

# 精神障害の基礎知識

精神障害は、脳の機能などに何らかの変化が起こり、様々な精神症状、身体症状、行動の変化が見られる状態をいいます。

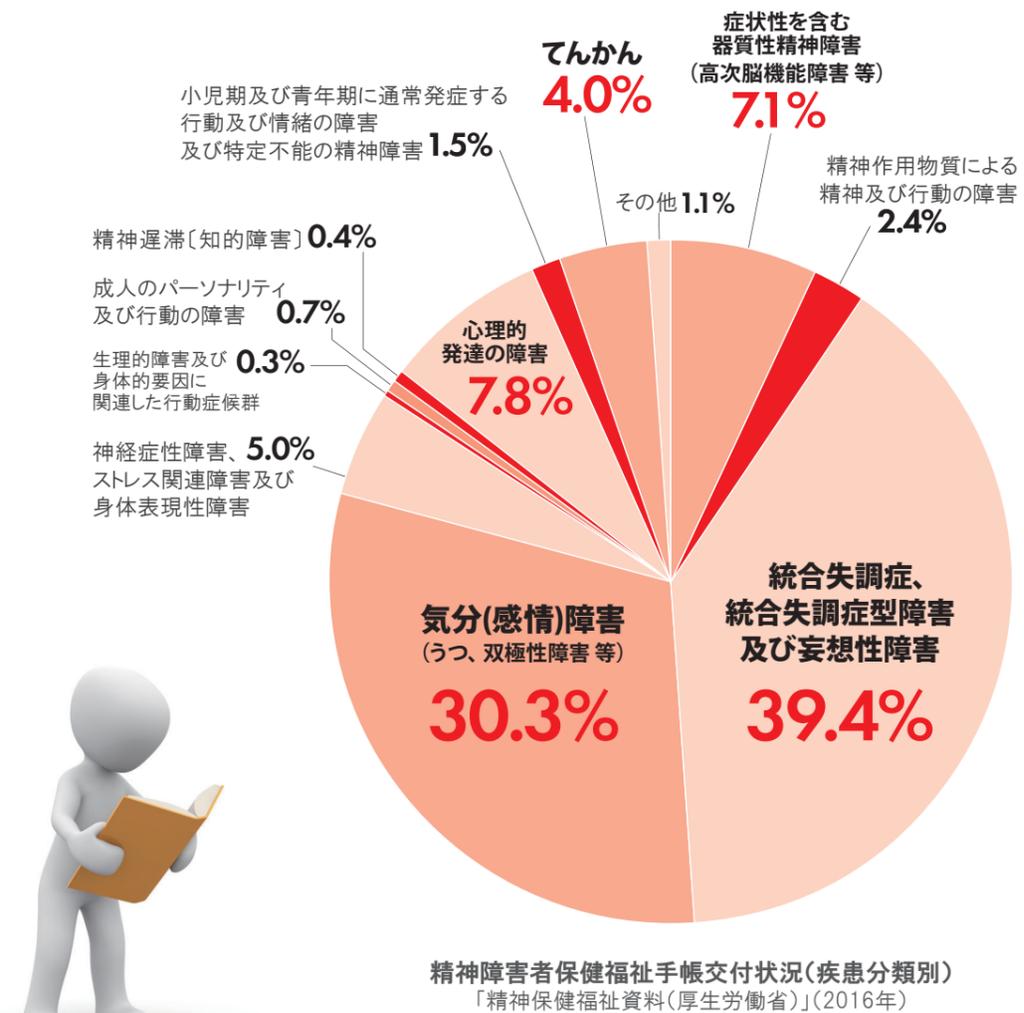
精神障害と一言で言っても、その症状は多岐にわたり、見た目にもわかりにくいいため、一人ひとりの状態について周囲から理解を得ることが難しい場合もあります。

また、治療を受けている方がほとんどであるため、通院のための時間を確保するなどの配慮が必要で、治療薬による影響も考慮しなければなりません。

ここでは、企業の皆様に知っていただきたい代表的な疾患について、その特性や必要な配慮を理解しましょう。

**共通する留意点**

- ・ 落ち込みやすく、回復しにくい
- ・ 失敗で自信を失いやすい
- ・ 環境に慣れるのに時間がかかる
- ・ 曖昧な言い方を理解しづらい
- ・ 臨機応変に対処するのが苦手
- ・ 得意不得意がはっきりしている



## 統合失調症



主な特性	
幻覚	・ 実態がなく他人には認識できないが、本人には感じ取れる感覚。 ・ 自分の悪口やうわさ、指図する声等が聞こえる幻聴が多い。
妄想	・ 明らかに誤った内容を信じてしまい、周りが訂正しようとしても受け入れられない。 ・ 誰かにいやがらせをされているという被害妄想、周囲のことが何でも自分に関係しているように思える関係妄想などがある。
その他の症状	・ 意欲が低下し、以前からの趣味や楽しみにしていたことに興味を示さなくなる。 ・ 疲れやすく集中力が保てず、人づきあいを避け引きこもりがちになる。 ・ 入浴や着替えなど清潔を保つことが苦手となる。 ・ 考えがまとまりにくく何が言いたいのか分からなくなる。 ・ 相手の話の内容がつかめず、周囲にうまく合わせるができない。

※就労の時点では、このような症状は安定していることがほとんどです。

**不調のサイン**

- ・ 不眠が続き、多弁になる。
- ・ 感情の起伏が大きくなり、他人の言動に過敏に反応する。
- ・ 幻覚や幻聴の話をしたり、話にまとまりがなくなったりする。



※症状には個人差があります。

## 必要な配慮・対応

- 電話対応や来客対応など臨機応変な対応を求められる仕事は避ける。
  - 手順が明確になっている仕事やマイペースに進められる仕事を任せる。
  - ミスに対しては、具体的な解決策と一緒に考える。
  - 指示は明確に、一度にたくさんを伝えない。伝える情報は紙に書く。
  - 家族や主治医と連携して、薬をきちんと飲んで治療が続けられるようにする。
  - 最初は短時間勤務から始め、ストレスをためないように本人の状況の観察を続ける。
- 不調時の対応**
- 十分な睡眠と休養を取らせ、早めの受診を促す。
  - 幻覚や妄想には否定も肯定もせず、「それはとても辛いことですね」のように共感しながら話を聞く。

※あくまで一例であり、実際の対応では本人の希望や認識を確認しながら対応する必要があります。

## 気分障害(うつ、双極性障害)



### 主な特性

気分の波が主な症状として表れる病気。うつ状態のみを認める時はうつ病と呼び、うつ状態とそう状態を繰り返す場合には、双極性障害(そううつ病)と呼ぶ。

うつ病	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちが強く落ち込み、何事にもやる気が出ない、疲れやすい、考えが働かない、自分が価値のない人間のように思えてしまう。</li> </ul>
双極性障害(そううつ病)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そう状態では気持ちが過剰に高揚し、普段ならあり得ないような浪費をしたり、ほとんど眠らずに働き続けたりする。その一方で、ちょっとした事にも敏感に反応し、他人に対して怒りっぽくなったり、自分は何でもできると思い込んで人の話を聞かなくなったりする。</li> <li>・うつ状態ではうつ病と同じ症状が見られる。</li> </ul>

※就労の時点では、このような症状は安定していることがほとんどです。

### 不調のサイン

うつ病	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事を急に休んだり、退職と復職を繰り返す。</li> <li>・注意力が低下して簡単なミスを繰り返す。</li> </ul>
双極性障害(そううつ病)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちが大きくなったり、怒りっぽくなったりする。</li> <li>・話の内容が二転三転する。一方的に喋り続ける。</li> <li>・落ち込んでいたと思ったら、急にハイテンションになる。</li> </ul>

※症状には個人差があります。



## 必要な配慮・対応

- 専門家が診察した上で、家族や本人、周囲の人が病気について理解する。
- 薬物療法が主な治療となるため、職場でも通院・服薬を続けるための配慮をする。
- 仕事量の調整、声掛けなどを行い、相談の場を作り、体調や悩みを共有する。

※あくまで一例であり、実際の対応では本人の希望や認識を確認しながら対応する必要があります。

### うつ状態の対応

- うつ状態の時は無理をさせず、しっかりと休養を取るよう促し、必要であれば早めの受診をすすめる。

### そう状態の対応

- そう状態の時は、金銭の管理、安全の管理などに気を付け、対応が難しい時には専門家に相談する。

## てんかん



### 主な特性

- ・何らかの原因で、一時的に脳の一部が過剰に興奮することにより、発作が起きる。
  - ・発作には、けいれんを伴うもの、突然意識を失うもの、意識はあるが認知の変化を伴うものなど、様々なタイプのものがある。
  - ・ほとんどの場合は、数分で発作がおさまる。
  - ・毎日の服薬と規則正しい睡眠などで、高い確率で発作を抑えることができる。
- ※症状には個人差があります。

### 注意

- ・高所作業や運転中に発作が起きた場合、事故につながる可能性がある。
- ・発作が起きた場所によっては、物にぶつかったり、ケガをする。
- ・発作時、周囲の人間が対処法を知らない場合に、不適切な対応を取ってしまうことがある。



## 必要な配慮・対応

- 過度な残業をさせないようにして、服薬と通院の時間を確保する。
- 高所作業や大型車・タクシーなどの運転が必要な場合は、主治医に相談する。(運転免許取得には、発作が2年間起きていないことなど一定の条件がある。)
- 発作が起きた場合の対処方法と緊急連絡先を常に携帯してもらう。
- 可能であれば、本人の了承を得た上で、事前に周囲が対処方法を理解しておく。

※あくまで一例であり、実際の対応では本人の希望や認識を確認しながら対応する必要があります。

### 発作時の対応

- 発作の時間を記録し、短時間であれば慌てずにそっと見守る。
- 危険な場所(道路や階段など)でけいれん状態になったら、安全な場所に移動させる。
- 周囲にぶつかりそうな物があれば移動させ、呼吸しやすいように服のボタンやベルトをゆるめる。
- けいれんが5分以上続くようであれば、119番通報する。



## 高次脳機能障害



### 主な特性

事故や脳血管障害などの病気により、脳にダメージを受けることで、記憶力や注意力の低下などの症状が表れる。

身体に障害が残らないことも多く、外見ではわかりにくいことに加え、本人も自覚することが難しいため、「見えない障害」とも言われている。

※就労の時点では、このような症状は安定していることがほとんどです。

### 主な症状

記憶障害	・すぐに忘れるようになった。新しいことを覚えるのが苦手になった。
注意障害	・同時に複数のことに注意を払えなくなった。集中力が続かなくなった。
遂行機能障害	・段取りが組めなかったり、計画的に物事を進めるのが苦手になった。
社会的行動障害	・自己主張が強くなった。怒りっぽくなった。やる気が出なくなった。

※症状には個人差があります。



### 必要な配慮・対応

記憶障害	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手がかりがあると思い出せる人もいるので、手帳やメモ、アラームを利用したり、ルートマップを持ち歩いてもらったりなどする。</li> <li>● 自分でメモを取ってもらい、双方で確認する。</li> <li>● 物の置き場所やルールを決めておく。</li> </ul>
注意障害	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 短時間なら集中できる場合もあるので、こまめに休憩を与える。</li> <li>● ひとつずつ順番にやるよう指示する。</li> <li>● 指示や手順を簡略化したり、定型化する。</li> </ul>
遂行機能障害	<ul style="list-style-type: none"> <li>● マニュアルを利用する。段取りを決めて目につくところに掲示する。</li> <li>● スケジュール表や、チェックリストを活用して進捗管理する。</li> </ul>
社会的行動障害	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気持ちが落ち着くよう、話題や場所を変えるよう配慮する。</li> </ul>

※あくまで一例であり、実際の対応では本人の希望や認識を確認しながら対応する必要があります。

## 発達障害



### 主な特性

発達障害には様々な種類があるが、主なものは次のとおり。

自閉症 スペクトラム障害 (ASD)	・言葉や視線、表情、身振りなどを用いてやりとりをしたり、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを読み取ったりすることが苦手。また、特定のことに強い関心をもっていたり、こだわりが強かったりする。知的障害を伴う場合もある。
注意欠如・ 多動性障害 (ADHD)	・発達年齢に比べて、落ち着きがない、待てない(多動性・衝動性)。 ・集中力が持続しにくい、作業にミスが多い(不注意)。
学習障害 (LD)	・全般的な知的発達には遅れないものの、読む、書く、計算するなど特定の学習のみが困難。

### 主な症状

自閉症 スペクトラム障害 (ASD)	・相手の表情や含みのある表現の読み取りが苦手なため、場にそぐわない言動で周囲から誤解されたり、悪気なく相手を不快にさせたりしてしまう。 ・こだわりの強さ、感覚の過敏さなどから周囲の人と合わせることが難しい。
注意欠如・ 多動性障害 (ADHD)	・衝動的に動いたり、落ち着きがなかったり、注意力が散漫でケアレスミスをしてしまう。 ・仕事の計画、段取りや同時並行作業が苦手なため、作業が遅延することがある。
学習障害 (LD)	・文字の読み飛ばしで文章の理解が不十分になったり、計算できなかったり、努力しているのに極端に苦手なことがある。

※症状には個人差があります。

### 必要な配慮・対応

自閉症 スペクトラム障害 (ASD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 冗談や比喩を使わず明確な指示を一つずつ簡潔にする。</li> <li>● 感覚過敏なら、イヤホン、サングラスなどの使用も認める。</li> </ul>
注意欠如・ 多動性障害 (ADHD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 仕事の優先順位を明確にし、ダブルチェックを取り入れたり、上司が進捗状況を確認したりする。</li> <li>● 動き回る仕事や興味のある分野の仕事を任せる。</li> </ul>
学習障害 (LD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 写真やイラストなど目に見える形で指示をし、やり方は本人の得意な方法を尊重する。</li> <li>● 読み上げアプリを活用する。</li> </ul>

※あくまで一例であり、実際の対応では本人の希望や認識を確認しながら対応する必要があります。

