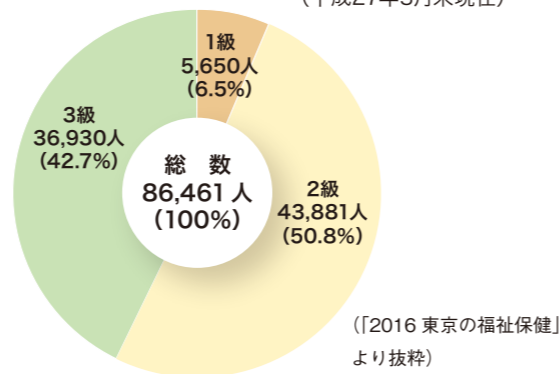


精神障害者保健福祉手帳とは

精神障害を持つ方が、一定の障害にあることを証明するものです。この手帳を持っていることにより、様々な支援が受けられますので、精神障害を持つ方が自立して生活し、社会参加するための手助けとなります。精神障害のため日常生活や社会生活にハンディキャップを持つ方が申請することにより交付されます。入院・在宅による区別や年齢制限はありません。

■「精神障害者保健福祉手帳」の交付状況
(平成27年3月末現在)



精神障害は犯罪と関係しますか？

精神障害者の犯罪率が特に高いわけではありません。しかし、医療の中断や支援を失うことでの孤立等で病状が悪化した時や、飲酒の影響などで他人に害を及ぼす行為がおこる場合があります。精神保健福祉法や心神喪失者等医療観察法（重大な他害行為の場合）に基づき、医療に結びつけることもありえます。医療や福祉サービスの普及とともに、正しい知識にもとづく適切な対応を周囲がすることが重要と思われます。



「死にたい」と打ち明けられたとき

精神障害と自殺傾向は関係があり、「生きたい」「死ぬしかない」の気持ちが揺れ動きます。多くの精神障害で自殺率が高いのが実情です。「死にたい」と打ち明けるのは、自殺の危険性が高い状態かつ、信頼できる人を選んでのもので、はぐらかさずしっかり傾聴し、ともに悩みを考え合ったうえで、「死んでほしくない」と率直に伝えましょう。専門家への相談も必要であり、傾聴した上で受診等を勧めると良いでしょう。

公的な相談機関の例

居住地	保健所	精神保健福祉センター
大田 品川 渋谷 新宿 杉並 世田谷 中野 練馬 港 目黒の各区	保健所	中部総合精神保健福祉センター 相談電話：03-3302-7711
足立 荒川 板橋 江戸川 葛飾 北 江東 墨田 台東 中央 千代田 豊島 文京の各区		都立精神保健福祉センター 相談電話：03-3834-4102
島しょ地域の方	都島しょ保健所	
多摩地域（八王子市、町田市以外）	管轄の都保健所	多摩総合精神保健福祉センター 相談電話：042-371-5560
八王子市、町田市	保健所	

本リーフレットは障害のある方と、より良いコミュニケーションを築ききっかけとなることを願って作成しました。さらに詳しい内容は「障害のある方への接遇マニュアル」に掲載されています。詳しくはホームページをご覧ください。(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shinsho/index.html)

精神障害の理解のために

精神障害って、どんな障害

精神疾患のため精神機能の障害が生じ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態のことです。

およそどんな困難を抱える人々ですか

精神症状による苦痛のほか、病気の結果として日常生活の活動が思うように行かないこと、就労や就学、家庭や地域での役割などの社会参加が妨げられる問題がしばしばみられます。病状が深刻になると、判断能力や行動のコントロールが著しく低下することがあります。正しい知識が十分普及していないこともあり、精神疾患というだけで、誤解や偏見、差別の対象となりやすく、社会参加が妨げられがちです。

原因は

精神疾患の原因はまだ不明なものが多いのですが、脳機能の障害が関連していることがだんだん明らかになっています。

主な精神疾患

統合失調症、気分障害（うつ病、双極性障害など）、アルコール・薬物依存症、不安障害（神経症）、器質性精神病（認知症等）などがあります。

どんな支援が望まれますか

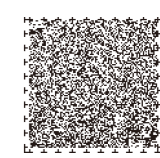
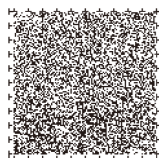
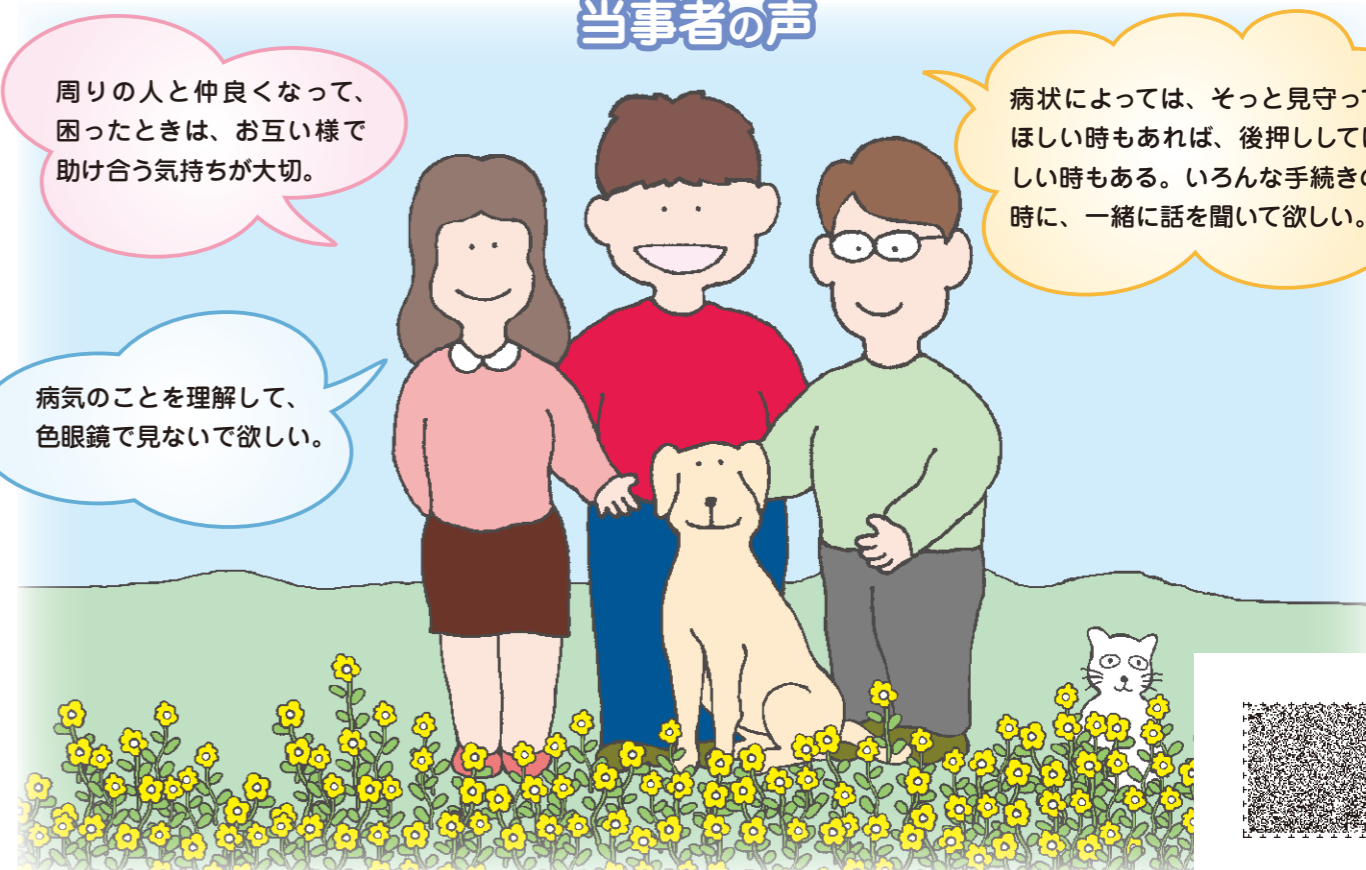
医療だけでなく福祉や就労・教育・権利擁護等の支援が総合的になされることが望まれます。これらの支援があれば、就労等で社会参加できる人が少なくありません。

当事者の声

周りの人と仲良くなって、困ったときは、お互い様で助け合う気持ちが大切。

病気のことを理解して、色眼鏡で見ないで欲しい。

病状によっては、そっと見守ってほしい時もある。後押ししてほしい時もある。いろんな手続きの時に、一緒に話を聞いて欲しい。

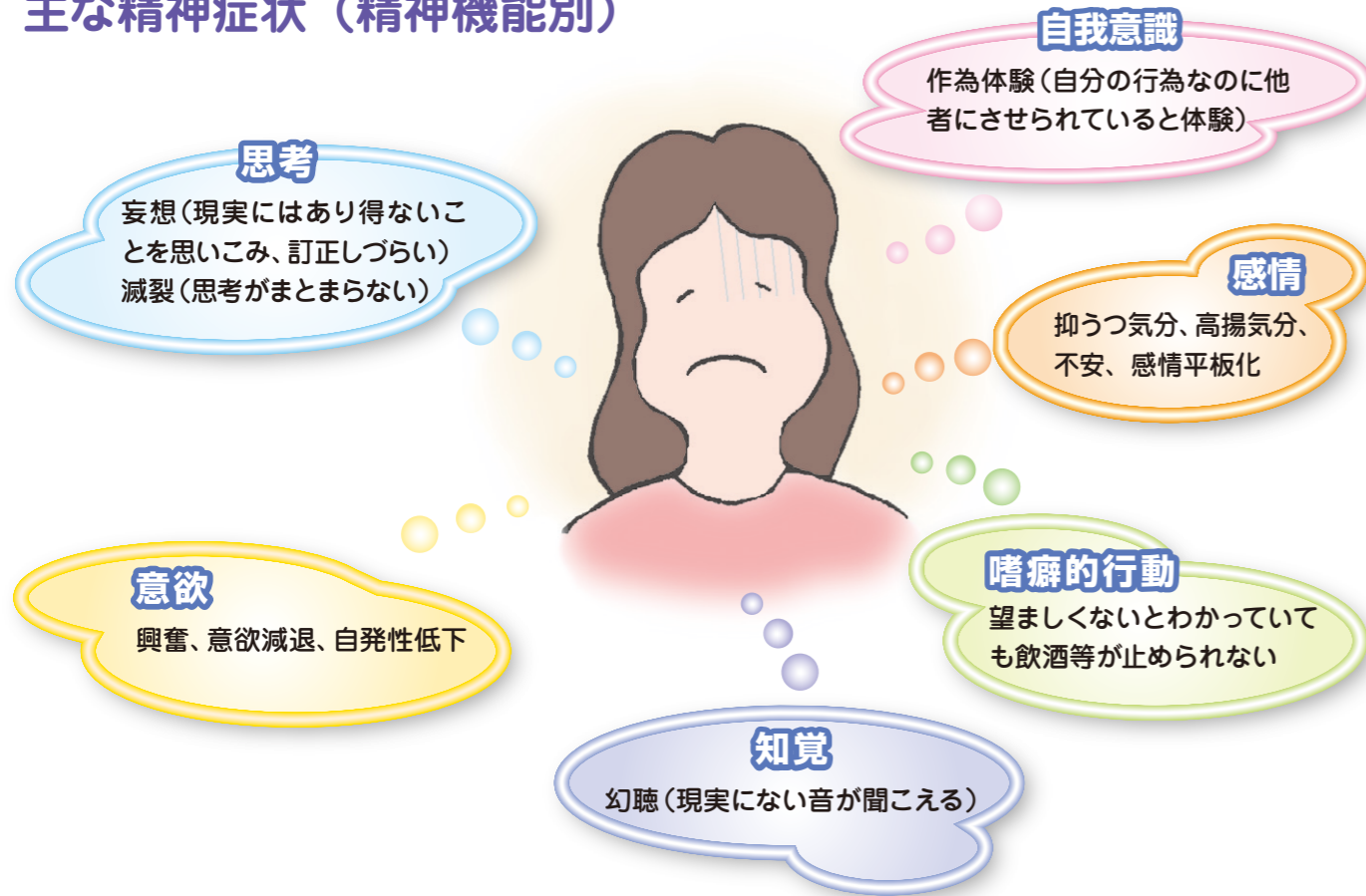


精神機能の障害とは

精神機能には

意識、記憶、知覚、思考、感情、意欲、自我意識などの機能があり、それらが障害されると精神症状として現れます。疾患により、症状や経過に違いがあります。

主な精神症状（精神機能別）



例えば、こんなことに困ることがあります

疾患の違い、個人差、時期による違いは大きいのですが…

よくみられる生活上の困難

- 病状や生活機能が動揺しやすい
変動にしばしばストレスが関係する場合があります

主なストレス源

他者からの批判、過度の励ましや期待、環境や課題の急な変化、予想外の出費、対人関係トラブル（家族、職場、異性など）

- 自信がもてない（または、自信があるのにしばしば失敗）
- 感情の表現が苦手
- 不眠や食欲の変化、頭痛、動悸・呼吸困難感、嘔吐や下痢／便秘などの身体症状も……
- 他者に誤解されやすい



代表的な疾患を例にとると…

病状がかなり改善した後にも見られやすい傾向があります

	統合失調症の場合	うつ病の場合
疾患の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●妄想や幻聴等の異常体験の残存 ●機能の不安定さ ●他者の思いや状況全体の認識が困難 ●自己主張力 ●自己確実感が乏しい ●意欲・自発性の障害 	<ul style="list-style-type: none"> ●悲観的に考えやすい ●自罰的になりやすい ●他者に合わせすぎの傾向 ●気分や意欲が変動しやすい ●疲れやすい
生活上の困難	<ul style="list-style-type: none"> ◎日常生活や作業での混乱や不調和 ◎対人関係での混乱（頼めない、断れない、孤立がち） ◎飛躍した考えや過度の自己卑下 ◎疲れやすく、調子のムラが目立つ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎仕事を抱え込みがち ◎自分より他人を優先し失敗 ◎取り越し苦労が多い ◎午前より午後がまし ◎時差が苦手 ◎自殺をすることも

対応のコツ ～統合失調症の方の場合を例に～

心配事を相談されたとき

- まず、本人のペースでの話に耳を傾けましょう。
- 大人として尊重した聴き方、話し方で。
- 黙って聴くのも大事なコミュニケーション場合があります。
- 安心感が得られると本人自身が解決策を考えられることも多い。
- 現実離れた話には否定も肯定もせず首をかしげて。
- ときどき、話を具体的に整理して返してみる。
- 表情と感情を一致させましょう。
(含み笑いは本人が誤解しやすい)

助言をする場合

- 頭ごなしや命令調でなく、穏やかなゆっくりした口調で。
「○○しなさい」→「○○してみましょうよ」「○○してくれると助かるんだけど」
- 手短で、具体的、誤解の余地なく伝えます。
- お手本や具体例を示します。
- 確認のため復唱してもらいます。
- 要点を伝えたら、余計なことは言わないようにします。

対応がつらくなったら…

妄想の話をえんえんとする攻撃的な言い方になる時など

- 同意を求められても、不同意なことやわからないことは率直に伝える。
- 対応できる範囲は明確に伝える。
- 対応する側の気持ちを伝える…。「そんなふうには言われると私もとても困ります」
- 専門機関などと相談をしながら対応する。



このリーフレットについて

ここで紹介している情報がすべての精神障害のある方にあてはまるわけではありません。中途半端な知識と思い込みで、障害のある方に接することは、避けなければならないことです。「その人」の理解は、障害のあるなしに関わらず、お互いに一人の人間としてつきあう中で育まれるものではないでしょうか。

