

精神障がいのある方をサポートするとき

【大切なこと】 不安をやわらげましょう

■ 主な特性等

- 精神障がいとは「統合失調症」や「うつ病」等の精神の病気のため、「継続的に日常生活や社会生活に制限がある状態」です。病状が深刻になると、判断能力や行動のコントロールが著しく低下します。
- 統合失調症は、「何らかの原因で脳の感情や思考をまとめる機能が低下している状態」です。そのため、「幻覚」「妄想」の症状等が現れ、本人はそれらに反応し、周りの人からはひとりつぶつぶつ言っているようにうつりやすいですが、本人はとても不安で、つらい思いをしています。
- うつ病は「精神的ストレスや身体的ストレスが重なる等、さまざまな理由から脳の機能障がいが起きている状態」です。それによって憂鬱な気分や意欲（食欲、睡眠欲等）の低下、さまざまな身体的症状等が現れ、治療をしないと長期にわたり症状が続き、学校や仕事だけでなく、日常生活を送ることもできなくなることがあります。
- そのほか双極性障がい、パニック障がい、強迫性障がい、依存症（アルコール・ギャンブル・買い物・薬物等）、境界性人格障がい等があります。

■ 避難誘導の仕方

- 周囲の心の動揺が思った以上に伝わります。自然体で冷静な態度で対応するようにしましょう。
- 強い口調はさけ、やさしい口調で「大丈夫ですよ」と声をかける等、状況を具体的にわかりやすく、ゆっくり、簡潔に説明しましょう。
- 常に安心する言葉をかけながら安全な場所への誘導をお願いします。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 急激な環境の変化に対応できず感情が高ぶり、状況に合わせた行動がしにくいので、ゆっくり話を聞くよう配慮をお願いします。
- 動揺が激しい様子でも落ち着いて見守り、妄想や幻覚の訴えも強く否定せず、相づちを打つ程度にとどめながら聞くよう配慮をお願いします。

【避難所での支援】

- 強い不安や症状悪化が見られる場合は速やかに主治医に連絡し、指示を受けられるよう配慮をお願いします。連絡が取れない場合は最寄りの医療機関へ相談するよう配慮をお願いします。
- 日常的に服用している薬を早急に手配するよう配慮をお願いします。
- 孤立しないよう家族や知人等といっしょに生活できるよう配慮をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 対人関係が苦手な周囲に困難な状況を伝えられないことがあります。
- いつもと違う状況で不安定になったり、パニックになったりします。
- 動揺やストレスで症状が悪化することがあります。
- 動揺や不安が強すぎるとその場から動けなくなることがあります。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄)

■ 避難するときに気をつけること

- 正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着いて行動しましょう。
- 周囲の人に誘導を頼み、早めに避難するようにしましょう。
- 日頃から服用している薬やカード、メモを忘れずに持ちましょう。
- 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想等が出たときは、近くの人に自分の心身の状況や生活上の注意事項を伝えて、医療機関に連絡してもらうようにしましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- 薬を忘れずに服用しましょう。
- 避難所では大勢の人たちといっしょの生活をするため、ストレスがたまり、調子を崩すことがあります。落ち込みやイライラ、不安や眠れないときは、医療救護所や精神科の医師に相談し、症状に応じた手当を受けるようにしましょう。
- 一人でなく家族や知っている人、仲間と過ごすようにしましょう。
- 短期的な見通し、衣食住の対応場所、問い合わせの窓口等の情報を具体的に得ることが大切です。
- 精神的に非常に不安定な場合は巡回相談、巡回診療を受けましょう。
- 感情を表に出しても大丈夫な方法や、外を散歩したり静かな場所を確保しておきましょう。