

知ってください、わたしたちのこと。

精神障害のある人たちとつながるために

たとえば、こういうことに困っています。



孤立・孤独



片付け



不調

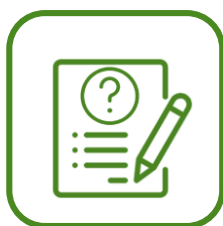


仕事が続かない

たとえば、こういうことが苦手です。



待つこと



難しい手続き



たくさんの情報



時間管理

実は「助けてください」のサインだったりします。



パニック



泣く



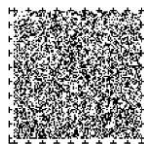
固まる



こたわる

○この冊子は、2020年12月に行われた「心のバリアフリー研修」をもとに作成し、
2023年10月に改訂しました。

○お手伝いが必要なとき、ぽーとからすやま (TEL 5357-8760) まで
お知らせください。



たとえば、こういうことに困っています。

▶▶▶ 同じように見えても、障害や症状は人それぞれ違います。



孤立・孤独

「どこかに出かけてみては？」と言われても、どこに行けばいいかわからないし、表に出る一歩が踏み出せません。病気で学生時代の友達とは疎遠になり、新しい出会いもありません。



片付け

「誰かが家に来たら恥ずかしい…」と頭ではわかっているけど、順序だてて片づけられません。電気やガスが使えない生活を送っていた時もあります。



不調

「やる気がない」「甘えだ」と言われても、自分で幻聴や幻視、頭痛や腹痛を止めることができません。不安だらけで、何度も同じ確認や質問をしてしまうこともあります。



仕事が続かない

簡単な業務でもミスが多く、対人関係もうまくできず、好きな仕事でも長く続けることができません。「なんで死なずにいるのかわからない…」と、ふと考えてしまうときもあります。

Thinking of Something

統合失調症だと自覚のないまま、気付いたら精神科病院に入院していました。支援者に恵まれた2回目の入院中に病気と向き会うことができました。当時は「ダメ人間のらく印」を押されたようで辛かったですが、今は心ある人・温かい人に助けられ、一生懸命生きています。少しだけストレスに弱いですけど、「対岸の火」だとは思わずに、少しだけ障害について考えてもらえる時間を作ってもらえれば..と感じます。



たとえば、こういうことが苦手です。

▶▶▶ [理解]と、その先にある[共感]があると嬉しいです。



待つこと

障害特性からじっとできないことがあります。聴覚過敏で日常音にイライラしてしまう場面もあります。具体的な待ち時間がわかると安心できます。



難しい手続き

目が見えにくく、小さな枠の中に記入しにくいときがあります。また、長文だと読んでいる箇所を見失うときがあります。わかりやすい説明があると助かります。



たくさんの情報

一度に多くの情報を処理することができません。専門用語も混乱する原因になってしまいます。人によっては聴覚よりも絵や文字など視覚のほうが情報を吸収しやすいことがあります。



時間管理

予定時間を逆算して行動できず、待ち合わせの時間に遅れたり、キャンセルしたりしてしまいます。突然の予定変更には追いつけないときもあります。

Thinking of Something

他の人に障害者だと分かりにくいので偏見は持たれませんが、症状が辛いときに気付いてもらえないことがあります。嫌なことが重なると処理しきれなくなったり、意図せず失礼なことを言うてしまうこともあります。昔の自分は「辛さ自体」に気付けませんでした。今は失敗経験をノートにまとめたり、何もしないで過ごす日を作ったり、友人に障害をオープンに話したりと工夫をしながら生活しています。



実は「助けてください」のサインだったりします。

▶▶▶  は、ホッとした声掛けの一例です。



パニック

悪意ではなく、自分ではコントロールできない感情が先に出てしまうことがあります。



一口、お水を飲みませんか。

一度、大きく深呼吸をしてみませんか。



泣く

「わかりましたか」の問いかけに頷いても、自分が何に困っていて、どういう助けが必要なのかわからないことがあります。



大切な説明や内容を紙に書いたので、必要なときは他の支援者にもお見せください。



固まる

「何かお手伝いできることはありますか？」の声掛けは嬉しいですが、すぐに答えられないことがあります。



一緒に困りごとを整理してみましょうか。



こだわる

急かされたり、曖昧な表現で説明されると混乱し、一つのことを気にしてしまうことがあります。



難しくて混乱してしまいますね。

ゆっくりと...、ご自身のペースで大丈夫ですよ。

作成：ぽーとからすやまピアサポーター

烏山地域障害者相談支援センター ぽーとからすやま

(絆つながる地域包括協働体☆つなぐ烏山☆運営委員)