

# 精神障害

精神障害は、統合失調、気分障害（双極性障害、うつ病、躁病）、アルコールや薬物の依存症、パーソナリティ障害などの精神疾患により、日常生活や社会生活のしにくさを抱えている障害です。適切な治療や投薬、そして、周囲の配慮があれば、症状をコントロールでき、安定した生活を送ることができます。

## コミュニケーションの配慮とポイント

精神障害のある人は、ストレスに弱く、対人関係やコミュニケーションが苦手な人が多いです。外見からは障害があることがわかりにくいいため、周囲から理解されずに孤立してしまう人も多くいます。

### ● 早めの声かけを

初対面の人と話をすることに慣れていないため緊張したり、他人の視線を必要以上に気にしたりすることがあります。困っている様子に気づいたら、早めに優しく声をかけてください。

### ● 積極的な手助けと見守り

書類の記入などの際、「この書き方で良いのか」などと不安に感じて、質問できない場合があります。積極的に「手伝いましょうか」と声をかけ、手伝いが不要な場合でも、そばで見守ることで、安心感を与えます。



### ● スポーツ施設外の相談について

利用に際し何か困りごとが起きた場合、相手の状況や施設利用方法をふまえて、本人の承諾の下、かかりつけ医や地域（各自治体）のソーシャルワーカー（コミュニティーソーシャルワーカー）など、本人に関わる様々な方の視点も重要です。

各関係機関と連携をとり、より良い利用へつなげることが重要です。

### 一人ひとり異なる発達障害の特徴

発達障害には、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症（ADHD）、学習症（学習障害）、チック症、吃音などが含まれます。これらは、生まれつき脳の働き方に違いがあるという点が共通しています。

同じ障害名でも特性の現れ方が違ったり、いくつかの発達障害を併せ持ったりすることもあります。一人ひとりの障害が異なるので、それぞれに合わせた支援が必要です。

