

精神障害

精神障害は、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、勉強や仕事を手につかない、眠れない、などのさまざまな症状により、周囲の理解が得られなかったり、社会の仕組みやサポート体制が整っていないため、社会生活や日常生活に困難がある障害です。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。

精神障害は、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、ストレスなどにより、症状が不安定になることがあります。

外出先などで 困ること 怠けていると誤解されることがあります

精神障害は、外見から障害を判断することが難しいため、障害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。

その他にも、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。



- 自分の考えをうまくまとめて伝えられないことがあります。問い詰めたり、いくつも続けて質問したりしないでください。

- 「がんばれ」と言われると期待に応えようと無理をして、かえって回復を遅らせることとなります。



? 手助けしたい…でも、どうすればいいの?

手助けする際の原則

精神障害のある人の中には、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、自分の言動に自信を持っていない人が多くいます。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つたりします。「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。

また、質問に答える際には、長い説明やあいまいな表現は避けて、短く、わ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、そんなとき「どうしたのかな」と思って、様子を見てみると、その視線が「自分を非難している」と感じて、その場を立ち去ってしまうこともあります。気づいたら、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、精神障害の症状の1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、「わかってくれない」と追い詰められた気持ちになります。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、なるべく聴くことを心がけてください。また、話を聴くときには、相手が何を伝えたいのか、根気よく聴いてください。



発達障害

発達障害とは、自閉症やアスペルガー症候群などの広汎性発達障害、学習障害(LD)、注意欠陥多動性障害(ADHD)などの脳機能の発達に関する障害をまとめた呼び方です。ひとくちに発達障害といっても困っているところ、苦手としているところは一人ひとり異なります。

外出先などで
困ること

発達障害による困難は小さい頃からみられます

■広汎性発達障害(自閉症、アスペルガー症候群など)

集団での行動や仲間づくりが苦手だったり、決まった手順やルールにこだわりがあったりします。感じ方(視覚・聴覚・触覚など)にも特徴があり、極端に敏感な人や鈍感な人がいます。また、言葉の発達に遅れがある人もいます。その程度は人によってさまざまです。

さらに、同じ行動(手をひらひらさせたり、ぴよんぴよん飛び跳ねたりなど)や同じ台詞を繰り返したり、パニック(大声を出すなど)がみられる人もいます。

■学習障害

知的発達に全般的な遅れはないのですが、文字を読んだり、書いたり、あるいは計算したりなどの特定の能力を使用することに困難があります。

■注意欠陥多動性障害

落ち着きなく動き回ったり、しゃべりすぎるなどの行動(多動性)や順番を待つことが苦手で、ルールを無視した行動(衝動性)をとってしまうことがあります。また、注意が散りやすいため、繰り返し、物をなくしたり、忘れたり、同じミスをすること(不注意)があります。



●いつもと違っていると不安になります。

●コマーシャルの台詞や家族・職場での会話の一部を繰り返していることがあります。

パニックを起こしているときには、怒鳴ったり、力づくで押さえつけたりしないでください。



●大きな音が苦手です。





手助けしたい…でも、どうすればいいの？

手助けする際の原則

発達障害は、外見から障害を判断するのが難しく、パニックや衝動的な行動など、障害を原因とする行動についても「しつけができていない」などと誤解されがちです。また、読んだり書いたり是可以するのに計算だけがひどく苦手であるなどの場合は「やる気がない」と責められることがあります。

発達障害そのものが治るといえることはありませんが、いろいろな経験や工夫、周囲の理解によって困難を減らすことはできます。まず、周囲が障害について知ることが支援の第一歩です。

コミュニケーションをとる際には、「ゆっくり」「短く」「具体的」をお願いします。また、注意などの際は、「ダメ」「〇〇してはいけない」などのように、否定の形で言われると混乱することがあります。「□□してください」のようにしてほしい行動を具体的に伝えるようにします。



●話しかけるときは、ゆっくり、短く、わかりやすい言葉をお願いします。身振りや絵など、目で見てわかる情報があると伝わりやすいことが多いです。あいまいな表現は苦手です。「ちょっと待ってください」ではなく、「5分、待ってください」のように具体的に伝えてください。

●順序立てて話すことが苦手な人がいます。そのため、自分のことであつてもうまく説明できないことがあります。ひとつずつ質問をすることで、話したいことが整理されます。また、「〇〇について教えてください」など、具体的に尋ねてもらえると話しやすいです。



周囲ができる支援の中には、具体的な支援ではなく、障害によって生じる行動について理解することが含まれます。障害に特有の行動については、温かい目で見守ってください。

●自分の行動についてチェックすることが苦手な人がいます。自分の行動に気づけるような言葉かけをお願いします。

高齢者

高齢になるにつれて、音がはっきり聞き取れない、物が見えづらい、視野が狭くなるなどの老化現象が起こります。また筋力や体力が低下し、若い頃のように素早く、思いどおりに身体を動かさず、疲れやすくなります。わずかな段差につまずき、バランスを崩して転びやすくなります。新しい機械の使い方などを覚える際には時間がかかります。

外出先などで 困ること

周りの物が見えにくかったり、歩く速度が遅かったりします

駅や街中のあちこちから人の声や物音がいっしょに聞こえてくると、何を言っているのか聞き取れなくなります。見える範囲が狭くなるので周りの物が見えにくく、自転車などが近づいてきても気づかず、驚いてふらつき転んでしまうこともあります。また歩く速度が遅くなるため、混雑した場所で人の流れに合わせて歩くことが難しくなります。自動販売機や券売機など慣れない機械の操作には時間がかかります。



● 高齢者の中には、膝などの痛みを抱えている人がいます。

● 荷物を手に持つとバランスを崩して転びやすくなります。



● 高齢者は階段を上るとき、上を見上げることは苦手であるため、階上から降りてくる人に気がつかないことがあります。



? 手助けしたい…でも、どうすればいいの?

手助けする際の 原則

ゆっくり落ちついた声で話しかけましょう。高い声や早口ではよく聞こえません。老人性難聴の場合、大きな声を出されるよりも、はっきりと発音された方が聞きとりやすいです。膝などの関節に痛みを抱えている場合にはその人のペースに合わせて、ゆっくりと移動しましょう。高齢であっても時間にゆとりがあればできることもたくさんあります。周囲が待つことは大切な支援です。困った状況にあって高齢者が混乱しているときには、座って話を聞けるようにするとよいでしょう。いずれにしても高齢者は個人差が大きいいため、それぞれの困っている状況をよく聞いて、何をどのように支援すればよいかを本人に確認しましょう。



- 操作手順が画面に示されていても、高齢者には何をどうすればよいかかわからず、混乱してしまいます。「どうされましたか。何かお困りですか」と声をかけてみましょう。



- 坂道や階段を上るときにちょっと荷物を持ってもらえるととても助かります。「そこまで荷物をお持ちしましょうか」とお手伝いしましょう。