

# 精神障がい特性の理解について

2025年7月24日

NPO法人かながわ精神障害者就労支援事業所の会

# こころの病の中の精神障がい

## こころの病

### メンタルヘルス不調

- ・気分が晴れない
- ・イライラする
- ・眠れない など

### 精神疾患

- ・休みが多くなる
- ・専門機関への受診
- ・休職することも

### 精神障がい

- ・疾患の長期化、慢性化
- ・職業生活や日常生活の困難
- ・回復に向けた取り組み
- ・精神障害保健福祉手帳の取得

こころの病は切れ目のない地続きなもの

# 精神障がいの方の就労時のイメージ

疲れやすい

好不調の  
波が大きい

特性と言われるけれど、  
どうしてなのだろう？

見えない障がいだから  
何に困っているのか、  
わからない・・・

どう配慮したらいい  
のだろう？

コミュニ  
ケーション  
が苦手

ストレスに  
弱い

# よくみられる精神障がい特性のパターン (1/2)

- ①人に対する不安がとて強い。
- ②だから、人にどう思われているかにとて敏感。人間関係に疲れやすくなる。
- ③精神的な疲労が蓄積し、他者の言動の深読み、自分への悲観的思考が強くなる。  
他責的な行動が出ることもある。
- ④他者のちょっとしたことでも心身の調子を崩しやすくなる。

# よくみられる精神障がい特性のパターン (2/2)

⑤それでも相談することは苦手。

⑥さらに追い込まれた、孤立したような状況では、「敵か味方か」思考が強まり、短絡的な行動に出がち。視野狭窄になる傾向。

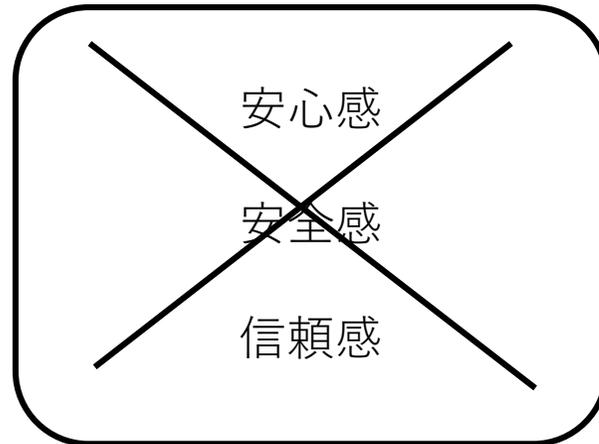
⑦そして、自尊心がまた低下する、人への不安が強まるという悪循環に入ってしまう。

# 精神障がいの根底にある傾向

精神障がいにあたる疾患は多種多様であり、また同じ疾患であっても人による個別性が高い。それでも根底には共通する傾向がみられる。

## 心の傷となる複雑なトラウマ体験

不適切な養育環境  
いじめ  
ハラスメント  
社会的偏見・差別  
など



## 根底で共通する傾向

自尊心の傷つき  
人への強い不安

人と人との間で  
傷ついた体験

心の傷となる逆境体験により、  
脳の発達学習よりも生存に  
集中せざるをえないため、  
通常脳の発達に悪影響を  
与えることもわかってきている。

# これ以上傷つかないようにするための防衛的表れ・・・

体調や気分の波の大きさ

疲れやすい

緊張が強くて過敏な反応

自己主張ができない

感情のコントロールが苦手

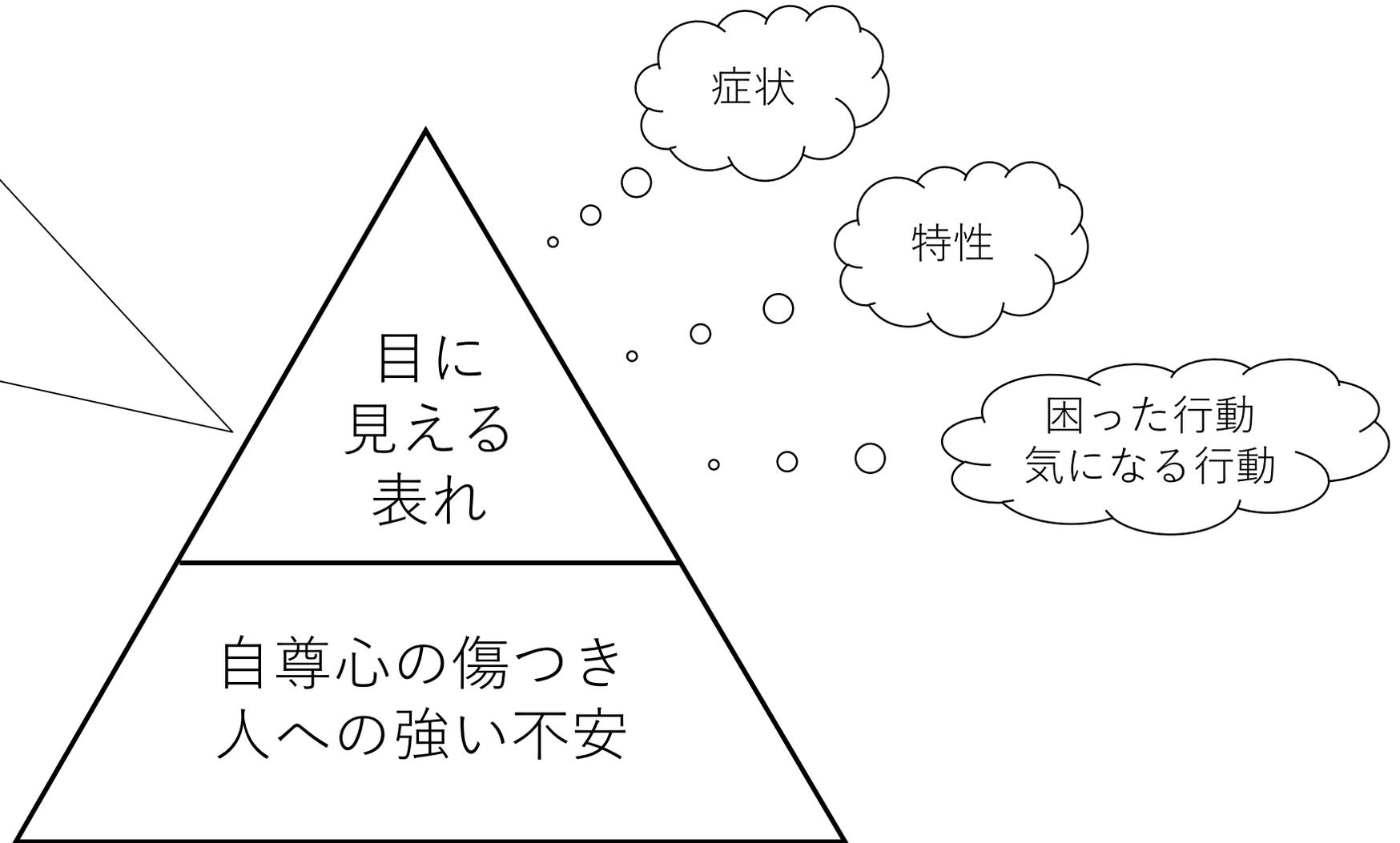
感情が表れない

被害妄想的な言動

深読み的な言動

強迫的な確認行為

こだわり行動 など



# 不安な気持ちを支える

体調や気分の波の大きさ

疲れやすい

緊張が強くて過敏な反応

自己主張ができない

感情のコントロールが苦手

感情が表れない

被害妄想的な言動

深読み的な言動

強迫的な確認行為

こだわり行動 など

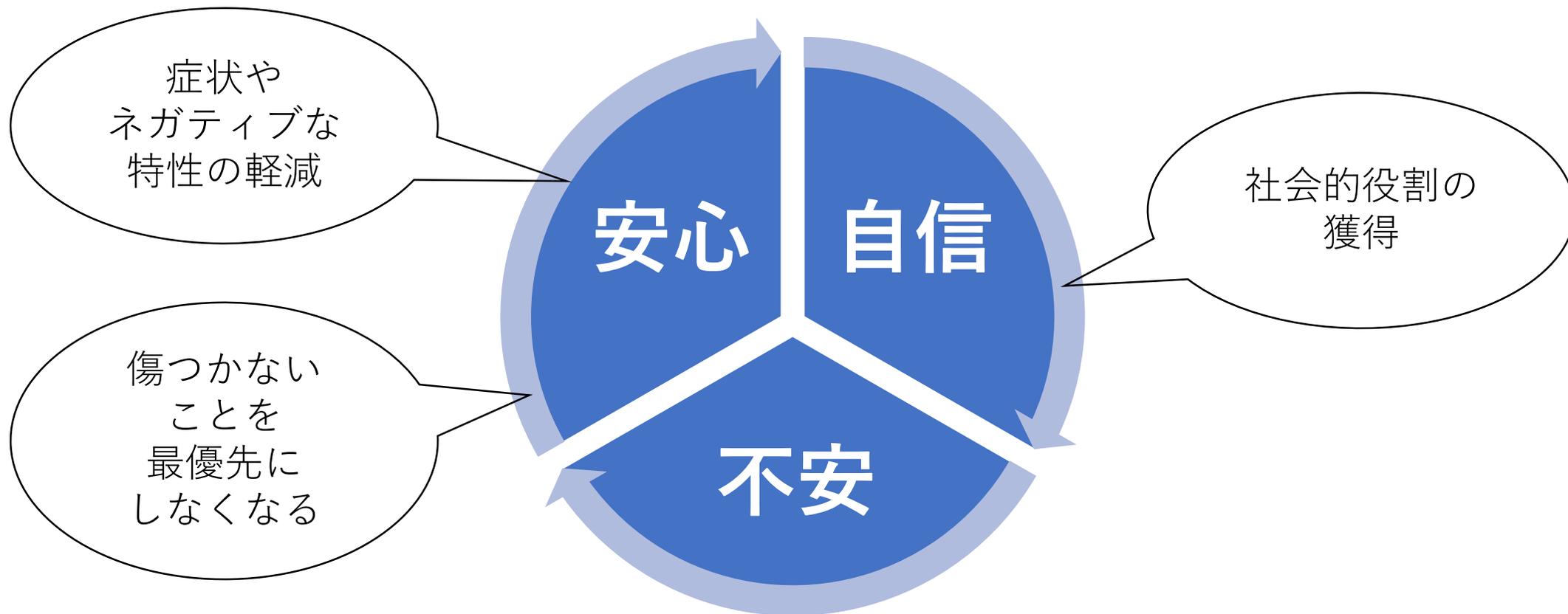
目に見え  
る表れ

自尊心の傷つき  
人への強い不安

その人の不調のサイン  
として把握。  
早めの対応をとる。

心理的に安心安全感の  
ある職場環境を作る。  
(安心して話せる  
コミュニケーション)

# 不安から安心に、安心から自信に



そして成長はらせん階段のように