

# 精神障害の方への支援

何らかの精神疾患を有し、日常や社会生活に困難が生じている状態にあることを指します。症状やその強さが時間経過や環境によって大きく変わり支援ニーズも変化していきます。状況にあわせた支援や調整が必要です。



## おもな症状と分類

睡眠障害	睡眠リズムが乱れ、眠るべき時間帯に眠ることができず、起きているべき時間帯におきていられないという、概日リズム睡眠障害や、十分な睡眠をとっても日中に居眠りをしてしまい、さらに脱力発作(笑ったり怒ったりしたときに力が抜ける)や金縛りを伴う中枢性過眠症(ナルコレプシー)もある。
不安障害	強い不安、動悸、呼吸困難、手足のしびれ、めまい、気の遠くなる感じなどが突然出現する「パニック障害」、他者との社交状況への強い恐怖または不安がある「社交不安障害」等がある。
うつ病	気分の落ち込み、不安、焦燥、不眠、意欲低下、興味や喜びの消失、易疲労感、将来への悲観、死にたくなる、胃痛や頭痛など多彩な身体症状等がある。
双極性障害 (躁うつ病)	うつ症状と躁症状を繰り返す(躁症状: 気分高揚、多弁多動、注意散漫、睡眠欲求の減少、次から次へと思考が浮かぶ、将来まずいことになる可能性の高いことに熱中する等)。
強迫性障害	同じ言葉や考えを繰り返してしまう強迫観念や、何度も確認しないと落ち着かない、こだわりが強くなる強迫行為がある。
統合失調症	思考の障害や情動面の不安定さ、不安や睡眠障害等を伴うこともある。急性期は陽性症状がみられるが、その後の経過において、活動性が低下したり感情の表出が乏しくなったりする陰性症状が顕在化することもある。

(DSM-5 をもとに分類)



## 困難なポイントと支援例

座席によっては不安や緊張が極度に高まる	・座席配慮
期限までにレポートを提出できない	・提出期限の延長
欠席が多い	・課題の代替などによる出席上の配慮 ・欠席分の資料提供
学内で食事が取れない	・居場所の提供
授業の合間や休み時間に休息が必要	・休養室の提供
対人関係・集団活動(サークル・寮生活など)に問題が生じる	・周囲の理解と本人への助言 ・心理カウンセリング