

こころの
ハンドブック



はじめに



今、私たちの身のまわりで発達障がいという言葉を目にしたり目に当たりにする機会が増えてきているのを実感されている方も多いと思います。

価値観が多様化していると言われていた現代、とりわけ外見だけでは分からない精神障がいへの関心度が高まりつつあることは大切なことであると捉える一方で、症状に対してどのように接したらいいか正しく理解されておらず、当事者や周囲の人にとって不安や不満など悩みの声も少なくはありません。

職場から...

このタイミングでなぜ？と思う行動が私には考えられない。理解できないんですけど...

家族・友人からも...

発達障がいの娘とよくすれ違いでケンカをします。どう接したらいいかわかりません。

「あなたの育て方が悪いからでは？」とまわりから責められるのがとてもつらいです。

当事者

「何でこんなこともできないんだ」と職場の人からよく怒られます。また、話をしている「空気を読めないの？」と言われてたりします。

指示されたとおりに作業したのになぜ？
空気を読めて何？

精神障がいと言っても
どんな症状があるのか
わからないよ...？



私たち「就労支援事業所 ACE」では利用者様、利用者様のご家族様、学校関係者の方々、利用者様の就職先の企業の方々から様々なお悩みを受けてまいりました。

本書では、発達障がいをはじめ自閉症スペクトラムなど主な精神疾患についての紹介や実際に受けたご相談、そして支援方法や当事業所で受けることができる福祉サービスをご紹介します。

自分だけなぜこんな思いをしているのか、誰に相談したらいいかわからない、そのような様々なお悩みを持っている方たち、もしくはそのような方たちを就労できるように支えようとしている方たちにとって少しでも本書が役に立ち、これからの社会全般での生活が楽しく素晴らしいものになるきっかけになれば幸いです。

CONTENTS もくじ



CONTENTS もくじ 1

キャラクター紹介 2

1 様々な精神障がい 理解と受容のために ... 3

うつ病 4

双極性障がい 5

統合失調症 6

パニック障がい 7

摂食障がい 8

てんかん 9

知的障がい 10

A D H D 11

アスペルガー症候群 12

色々な障がいの振り返り 13

2 障がいを抱えて働く方々と企業 の方々の声を紹介 14

D さんの場合 15

40 代女性 摂食障がい / うつ病

E さんの場合 16

50 代男性 統合失調症

3 C さんの職場ではどんなことを しているの? 17

「ACE」での活動紹介 18

おわりに 19

はじめまして。
サポーターの C です。
精神障がいを抱えている方は
近年増加傾向にあるといえます。
症状を正しく知ることによって認識が
高まり、思いやりの心でお互いに
理解し合える社会を目指します。
よろしくお願いいたします。



キャラクター紹介



A さん

転職後、人間関係に悩みすぎてうつ病を発症し、現在休職中。

発症をきっかけに、いつかは自分と同じ境遇にいる人の役に立てるような仕事に就きたいと障がいや福祉サービスを勉強中。



B くん

マジメでしっかり者だけど、ユーモアな一面もある青年。

好きなアイドルが障がいにより活動休止になったことから、少しずつ障がいについて関心を持ち始める。



サポーター C さん

AさんとBくん2人をサポートしてくれるお助けキャラ。

心の悩みにしっかり耳を傾け、的確なアドバイスをするととても頼りになるお姉さんの存在。

障がいを抱えている方々の支援をおこなう施設で働いている。

1

様々な精神障がい 理解と受容のために

ここでは、精神障がいの症状でも
特に有名な9種類の症状を紹介します。
私たちが互いによりよい多様性の社会づくりのために、
それぞれの症状に悩んでいる方への理解と
思いやりのこころが深まることを願っています。



小さいことでもできている自分自身を責めないでほめてあげて欲しいな。



私の症状を理解してくれる人が近くに居てくれたらいいな...

Bくん：確か、Aさんは人間関係が原因でうつ病になってしまったんだよね？

Aさん：そうなの...。理由もなく上司に怒鳴られたり、人格を否定されたり...。私はダメな人間だとそればかり考えるようになって毎日泣いていたの。笑うこともできなくなってしまって...

Bくん：とても辛かったんだね...。最近の調子はどう？

Aさん：今はカウンセリングを受けているおかげか、少しずつ前向きな気持ちになっていきてるよ。でも、時々こんな自分が嫌だって責めてしまうこともあるけどね...

Bくん：Aさんは真面目だから、こんな自分が許せないって思うのかもしれないね。肩の力を抜いてって口で言うのは簡単だけど、実際は難しいよね...

Aさん：それができればどれだけ楽になれるんだろうな...でも、Bくんに聞いてもらえただけでも心が軽くなれたよ。

Aさんのように「自分はできない人間だ」という考えがうつ病を引き起こしやすく、物事に真面目な人に多いと言われています。

うつ病の治療としては抗うつ剤や気分安定薬などを使用する薬物療法があります。うつ病の方には「頑張れ」という励ましは余計に本人を辛くさせます。他にも活力が出た時は周囲は注意して見なければいけません。活力が出た時ほど自殺衝動に走りやすい傾向があります。私も利用者の方の表情や行動に注意を払い、必要な場合は面談をおこない、ヒアリングを通して本人の気持ちを整理させていきます。





B くん：双極性障がいも気分障がいの一つだよね？
うつ病とどこが違うのかな？

A さん：簡単に説明するとハイテンションすぎる時とうつになる時が交互にくることかな。

B くん：ハイテンションでもハイテンションすぎることはあまりよくないことなのかな？

A さん：ハイテンションすぎる時って本人にとっては辛いことなのよ。本人は意図していないのに衝動買いしてしまったり、睡眠をとらずに活動をしてしまったり傷つけることを言ってしまうたり…。そんな自分を責めて追い込んでしまうこともあるらしいわ。

B くん：そうなんだね。そういう時はまわりの人も本人が意図して行っているわけではないことを理解していく必要があるね。



落ち込んだりたかぶったり、両極端な行動をとってしまうの。



双極性障がいにはⅠ型とⅡ型に分類されます。A さんが言っていたハイテンションすぎる状態（躁（そう）状態）とうつがⅠ型。軽い躁状態とうつがⅡ型となります。

躁状態の時は自分に特別な力があると感じて無謀な行動に走ったり、攻撃的になる症状が見られます。

うつ状態のときは、躁状態の時の自分に対する自己嫌悪が加わって辛さも増大します。本人がうつ状態なのか躁状態なのか、しっかり把握していくことが支援において大切になっていきます。



A さんのように、誰でも自分自身から声をかける勇気はあると思うよ。



B くん：統合失調症って読んで字のごとく何か統合するものが失われているということなのかな？

A さん：ええ、こころや考えがまとまりづらくなる状態なの。

B くん：結構、生活に支障が出そうだね…。

A さん：そうね…。人によると思うけど症状として幻覚や幻聴に苦しんで叫んでしまったり、話が支離滅裂になってしまったり…。でも早期発見して治療を始めると回復も早いから自分でこころの SOS に気づいたりしていくことが大事なの。あとは周りの人が気づいたら専門機関などに相談していくことも大事なな。

B くん：ひとりで抱え込まずに周りの人の力を借りて向き合っていくといいんだね！

A さん：ええ！私も今は周りの人に相談するようになってからは少し気が楽になったの！

統合失調症は幻覚や幻聴などが起きる「陽性症状」と意欲が低下する「陰性症状」の 2 つに分けられています。

発症直後は幻聴や幻覚が強く現れるため、薬物療法がメインとなります。陰性症状が現れた時は薬物療法と安定した社会生活を送るためのケアを行います。

事業所内で利用者の方が幻聴や幻覚に苦しんでいる時は「大丈夫ですよ」と声をかけて気持ちを落ち着かせていくようにしています。



Aさん：Bくんどうしたの？酸っぱそうな顔しちゃって。

Bくん：僕の好きなアイドルがこの病気で...苦しんでると思うと辛くて...

Aさん：あら、そうだったのね...。Bくんは優しいね。最近、芸能界で話題になってからよく聞いているわ。

Bくん：うん...。一番辛いと思うことは外出先でパニック発作が起こるとどうしようと不安になって外出が怖くなることだと思うんだ。



思いやる心って、誰にでもあるのね。Bくんにも、私にも...



あの子みたいに、パニック障がいを抱えている人は大変なんだ。

Aさん：ええ。それに他の人には分かりっこない不安を抱えているから、余計に辛いと思うわ。目に見えないから 他の人にとっては「大げさだな」と片付けられてしまうこともあると思うの。

Bくん：僕の好きなアイドルの関係者がどうかそんな人ではないことを祈っているよ。

Aさん：ゆっくり治療して、いつか元気な姿を見せてくれたら嬉しいね！

パニック障がいは動悸、発汗、めまいなどの反応が突発的に起こる症状です。

何度か発作を起こすうちに「また発作が起こるかもしれない」という不安が強くなり、パニックを起こした時に誰も助けてくれないのではないか？という恐怖心を抱くようになります。

本人の問題ではないこと、治療できること、などを本人に伝えていくこと、どういう時に起こりやすいかを把握して対策を練ることが大切になっていきます。





家族って大事な存在。A さんにも、僕にも、様々な家族があることを知ることは必要さ。

B くん：僕は、人は見た目ですべて決まるとは思わない。

A さん：世の中の男性が B くんみたいな考えの人ばかりだったらいいんだけどね。でもそれだけが原因で摂食障がいになるとは限らないみたいなの。

B くん：へえ～、そうなんだ。

A さん：両親からの大きな期待や親子関係の不和など家庭環境がかなり大きく関係しているようなの。

B くん：家庭環境の要因が大きいんだね。

A さん：家族との関係について改めて見直していくことも大切になってくるね。



食事ってカラダのために大切なことだし健やかでいる事が大切なことだもんね。



体重増加を恐れて、極端に食事を制限したり、大量に摂取しては吐き出したりするなどを繰り返しおこなってしまいます。

家族や周囲の人の何気ない一言から体重増加の恐れを感じ、食事を制限したり大量に摂取して吐き出すようになることも少なくはありません。

体重や見た目に対するこだわりや間違った認識を正し、正常な食生活のパターンを身につけていく治療方法などがあります。

Bくん：ニュースでたまに聞くけど、運転中に発作が起
こって事故になったこともあるらしいね。

Aさん：ええ、発作は人によって大きさや頻度が違うみ
たいだから運転できる人はできるのだろうけど、
それでもいつ発作が起こるか分からないから怖い
よね。

Bくん：人によって違うって言ってたけどそんなに違う
の？



自分や誰かの症状がてんかんかな？
と思ったら、迷わずに専門医の方に
ぜひ相談してみてね。



私からも相談されることをおす
めします。

Aさん：数年発作が起こらない人もいれば2,3日に1度、
また1日に何回も起こる人もいるらしいわ。

Bくん：へえ～、そんなに違うんだね。どうしてだろう。

Aさん：てんかんにも色々種類があるから、薬で効く場
合もあれば効かない場合もあるらしいの。

てんかんには様々な種類があり、症状の現れ方も多様です。
全身がガクガクするような発作、一点を見つめるような傍か
ら見て分からないような発作等、色々な種類の発作がありま
す。

服薬によるコントロールが主になるので医療機関と連携し
て通院同行も行い、主治医の方に事業所内での様子を伝える
など情報共有をおこなっていきます。





本人と支えてくれているご家族へのサポートが大事になってくるね。



障がいの程度によらず、自分らしく生きていけるといいわね。

Bくん：知的障がいについてはあまり詳しくないけど、IQに何か障がいが生じているということなのかな？

Aさん：そうね。IQによって軽度なのか中度なのか重度なのか分けられていくそうよ。

Bくん：そうなんだね。どういう違いが見られるの？

Aさん：軽度は暗算や曖昧な文章を理解することが苦手な傾向、中度は学習能力や言語能力が小学校・幼稚園程度にとどまっている傾向、重度は入浴や着替えなどの生活、言葉や文章の理解...色々なことに関して支援が必要なものがあるの。

Bくん：本人もだけど、家族の方へのこころのケアなどが必要になってくる気がするよ。

Aさん：そうね。活動や行動についての支援だけではなく、こころのケアを行うサポートも大事になってくるわね。

一般的にはIQ50～70程度は軽度、IQ35～50程度は中度、IQ20～35程度は重度、IQ20未満が最重度の4等級に分けられています。知的障がいの幼少期では、療育によって発達を促すと同時に家族の方へのフォローもおこなっていきます。育児支援や施設や行政サービスに預けたりする「レスパイト」などの公的なサービスを受けることもできます。生活や行動のケア、サポートも大切ですが、本人や家族の方へのこころのケアも大切です。

本人が本人らしく生きていくことができるように私もこまめに面談を行っていき、一緒に生活面や心身のことを考えていきます。





発達障がいでお悩んでいる人が過ごしやすい社会になって欲しいね。

Bくん：発達障がいは最近認知されるようになったけど、僕いまいちわかってないんだよね。

Aさん：そうよね。私もなかなか区別がつかなかったわ。1つずつ整理していくね。まずはAD/HD。これは不注意・多動・衝動性が特徴なの。具体的な例で言うと順序立てて行動することや、じっとすることが苦手だったり、独断で大事なことを決めたりしてしまうの。

Bくん：でもそれって僕たちにも当てはまることもあると思うんだよね。

Aさん：そうね。ただ、日常生活に支障が出るほどであれば一度検査をしてみる方がいいかもしれないわね。

Bくん：なるほど！ちょっと生きづらいなと思った時は検査してみるのもありなんだね！



自分の判断だけでなく専門医に相談されることをおすすめします。



ADHD を理解されないまま、本人にあっていない環境下で過ごしたり、対応が続くと周囲との関係がうまくいかなくなったり、叱られ続けることで自己評価が低くなるなど二次的な問題が生じることもあります。

逆に言えば本人の適性をしっかり把握して、本人にあった環境下であればうまくいくこともあります。

本人の得意なこと、苦手なことを洗い出し、どのような職場環境であればストレスに感じないか、一緒に考えていきます。



誰にでもわかりやすい物やアイデアが社会に出てきて欲しいね！

Bくん：アスペルガー症候群と自閉症スペクトラムってわりと耳にするんだけど、どっちも同じ病状があるというイメージを抱いているんだよね～。

Aさん：アスペルガー症候群は自閉症スペクトラムに含まれている1つのタイプなの。でも違うところはアスペルガー症候群は言語の発達の遅れないところね。だから大人になるにつれて対人関係の不器用さが現れだして、大人になって診断をもらうことが多いみたいよ。



親切に伝えてくれたら、感謝の心で「ありがとう」と伝えましょう。

Bくん：へえ～！対人関係の不器用さって例えばどんなことがあるの？

Aさん：例えば相手の言葉を真に受けてしまったり、皮肉やユーモアな言い回しが理解しにくいってこともあるらしいの。

Bくん：分かりやすく伝えていくことが大切だね！

アスペルガー症候群はあいまいな表現が苦手であるため、話がなんとなく通じにくいということがあります。

相手の表情を読むことが難しかったり、会話が一方的であったりなど社会に出てコミュニケーションのとりづらさに気づくことも稀（まれ）ではありません。

自分の特性について理解し、どういう環境やサポートがあればうまくいくかを知ることで日常生活の困難を軽減させることができます。





障がいと一言と言っても、気分障がい・不安障がい・発達障がい、他にも色々な種類があるんだね。

それぞれ症状が様々で、見た目では分からないものも多くあるから、周りから理解されずに一人で苦しんでいる事も多いみたいよ。



多くの障がいについて、一般的な認知度がもっと上がればいいんだけど。そうすれば、理解されるようになっていくんだろうね。そして改善できることも増えてくると思うわ。

これからそういう社会になっていけばいいね。



— 2 —

障がいを抱えて働く方々と 企業の方々の声を紹介

自分ができること、苦手なことを知って楽しく働こう

実際に、ACE事業所を利用して
社会復帰された方々の声を集めました。
企業の方々、元利用者の皆さまのご協力に
心から感謝いたします。ありがとうございました。

私は小さい頃、友達や両親から「太っているね」と言われ、その言葉が頭から離れられず痩せなきゃいけないと思うようになりました。

いつしか過食を繰り返しては嘔吐をする生活へと変わっていきました。

薬で治療を行ったり、できるだけ一人で行動をとらないように工夫したりなどして現在も治療を行っています。

パソコンを扱うことに抵抗はなかったのですが、事務の経験がなく内定をいただけるのかとても不安でした。

でもCさんが面接前に手厚く指導をしてくださり、少しずつ自信を持てるようになり、本番では落ち着いて話すことができました。

職場の皆様が優しい方ばかりで毎日がとても楽しいです。



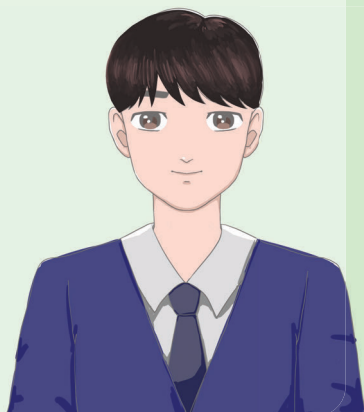
Dさん（40代）

摂食障がい等

某大学職員 事務職

Dさんはとても真面目な方で一生懸命に仕事に取り組んでくださり非常に助かります。

面接時にDさんから「疲れがたまっていることに気づかず、頑張りすぎるところがある」とおっしゃっていたので私たちもしっかりと声かけを行い、Dさんの状態を把握するようにしていますね。定期的にCさんが訪問してくださり支援をして頂けるので助かっています。



某大学
採用担当者

Dさんの経歴は接客業が多かったのですが、そこで培ったコミュニケーション能力をアピールしていくようにとアドバイスをしました。

事務はパソコン作業も大切ですが様々な方と連携をとるためにもコミュニケーション能力が必要となります。

現在もそのコミュニケーション能力を生かして活躍されていると聞き、とても嬉しく思います。



サポーター
Cさん



Eさん (50代)

統合失調症

福岡市任用職員 事務職

過去にトリプルワークを行っていて、非常に忙しい毎日でした。その結果、体調が悪化してしまいパニック状態になってしまいました。

長期間療養したおかげで体調も回復し、症状も安定するようになりました。

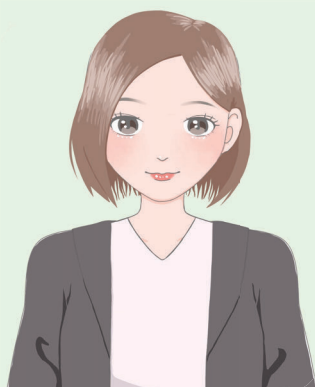
次は無理をしない程度に働くことができたらし、就労移行支援を利用することにしました。しばらくパソコンから離れていたの、一からの学習であること、年齢も 50 代なので雇ってくれるところがあるのか、色々と不安がありました。しかし、Cさんがこまめに面談をしてくださったおかげで不安も少しずつなくなっていました。

パソコンも一通り学んだ後に、Cさんの紹介で福岡市任用職員の事務職に応募しました。職務経歴書や履歴書の書き方、面接のコツなど細かく指導してくださったため、自信を持って挑むことができ、おかげ様で内定をいただきました。

毎日無理のない範囲で仕事をする事ができ、職員の方とも良好な関係を築く事ができています。事業所でパソコン学習をしたことも活かすことができ、毎日充実しています。

Eさんは欠勤、遅刻もなく、非常に真面目です。Cさんがお伝えしてくださったように頑張りすぎているか声かけを行っています。

ご本人が無理のない範囲で業務に取り組むことができるように私たちも常に気をつけて仕事をお任せしています。Cさんがいつも気にかけてくださりますのでとても有り難いです。

Eさん直属の
上司

Eさんは頑張りすぎてしまうところがありますので、過集中にならないためにタイマーを設置して時間を意識する訓練も行っていました。上司の方にも、基本ご本人から体調について自己発信できることを伝え、あわせて時々過集中になっていないか気にかけていただけたらと配慮のお願いをしました。

ご本人が伝えにくい配慮事項を伝えていくことも私の役目です。

サポーター
Cさん

3

Cさんの職場ではどんな
ことをしているの？

ここでは、就労支援事業所「ACE」で
受けることができる活動を紹介します。
さきほど紹介したDさんやEさんをはじめ、
数多くの障がいを持つ方々の就職を
サポートさせていただいております。

Cさんの職場で利用者の方は 何をしているの？



ステップ

1

規則正しい生活習慣を身につける

まずは正しい
生活リズムから！



- ・日中、施設に通っていくことで生活リズムを正しくする。
- ・必要な方は面談を通して一日のスケジュールを立てていく。

ステップ

2

他利用者の方との集団生活に慣れる

伝え方、質問するタイミング、
報連相等を学んでいきます！



- ・集団の中で過ごすことへの抵抗を少しずつなくしていく。
- ・コミュニケーションスキルを身につけることができる。

ステップ

3

就職活動

いままでの活動を
社会の就職活動に活かして
いきましょう！



- ・パソコンスキルやビジネスマナーなどのスキルアップができる。
- ・自分の得意、不得意を把握して自分に合う職場を探していく。
- ・経歴を深く掘り下げ、自己分析を深める。
- ・相手に伝わる伝え方を学んでいく。

Cさんから 心の悩みを抱えている皆様へ



私たちは障がいを「病気」ではなくその方の「性格・特性」だと考えています。

その方の「できること・できないこと」を一緒に見つけていくこと、できないことは無理にする必要はないと認識していただくこと…。

それが自分らしい生き方を見つける方法ではないかと思っています。

自分のペースでゆっくり人生を歩んで、そのままのあなたでいられるように、私たちもサポートを行っていきます。

皆様が自分らしく生きていいのだと、そう思えたきっかけの本としてお役に立てたら、嬉しいことこの上ありません。



ちょっと相談して
みたいなと思った時は
こちらまで！



就労支援事業所
ハートフルACE

TEL：092-753-7245

参考文献：臨床心理学 西東社 東京大学 大学院 教授 下山晴彦 監修
精神医学 医学書院 上野武治 編集
著 作 ：合同会社ハートフル