろいろな所に連れて行ってくれたりもしました。

今思い出すと、どちらのお母さんも私のことをいつも考えていてくれました。

お母さんには、元気になってほしいけど、元気のないお母さんもいつも私の心配をしてくれる大切なお母さんです。



(10代 女の子)

## 『大学生だった私』

大学生だった私は、進路のことで悩んでいました。

ある日、授業中に、教室のあちこちから、他の学生たちが私の悪口を言っているのを聞きました。自分の服装のこと、体型のこと、成績のことなどをけなす内容で、その声が重なってだんだん大きくなり教室中を包むくらいの騒音にふくれあがっていました。先生までが皆の前で私を批判しはじめ、とても授業どころではなく、私は思わず「うるさーい」と大声で叫びました。すると、私の悪口を言う声は一瞬にして消え、自分が言った言葉だけが教室に響きました。

その後、心配した友人が保健室に連れて行ってきて、そこで紹介された精神科に受診することになりました。主治医の先生は優しく、大学でのいろいろなことの相談にのってくれるソーシャルワーカーさんもいらしたので、通院は楽しかったです。大学は半年休学しましたが、何とか卒業し、いろいろな仕事に挑戦しました。

でも初心に帰ると、私は本が好きだったので、病院に通いながら図書館司書の資格の勉強をして、今は学校の図書室で働いています。子どもたちと本の話をするのがとても楽しいです。

今では職場にも慣れて、たまにコンサートに行ったりして楽しんでいます。

(40代 女性)

