

悠々あゆみ会についてご存知ですか？聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが、詳しくご存じない方も多いのではないのでしょうか？この機会に是非知っていただけたらと思います。

悠々あゆみ会とは

加賀市で生活している障がいのある当事者の会です。

「悠々あゆみ会」は「障がいがある人もない人も一緒に歩いていこう」「障がいがある人も臆することなくどうと歩いていこう」という思いから名づけました。

月に1回、交流や余暇活動を行っています。また、障害理解を深めるための啓発活動を行うために、どうするか話し合いをし、講演活動などを行っています。皆さんも参加してみませんか？

主な活動

- 交流会（バックコーなどのニュースポーツをみんなで行う）
- 生活の困りごと、悩みごとについての話し合い
- 悠々あゆみ会の活動についての話し合い
- 障害理解を深めるための講演会の活動など



問い合わせ 悠々あゆみ会事務局

地域活動支援センターかが

☎ (0761) 72-4545 (担当 小西)



—発行にあたって—

「アーモンド」は、障がいのある方が住みやすい地域になるための体制を整備する事業の一つとして、地域住民に向けて発行する機関誌です。

障がいとは何か、障がいのある方の生活や、必要とする支援はどのようなものかをお伝えすることで、障がいに対する理解を深めることを目的としています。また、多くの地域住民の方々に障がいについて知っていただき理解を広めることを目的としています。より多くの地域住民の方々に障がいについて知っていただくことで、障がいや病気の有無にかかわらず、皆さんが生活しやすい地域になればと考えています。

気になったことや感想があれば、
問い合わせ先まで
お気軽にご連絡下さい♪

発行元： 社会福祉法人長久福祉会 地域活動支援センターかが
(石川県加賀市百々町 81 番地 1)
地域活動支援センター機能強化事業
発行日： 令和6年12月
問い合わせ先： 地域活動支援センターかが (担当：小西)
TEL 0761-72-4545
FAX 0761-72-7030

アーモンドは、障がいのある方に対する理解を広めることを目的としている情報誌です。このコーナーでは当事者の方に協力を得ながら、「こころの病気について」を紹介しています。こころの病気は本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくいという特徴があります。そのため気づかぬうちに無理なことをさせたり、傷つけたりして症状を悪化させているかも知れません。周囲の人々が病気の特徴を理解し、本人をサポートしていけることが大切です。今回は、統合失調症 ※1の症状や治療について村井智さんに教えていただきました。

統合失調症を経験して感じていること

統合失調症になったきっかけ

村井 智さん

大学卒業前に就職活動をしていた時、その当時は就職難の時代で、面接を受けても落とされてしまい、なかなか就職が決まりませんでした。そのストレスがあったせいか、大学を卒業してしばらくして、体調を崩して精神科に入院となりました。先生からは統合失調症と診断され、半年間の入院となりました。

私の統合失調症の症状

幻聴が聞こえてきて、体がだるく、疲れやすくなり、体力がなくなります。病院に行こうとしても、「行くな」という声が聞こえ、病院に行けなくなったこともありました。

私の治療法

月に1回受診し、不安を抑える薬、睡眠薬、頓服薬を病院から処方してもらい飲んでいきます。体調が悪い時は、早めに病院の看護師に、薬や、生活について、食事のことなどを相談して、体調を整えるよう気をつけています。

日々の暮らしについて

一人暮らしをしています。日中は主に自宅で過ごしています。買い物などの用事がある時は外にでかけます。週に1回は地域活動支援センター※2に行き、興味のある活動に参加したり、交流スペースで仲間と話したり、自由に過ごしています。

精神的につらい方へ

精神的に辛く、体調が悪い時は、一人で悩まず、早めに話しやすい人に相談して下さい。相談することで気が楽になるし、解決も早いです。私の場合は、ギリギリまで一人で我慢して、つらくなってやっと病院に行きました。もっと早く病院に行っていたら症状も軽かったのではないかと後悔しています。

※1 統合失調症 　こころや考えがまとまりづらくなってしまふ病気です。そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。周りの人には聞こえない声が聞こえる幻聴がみられます。また意欲の低下、感情表現が少なくなることがあります。

※2 地域活動支援センター 　障がいのある方の、創作活動や生産活動の機会の提供、社会との交流の促進を目的とした施設。
～国立精神・神経医療センター、厚生労働省 HP より引用・編集～

発達障害って何だろう？

皆さんは発達障害をご存知でしょうか？
聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが、実際に
どんなものかわからないという方もいらっしゃるのではないで
しょうか。この機会に是非知っていただけたらと思います。

発達障害とはどんな障害？

発達障害は、脳機能の発達に関する障害です。
発達障害がある人は、コミュニケーションや対人関係を作るのが苦手です。また、その行動や態度は「自分勝手」とか「変わった人」「困った人」と誤解され、敬遠されることも少なくありません。しかしその原因が、脳機能の障害によるものであるということ、周囲の人が理解すれば接し方も変わってくるのではないのでしょうか。

発達障害に早く気づくポイントは？

社会で生きていくためには、社会性やコミュニケーションが必要となります。発達障害のある方はそれが苦手なため、社会に出ると、様々な問題や困難に直面することがあります。発達障害が理解されず、適切なサポートがされないと、学校や仕事に行くことがストレスとなり、引きこもりなどの二次障害につながる場合があります。

1. 発達障害の人のコミュニケーション

話は上手で難しいことも知っているが、一方的に話すことが多い。おしゃべりだが、学校では先生、会社では上司の指示が伝わりにくい。話を聞かなければならない場面で席を離れてしまうことや、話を聞いていないことも多くある。

2. イマジネーション・創造性

相手にとって失礼なことや相手が傷つくことを言うてしまう。周りがふざけてやっていることを取り違いいじめられたと思ってしまう。急な予定変更があると不安や混乱した様子が見られる。

3. 注意・集中

ひとつのことに没頭すると話しかけても聞いていないことが多い。落ち着きがなく、ぼんやりしている。忘れ物が多い、毎日のことなのに片付けが出来ないことが多い。

4. 感覚

ざわざわした音に敏感で耳をふさぐ、雷や大きな音が苦手である。同じ服でないとダメ、手をつなぎたがらない、極端な偏食、揺れている所を極端に怖がる、すき間など狭い空間を好む傾向がある。

5. 感情・情緒

ささいなことでも注意されるとカッとなりやすい、思い通りにならないとパニックになりやすい。一度感情が高まると、なかなか興奮がおさまらないことが多い。

発達障害の人に接するときの配慮は？

◆視覚的な情報を提示して説明する

発達障害のなかでも、自閉症などの広汎性発達障害の特性がある人の多くは、言葉で伝えられるよりも、目で見て分かる情報の方が理解しやすいと言われています。その人が理解している言葉を使い、写真や絵などを添えて説明してあげると、理解しやすくなります。



◆安心できる環境を整える

人混みや大きな音、光などの刺激を苦手とする人が多くいます。そのような刺激による不快感を強くないよう、安心できる環境をつくと、本人も楽になります。



◆善悪やルールをはっきりと伝える

発達障害のある人は、暗黙の了解や社会のルールが分からないことがあります。いけないことや迷惑なことははっきり伝えて、注意したり、叱ったりするだけでは、本人がどうしたらよいのか分からないので、具体的にどのようにしたらよいかを伝えると本人が理解しやすくなります。



◆できたことをほめる

発達障害のある人は、ほかの人が簡単にできることでも、うまくできないことがあります。本人ができないことや失敗したことを責めたり、叱ったりすると、本人が「自分はだめだ」と落ち込んでしまったり、他の人や社会のせいにして批判的、攻撃的、反社会的行動傾向が強まったりしてしまいます。注意をする場合は、努力している点やうまくいっている点をほめたうえで、できなかったところは、どうすればもっとよくなるかを肯定的、具体的に伝えると良いです。



※あしたの暮らしをわかりやすく 政府広報オンラインを参考にしました