

## 精神障害について知ってほしいこと

焼津心愛会

個人差があるとは思いますが、精神障害を持つ人に共通しているのは、対人関係が苦手(にがて)だということだと思います。

家族と生活しているときや、一人で部屋の中にいる時は、他人との対人関係によるストレスは多くありませんが、いったん家から出ると、隣近所であっても対人関係によって、精神障害を持つ人は、ストレスや苦痛を感じる場面が多いと思います。

私たちは「ことば」を使って考え、コミュニケーションをしています。子供のころ、はじめて自転車に乗れるようになってからは、当たり前のように自転車に乗っています。それと同じように私たちは「ことば」を使っています。「空気」のように自然に「ことば」を使って社会生活をしています。

統合失調症などの精神障害は、「ことば」を「当たり前」に使うことが出来なくなった状態ではないかと思っています。

精神障害があるときは、「ことば」に違和感があり、特に他の人とコミュニケーションをとることが苦痛になります。

さらに症状が進むと、「ことば」を使って「考える」ことさえ違和感になり、「自分とのコミュニケーション」が困難になることがあります。

また、精神障害を持つ人は音に敏感です。日中は、近隣の生活音(話し声や人が出す物音)が多いため、その音により苦痛を感じていると思います。そのため生活音の少ない夜間に活動しがちになり、昼夜逆転の生活になるのではないかと考えられます。

このようなことは、精神障害のない人でも起こりうることであり、統合失調症を発症する人は100人に1人といわれています。また、近年では治療法(薬や心理社会療法)の発達により、精神障害があっても周囲の人の理解によって社会生活を送ることは出来ます。

皆様に理解していただきたいのは、このような障害をもっている人でも、皆様と同じ人間であり、お互いの人権を大切にしてほしいと思います。

対人関係に障害をもつ精神障害者にとって、社会福祉制度の援助と同じくらい、近隣住民の理解と協力を得られることが、社会生活を送るために必要なことだと思っています。

### ※ 統合失調症

脳の機能が一部不調になる、脳の病気

薬などの治療やリハビリテーションによって回復する病気

NPO 法人 精神保健福祉 焼津心愛会

【心に病を持つ人を抱えている家族の会】

会員相互を支えあう活動

地域活動支援センター「大井川心愛」の運営