

精神障害のある方への合理的配慮

精神障害とは

脳および心の機能がなんらかの原因でうまく働かず、日常生活に支障がある状態のことをいい、統合失調症や気分障害、てんかんなどが含まれます。服薬や、その他の適切な治療と周囲の方々の配慮によって症状をコントロールできている場合も多いのが特徴であり、誰でもかかる可能性があります。人より不安を感じやすかったり、否定的な言葉に敏感になったりすることもあるので、穏やかな対応が必要となってきます。また、下痢や吐き気、頭痛などの肉体的な不調を抱えている場合もあります。

統合失調症

幻覚や妄想、判断力の低下、それに伴い、不安感や睡眠障害などの症状がありますが、適切な投薬治療によってコントロールすることが可能です。



神経症・ストレス関連性障害

突然、動悸、息苦しさなどの発作に襲われたり、「また発作が起こったらどうしよう」という不安感に包まれたりする、パニック障害などのことをいいます。適切な投薬治療や心理療法によって症状をコントロールすることが可能です。



気分障害

気分が落ち込み、意欲が低下する「うつ病」や、うつ状態と躁状態を繰り返す「双極性障害」が代表的な例として知られています。日常的なストレスなどによって誰にでも起こりうる障害のひとつです。投薬治療と、頑張り過ぎない生活を送ることが大切です。「頑張り」などの励ましが逆に負担となってしまうこともあります。



てんかん

急に動きがとまってぼんやりする、倒れて全身をけいれんさせるなど、さまざまな発作症状を示しますが、一過性のものであり、発作が治まれば元通りの状態に回復することが特徴です。多くの場合適切な投薬治療で発作を抑制することが可能です。



精神障害のある方への 合理的配慮の事例

目標を明確に提示

本人の特性や能力に合った目標を設定して、明確に指示することが必要です。

こんなことをやっています！

- 本人の能力や到達度に沿った業務目標を設定している。
- 作業内容や範囲、所要時間など、その日の目標を毎日明確に指示している。

優先順位を 分かりやすく提示

曖昧な状況にストレスを感じやすく、工夫や応用が苦手であるという特性をふまえ、作業の優先順位を具体的に示すことが必要です。

こんなことをやっています！

- 次にやるべき仕事、それをいつまでに終わらせるかなど、優先順位を細かく示している。
- ホワイトボードに、その日や週ごとの作業内容を個人別に掲示している。

静かな休憩場所を確保

不安や緊張感をやわらげられるように、静かな場所で休憩できるようにしたり、一人になれる場所を用意したりする配慮が必要です。

こんなことをやっています！

- 一人で静かに休憩できるように会議室を開放したり、休憩時間をずらしたりしている。
- 本人がリラックスできる場所（車の中や外出など）での休憩を認めている。
- 休憩室に簡易ベッドを置くなど、横になって休めるようにしている。



本人の状況に応じて 業務量を調整

何事にも手を抜けず、頑張りすぎてしまう特性をふまえ、本人の負担や体調に配慮して、業務量を調整していく配慮が必要です。

こんなことをやっています！

- 本人の状況や業務の習熟度に合わせて、業務量を徐々に増やしていった。
- 業務内容や量を変更せず、パターン化して、本人が混乱しないようにしている。
- 自分のペースで業務を行えるようにしている。
- 急な欠勤に対応できるよう、複数人体制で業務を行っている。

マニュアルなどを作成

仕事の内容を理解しやすいように、マニュアルを作成するなどの配慮が必要です。

こんなことをやっています！

- 写真付きのマニュアルを作成し、目に付きやすい場所に掲示している。
- 使用する機械に番号を貼ったり、用具を使う場所ごとに色分けしたりしている。

常日頃から、家族、主治医、関係機関と連携をとることも大切です！

