

第14章 精神障がいのある人へのサポート

1 はじめに

障がいのある人を大別すると、身体障がい、知的障がい、精神障がいの三つに分類することができます。障がいのある人に共通する点は、生活の営みに必要な生理的欲求（食欲、睡眠、排泄、運動、休息など）や社会心理的欲求（愛情、独立、社会的承認、達成など）を充たすという点において、障がいのない人よりも多くの困難を伴うということです。精神障がいは、その代表的な病気である統合失調症やうつ病など、種類が多く症状も様々で、ストレスに満ちた現代社会では、精神疾患は誰でもかかりうる「普通の病気」だといえます。

全国障害者スポーツ大会で、精神障がいのある人が出場できる競技は、「卓球」、「バレーボール」です。

2 精神障がいって？

（1）精神障がいのある人の定義

2013年（平成25年）に改正された「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」（精神保健福祉法）第5条では、精神障がいのある人は「統合失調症、精神作用物質による急性中毒又はその依存症、知的障害その他の精神疾患を有する者をいう。」と規定されており、精神疾患の総称として捉えています。また、障害者基本法第2条では、障がいのある人を「身体障害、知的障害、精神障害（発達障害を含む。）その他の心身の機能の障害（以下「障害」と総称する。）がある者であって、障害及び社会的障壁により継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける状態にあるものをいう。」と規定しており、精神障がいのある人も、生活能力に着目した概念として捉えられています。このように、精神障がいのある人には、「疾患」に着目した定義と「障がい」に着目した定義があります。

（2）精神障がいのある人の人権の尊重

精神障がいのある人の問題の根底には、精神疾患に対する精神医療上の問題だけでなく、社会全体の偏見があります。今なお精神障がいのある人への差別、偏見、誤解が多く、社会復帰や社会参加を困難にしています。

私たちは、精神障がいのある人が社会生活を送れるよう、また、地域社会の根強い差別や偏見をなくすために、正しい理解をする必要があります。

【統合失調症って？】

精神疾患の代表的なものの一つですが、症状は大きく二種類あります。

○陽性症状…幻覚や妄想といった、実際にはないものが現実的なことと感じたり、思考が混乱し考え方に一貫性がなく、何を話しているのか分からなくなることがあります。

○陰性症状…感情の動きが少なく、他人の感情や表情についての理解が苦手になったり、意欲がなくなったりすることがあります。また、話にまとまりがなく、相手の話の内容がつかめないなど、人づきあいを避けてひきこもるようになっていたりすることがあります。

3 精神障がいの特徴

精神障がいのある人は、総合失調症、そううつ病、うつ病、アルコール依存症などの様々な精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えています。

(1) 外見からは分かりにくい

外見からは分かりにくいいため、周囲からの誤解を受けやすく、社会から孤立している人もいます。また、精神障がいに対する社会の偏見から、自身に精神障がいのあることを知られたくない人もいます。

(2) 病状や障がいが固定せず変動する

例えば、朝方調子が悪い人や、夕方ごろから気分が悪くなる人など、うつ病などの気分障がいには「日内変動」と呼ばれる特徴があり、一日の中で症状に変動があるため、安定していません。

(3) 薬物療法によって病状が改善されれば、障がいも改善することが多い

精神障がいのある人は、薬による治療が必要なことがありますが、薬の服用により、症状が安定する場合があります。薬を服用することによる副作用（だるさや強い眠気など）は、現在は随分改善されていますが、そのような症状があることを理解しましょう。

(4) 周囲の言動を被害的に受け止める人もいる

精神疾患（総合失調症、うつ病など）の症状として、周囲のなんということのない言動も被害的に受け止め、なんでも自分のことを否定しているように捉えてしまう人もいます。

(5) コミュニケーションが苦手な人もいる

ストレス耐性の弱さや認知面の障がいなどから、何度も同じことを質問したり、つじつまの合わないことを一方的に話したりするなど、他人とのコミュニケーションが苦手な人もいます。また、話をうまくまとめたり、物事を順序立てて行ったりすることが苦手な人もいます。

4 コミュニケーションのポイント

基本的には、通常のコミュニケーションと同様で、精神障がいのある人だからといって構える必要はありません。

選手団サポーターとして、相手の話をよく聞き、対応しましょう。

(1) 不安を感じさせないような穏やかな対応を心掛けましょう

「○○○なんですね。」(○○○は、選手の話した言葉を使う)と選手の不安な気持ちをまず受け止め、その後で、「うまくいくといいですね。」などと、前向きになれる言葉をかけましょう。

(2) 相手の伝えたいことをゆっくりと根気よく聞きましょう

相手の言いたいことを整理し、本人に確認を取りながら話を聞きましょう。

(3) 主語と述語をはっきりさせて、具体的に分かりやすく話しましょう

「大体」、「～くらい」といった曖昧な表現や、比喩的表現は避けるようにしましょう。ポイントを絞って、ゆっくり、短く具体的で分かりやすい言葉で表現しましょう。

(4) 頼まれたことを丁寧にしましょう

余計なことは勝手にしないようにしましょう。本人に頼まれていないことで、何か気が付いたときは、本人の了解を得てから行動しましょう。

伝えたいことが上手く伝わっていないと感じたら、図などを用いて、一つ一つ確認しながら説明するなど、丁寧な対応を心掛けましょう。

5 事故や怪我、てんかん発作等体調不良の人への対応

事故や怪我が発生した場合、一人で対応しようとせず、どんな小さな事故でも、選手団の役員、付き添いの方や大会実施本部の救護係などに連絡しましょう。また、本人がその状況を正しく説明できない場合もあるので、発生状況や経緯を正しく係員に報告するようにしましょう。

また、選手がてんかん発作を起こした場合は、すぐに近くの人に助けを求め、救護係、選手団役員に連絡を入れてください。大半が1分程度で治まりますので、無理に発作を止めようとはせず(人の力では発作は止まりません)、ベルトを緩めたり、襟元を緩めたりして、本人の呼吸が楽な状態にするとともに、けいれんによって頭部などを地面や床に打ちつけないよう支え、落ち着いて様子を見ていてください。また、5分以上意識が戻らない発作が続く場合(大発作)は、薬を使用するなどの専門家の対処と病院への搬送が必要になるので、発作が始まった時刻を必ずチェックしてください。

【てんかん発作って?】

てんかんとは、種々の成因によってもたらされる慢性の脳疾患のことです。大脳の神経細胞は規則正しいリズムでお互いに調和を保ちながら電氣的に活動しています。この活動が突然崩れて、激しい電氣的な乱れが生じることによって起こるのがてんかん発作です。

○ 選手がてんかん発作を起こしたら

- ① 落ち着いて行動しましょう。
- ② 近くの救護係や選手団役員に助けを求めましょう。
- ③ 選手とともに安全な場所へ移動し、発作の様子を観察しましょう。
- ④ すぐに救急車を呼ぶ必要はありません。

○ てんかん発作を起こした人にはならないこと

- ① 身体をゆする
- ② 抱きしめる
- ③ 叩く
- ④ 大声をかける

まずは慌てずに冷静になることが大切!