

第4章 周囲の人の対応の仕方

こころの病気の対応のポイント

○ 本人の話を最後までよく聞きましょう。

- ・ まずは言いたいことを言える状況を作り、途中でさえぎらずにじっくりと聞きましょう。「そんなことないよ」「気のせいだよ」と否定せず何を言いたいかわかるように耳を傾けましょう。
- ・ 話のつじつまが合わなかったり、悲観的な話をしたりしても、本人にとっては実際に感じていることであるのでその不安やしんどさについて共感をして話を聞きましょう。

○ 本人が安心して過ごせる環境を整えましょう。

- ・ 身体の病気と同じように、こころの病気も安心して休息できる環境が必要です。怠けている、気持ちの問題ではないことを理解しましょう。
- ・ 本人が安心して過ごせる環境を整えましょう。また、家族はあまり深刻に考え過ぎずに、本人と程よい距離をとって、息抜きすることも大切です。

○ 焦らず、本人のペースを大事にして見守りましょう。

- ・ 周囲の人が回復をあせると、本人にとっては大きなストレスとなります。たとえ時間がかかっても本人のやり方とペースを尊重し、手や口を出すことを控えましょう。どうしてもサポートが必要な時だけ助けましょう。本人ができることは本人に任せるのも大切です。
- ・ 話を聴くことは大事ですが、本人が話したがる場合は無理に聴き出そうとはしないことも大切です。本人も考えがまとまっていなかったり、話すのをためらっていることがあるため、周りも「話したくなったら話して」といった形で聴く用意があることを伝えて見守っていくことも大切です。

○ 甘えやわがままと批判せずに病気のせいだと理解しましょう。

- ・ 病気のためにできないことを「甘え」や「わがまま」と批判したり、本人に文句を言ったり不満をぶつけるのは避けましょう。こころの病気の症状を良く知り、問題は病気であり、本人ではないことを理解しましょう。

○ 巻き込まれ過ぎないようにしましょう。

- ・ 感情的な反応をし過ぎず、冷静に関わりましょう。過保護になったり、極端な自己犠牲はしないようにしましょう。過剰な介入は本人にとっても家族にとっても負担になります。



気分障害の対応のポイント

○ 不用意に励まさないようにしましょう。

- ・すでに頑張りすぎている中、励まされることで「もうこれ以上頑張れない」とか「こんなにまわりの人が自分のために気をつかってくれるのに、何もできない自分は情けない」と症状を悪化させてしまうことがあります。ただ、励ますことが効果的な時期もありますので、その対応の時期については主治医の先生によく相談してください。

○ 大きな決断は先延ばしにしましょう。

- ・症状によっては考えがまとまらなかったり、悲観的な発想しか頭に浮かばなく、その道しか残されていないようにとらえてしまうことがあります。そういった状態のときに、大きな決断を迫らずに、本人が自分で決断できるまで見守っていくようにしましょう。

○ 元気になってきた時にも見守るようにしましょう。

- ・うつ状態から回復してきて、やる気が出てきたり、活動できるようになってきた時でも調子の波があります。そういったときに思うようにいかないことなどで自分に嫌悪感を募らせ、自殺のリスクが高まる場合もあります。元気になってきた時こそ見守る人の目を多くしましょう。

○ 病気の症状で本人のことを決めつけないようにしましょう。

- ・躁状態は病気によるものでその人の性格などによるものでないと理解しましょう。

統合失調症の対応のポイント

○ 妄想や幻聴を否定せずに、受け止めましょう。

- ・周囲の人にはわかりませんが、本人にとっては実際に感じていることなので、その不安やしんどさについて共感をして話を聞きましょう。

○ 伝える時にはあいまいな表現を避けて簡潔に、具体的に伝えましょう。

- ・伝えたいことがある時には、その内容や理由、どうしてほしいかななどを短く具体的に伝えましょう。伝える時は、一度に複数のことを言わずに、一つずつ伝えましょう。

○ 本人の良い点を認め、感謝の気持ちを伝えましょう。

- ・多少の間違いや足りなさは気にせず、できていることや良い点をほめるようにしましょう。手伝ってもらったときには感謝の気持ちを伝えましょう。

今回記載している対応は一般的な対応を記載しています。本人の病状や周囲の人との関係性もそれぞれ異なります。個別性がありますので対応に悩んだり、困ったりして、より具体的な対応の仕方を知りたい場合は、気軽に保健センター・市役所（障害福祉課）にご相談ください。

第5章 当事者・家族の体験談・メッセージ

うつと向き合い、一步步前へ

当事者 A さんからの体験談

働いているとき、反復性うつ性障害を発症しました。うつ病を繰り返す障害で、抑うつ気分、興味と喜びの喪失、活力が減退して疲れやすくなったり、活動性が低下したりします。うつ病は一回当たり3か月～12か月間持続します。発症当時の感情や症状としては、「他人から害を加えられている」「悪口を言われている」「監視されている」などの被害妄想や、不安や不快なものに目が向く、人に振り回されて自分のことが分からなくなる、視線が怖い、自分の意見が言えない、人の要求が断れない、人前では体調が悪くてもそれを出せず、元気を装ってしまう…などがありました。

家にいると、「世の中はみんな会社に行って働いているのに、自分は何をやっているんだ」という焦りや罪悪感がありました。今も、同じ気持ちを抱いています。

現在は、一人暮らしをしており、週2回の精神科訪問看護とメンタルクリニックの通院を続けています。訪問看護やクリニックでは、一人で溜め込まないように話を聞いてもらっています。話すことで楽になることもあります。自宅では、ノートなどに想いを書きなぐっています。日中活動の施設も利用しはじめ、多くの活動に参加するようになりました。そこから、少しずつ生活リズムが戻り、体調は安定してきています。



心に響いた言葉

当事者 B さんからの体験談

うつ病で寝たきりの期間、本当に何も出来なかった。食べられない。眠られない。動けない。お手洗いも布団の真横に置いてもらったポータブルトイレに行くのがやっと。もちろん、お風呂も入れない。テレビもちろん、電話の音も怖かった。

そんな、ほぼ何も考えられない数カ月が終わり、少し動けるようになった。しかし、頭の中は超マイナス思考が渦巻いていた。

私は、一体いつになったら社会復帰ができるのか、全く前が見えない。と言うか、一体前って、どっち？ よく聞く、「前向きに」も、どっちが前か、右か左か、前か後ろか、全く解らないのに、前を向けない。

そんなとき、色んな言葉をかけてもらった。友人も知人も皆、きっと心配してくれて一生懸命私が少しでも楽になるであろう、言葉を考え、言ってくれたのだろう。

「止まない雨はない」「あけない夜はない」「真っ暗なトンネルにも必ず、出口がある」

「神様は、背負えない荷物をお与えにならない」

たくさんかけてもらった。それは、凄く有難かった。しかし、残念ながら全く私の心には、響かなかった。でも、一つだけ、私の心に響いた言葉があった。

「人間は、人間を作っている細胞のうち約一兆個の細胞が、新しく毎日、毎日生まれ変わっている。だから、絶対明日は昨日までのあなたではない」

誰が言ってくれたのか、もしかしたらテレビから流れてきた言葉だったかもしれない。しかし、この言葉に私は希望を見出した。



自信について考える

当事者 C さんからの体験談

うつ病になり、何もできなくなった。同時に、すべての自信を失った。今、ほぼ回復して思うのは、うつ病とは「自信が全く無くなる病気」だということ。これは心の持ち方ではなく、「脳の働きの不調」によるものなのだと思う。

私は、うつ病になるまで、自信とは「〇〇ができること」だと思っていた。小さい頃から、「〇〇ができれば自信がつく」「そうすれば他のこともうまくいく」と言われてきた。でも、うつ病になると、それらの「できること」は一瞬で意味を失い、自信も消えてしまった。

つまり、「うつ病です」と診断されることは、「あなたは脳の変化で自信を失いました」と言われたのと同じことではないだろうか。だからこそ、回復とは、少しずつ自信を取り戻していく過程なのだと思う。

では、その過程で何ができるのか？「ただ待つ」ことは、非常に辛い。いつまで続くのかも分からず、そもそも「待つ」ことに慣れていない。だからこそ、主治医は「何かにハマるといいですね」と言ったのかもしれない。

何かに没頭すれば時間が過ぎ、余計なことを考えずに済む。それは時間稼ぎの術のようなものなのかもしれない。

私は母に勧められ、数独にハマった。それによって時間が過ぎるだけでなく、小さな達成感も得られた。でも、何にハマるかは人それぞれ違うはずだ。

努力とは無縁の「ただ、待つ」。そのために何かにハマリ、時間を稼ぐ。そして、自信を取り戻すまでの期間は人それぞれ違う。でも、結局は「待った者勝ち」なのかもしれない。

うつ病を経て気づいたのは、「自信」とは「何かができること」ではない。困難や不安があっても、「紆余曲折があっても、なんとか切り抜けられる気がする」と思えること。それが、「自分を信じる」ということなのではないか。

うつ病は本当に辛い。でも、この病気を乗り越えた人は、本当の意味での「自信」を得られるのかもしれない。

人生は、悪いことばかりではないのかもしれない。



自身の障害とよい距離感を

当事者 D さんからの体験談

私は大学時代に体調の不調を感じながらも受診せず、その後、自宅の火事がきっかけで精神科へ入院し、最初は「心因性反応」、その後、「統合失調症」と診断されました。しばらく実家で両親と暮らしていましたが、数年前に両親を相次いで亡くし、一人暮らしを経験しました。しかし、一人での生活には不安も多く、弟の勧めでグループホームに入居しました。

現在は、福祉サービスを利用しながら生活しています。日中は就労継続支援 B 型事業所での作業や、地域活動支援センターのプログラムに参加し、生活リズムを整えています。週 2 回の訪問看護では体調の聞き取りや服薬管理を受け、相談支援事業所のサポートも活用しています。また、必要に応じて成年後見人制度を利用し、大きな契約などの際に支援を受けています。

グループホームでは、毎食の提供があり、掃除や洗濯は自分で行います。訪問診療や散髪などのサービスもあり、外出せずに受けられる支援もあり、体調が悪いときに助かります。

「人がいる安心感」がグループホームにはあります。しかし、将来は一人暮らしを目指しており、その準備を進めています。

私は、障害と友達になれたらいいなと思っています。友達のように、障害とも良い関係を築いていくことで、ちょうどよい状態で付き合っていけるのではないかと考えています。

ちょっと気持ちがしんどくなったら…

当事者 E さんからの体験談

こんにちは。僕は、精神の病になって、40年間病氣と闘ってきました。統合失調症や、発達障害、複雑性 PTSD など診断されました。複雑性 PTSD は、秋篠宮眞子さまも罹患されたご病気です。

僕は、過去の虐め経験や、1人ぼっちで悲しいことから、モヤモヤしたり、言葉がまとまらなかつたりします。悪夢を見たり、夜中に呻き声をあげたりすることもありました。

近年は精神科の敷居もそう高くなく、ストレス不安などから心の病になる人は多くいます。少しでもストレス不安などがあれば、早めに精神科にかかることを勧めます。生活に支障をきたすようになるまで放っておくなら、入院になるかもしれません。誰でも病気になりたい人はいないでしょう。この病は精神医学会でも、「脳の病気です」とはっきり言えるまで医学は進んでいませんが、精神科医の診断を受け、早めに病気を治して、楽しく快適に、自由に過ごしてくれることを願っています。



統合失調症の息子と同居の親の体験談

家族 A さんからの体験談

息子が大阪に就職して4年たった頃、「朝の通勤電車の中で、毎日周りの皆がずっと僕を見つめている」・「本屋で〇〇の本を盗めと指示される」などと時々言うようになり、「そんなことは気にするな。無視したらよい」となだめていました。

次第に夜眠れなくなり、朝はぼうっとして時々会社を休むようになって、息子は病気ではないと言い張り、親としても精神的に不安定になっているがそのうち回復するだろう、また精神障害に対する偏見もあり、一日延ばしに約1年過ごしました。

実際にはあり得ないことをはっきり見るとか聞こえるとか言い続けるようになったので、精神科病院に連れていき統合失調症と診断され、ほぼ1年入院しました。

私は精神障害について全く無知でしたので、病院内のパンフレットで家族会を知り入会して、精神障害は治療を早く始めれば早く回復できることや、当事者への対応の仕方などを学ぶことができました。ちゅうちょせずもっと早く精神障害に関する相談窓口相談し、治療につなげるべきであったと反省させられました。

退院後息子は、通院して服薬し食事・清潔の保持・金銭管理など親のケアを受けて生活しています。私は相談支援員からや家族会の場で「ケアや何かを伝える時は一度に複数のことを言わずに一つずつ具体的に伝えるように」・「幻聴や妄想と思われるものが、本人にとっては実際に感じられることなので、その不安やしんどさについて共感して話を聞くように」・「症状が安定したら作業所へ行き軽作業をしてみたら」など、ケアの留意点や障害福祉サービスの利用のアドバイスを受けています。

息子が勝手に服薬を止めたのに半年ほど気づかず、昼夜逆転で自室にこもり大声でわめくなど発症時とほぼ同じ症状にもどったことがありました。親のメンタルヘルスが不調になり、混乱して再入院の説得に苦労しました。

私の体験から、「精神障害かもしれないと思ったら、ちゅうちょせずに精神障害の相談窓口相談すること。ケアは支援員に相談し、障害福祉サービスなど地域でのケアを活用して、家族はホッとする時間をもてるようにすること。」をお勧めします。



第6章 生活を支える福祉サービス

ひとりで外出することに不安がある

家事が精神的にしんどい

サポートのあるところで働く練習がしたい

自宅以外で過ごせる場所がほしい



たとえば・・・こんなサービスがあります

ヘルパーによる支援

- 買い物代行、家事代行、身のまわりのおてつだい
- 外出のおてつだい、通院の付き添い

ほうもんけい
訪問系サービス

日中のすごしの場・働く場の提供

- 日中に家以外の場所ですぐず。
- サポートを受けながら、働く。

つうしょけい
通所系サービス

住まいの提供

- 家ではない場所でのお泊まり
- 生活の支援を受けられる施設で暮らす

きょじゅうけい
居住系サービス

利用には大和郡山市役所障害福祉課での申請が必要となります。どんなサービスがあるのか、申請までの流れについて詳しく知りたい場合は、大和郡山市役所障害福祉課に相談ください。

生活を支える福祉サービスをまとめた冊子「ふれあい」が見れます。⇒



第 7 章 相談窓口

大和郡山市には2か所相談窓口があります。それぞれの機関の役割等記載しておりますので、ご参照ください。

『まずはこちらにご相談ください』

○ 大和郡山市保健センター「さんて郡山」

メンタルヘルスに不調を感じたり、健康に不安を感じる際に相談することができます。
保健師等が心身の健康に関する個別の相談に応じます。
(精神科医・精神科認定看護師・精神保健福祉士による精神保健福祉相談は予約制)

住所	大和郡山市本庄町 317-2
電話番号	0743-58-3333
開所時間	月曜日～金曜日(祝日除く) 8時30分～17時15分



○ 大和郡山市 福祉部障害福祉課 障害福祉係

障害者手帳の交付申請、障害福祉サービスの利用申請、障害福祉サービスに関する一般的な相談、障害者に係る虐待の相談を受け付けます。

住所	大和郡山市北郡山町 248-4(1階)
電話番号	0743-53-1602
開所時間	月曜日～金曜日(祝日除く) 8時30分～17時15分



おわりに

「にも包括」とは「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の略です。これは、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加（就労など）、地域の助け合い、普及啓発（教育など）が包括的に確保されたシステムのことを指しています。

このシステムの構築を大和郡山市でも推進していくために 2022 年より、大和郡山市地域自立支援協議会の居住支援部会内に「にも包括ワーキングチーム」を立ち上げました。

今回このワーキングチームが主になり「大和郡山市こころの健康サポートブック」を作成しました。作成した目的は、大和郡山市民がメンタルヘルス・精神疾患に関する相談をスムーズに行い、心の健康を保ちながら自分らしく生活できるようにするためです。このサポートブックは今後もバージョンアップしながら市民の皆様の身近な存在にしていだけるよう努めていきます。

最後に、制作にあたり関係各所のご協力をいただきましたことを感謝申し上げます。

発 行：大和郡山市地域自立支援協議会 居住支援部会

作 成：大和郡山市地域自立支援協議会 居住支援部会 にも包括ワーキングチーム

発行日：令和7年3月31日