

# 精神障がいのある人の生活(当事者Kさん・Nさんより)

## 【精神障がいのある人の傾向】

精神障がいは、一時的に足を挫いたというより、骨折しているので継続して治療が必要な病気です。生活スタイルや症状は人によって様々で、持っている力を安定して使うことが難しいです。  
☞ 自動車に例えるなら、エンジンがあってもガソリンが入っていなかったり、アクセルとブレーキのコントロールに苦勞するといった感じです！

## 【こんな症状や事柄に悩まされています】 & 【こんな対策をしています】

衣食住など自分の生活を保つ意欲さえわかない。  
⇒宅配、訪問看護やヘルパー、家族の支えが必要です。

会社や学校に行けない、行けたとしてもミスが重なる。  
⇒家で静養、作業所や病院のデイケア、福祉施設に通所、インターネットを通じた関りなど自分に合った生活を送っています。

思考力が発揮できず、過度に慌てたり、合理的な判断や行動が難しい。  
⇒判断を先送りにする、具体的に・穏やかに教えてもらっています。

周囲の声が自分への悪口に聞こえたり、見えないものが見えたり、本来無関係なものを結び付けてしまう。  
⇒何度も確認する、薬を飲む、相談するなど対処をしています。

偏見や差別を避ける。  
⇒会社や地域の人には障がいを持っていることを隠しています。

環境の変化や刺激（光・大きな音、強い感情）が苦手。  
⇒サングラス、ヘッドホン、人との関りを避ける、夜型生活、安心できるものを常に持つなど工夫しています。

## 【災害時に不安なことや困ることをインタビューしました！】

### 不安なこと

- 避難所が安心できる環境？
- 感情的になっている人がいないか
- 今の自分を知人に知られたくない
- 疎遠な家族と会ってしまうのでは
- 差別的な言葉をかけられたら・・・
- 自分がパニックになってしまわないか

### 困ること

- 自分では避難した方が良いか判断ができない
- 情報が得られない
- 気持ちを表現できない
- 避難所に行く気力が沸かない
- 薬がなくなってしまうこと
- 誰を頼っていいのかわからない