

知ってほしいな、こころの病気のある方の生活

こころの病気のある方の症状は、人によって様々。症状が安定して一般企業で働いている方、福祉サービスを利用している方など、それぞれの生活スタイルで地域社会の中で生活しています。ここでは、定期的に通院・服薬をしながら「福祉サービス」を利用して生活している3人の方の、普段の生活を紹介します。病気があっても特別ではありません。

Aさんの生活



- 7:00 朝食・起床
- 9:00 地域活動支援センターに通所（軽作業やレクリエーションを通して、日中の居場所づくりを行います）
ゲームや歌などのプログラムに参加します。
- 12:00 昼食
- 15:00 終業・帰宅
ペットの散歩や映画鑑賞をします。
週1回アルバイトに行きます。
- 19:00 夕食
- 23:00 就寝

体調が悪い時は…

朝起きられず、ご飯も食べられません。
睡眠時間も長くなってしまいます。

Bさんの生活



- 7:00 朝食・起床
- 9:00 就労継続支援B型事業所に通所（軽作業を通して、働くために必要な技能や知識を身につけます）
弁当の配達やクッキーの販売をします。
- 12:00 昼食
- 15:00 終業
- 17:30 帰宅・家事・夕食
夕食後、ゲームをして過ごします。
- 23:00 就寝

体調が悪い時は…

幻聴がひどくなり、頭の中が混乱してパニックになります。
不安で眠れなくなります。

Cさんの生活



- 7:00 朝食・起床
- 9:00 就労継続支援B型事業所に通所
カメラ部品の組み立て作業やクッキーの製造をします。
- 12:00 昼食
- 15:00 終業
仕事のあと、仲間とおしゃべりをしたり、ゲームをしたりします。
- 16:30 帰宅・家事・夕食
- 22:00 就寝

体調が悪い時は…

ハイテンションになり、周りの人にきつくあたってしまうこともあります。
うつの時はトイレに行くのも苦痛です。

体調が悪い時はこうしてほしい

- 「そっとしておいてほしい」
- 「やさしく声をかけて助けてほしい」

調子が悪い時の症状は人によって様々です。

人によっては特定の配慮が必要なことや、お願いしたいことがある方もいます。配慮してほしいことを伝えるために、下で紹介している「ヘルプカード」を身に付けている方もいます。



～こころの病気のある方からのメッセージ～



私たちは薬を飲んで
いるだけで、普通に
生活しています。



もし自分の家族に障がい者がいたら、あなたは偏見の目で見ますか？みんな同じ人間です。



悩んでいるこころの
病気のある方へ。あなたは
1人ではありません。
仲間がいます。

知ってほしいな、「精神障がいピアサポーター」のこと



ピアとは仲間という意味。ピアサポートとは仲間同士の支え合い活動のことです。

「精神障がいピアサポーター」は自らの精神疾患の経験を活かして、精神障がいの正しい理解を広げるサポート活動をしています。

これまでの活動として、市で行われた「栃木・蔵の街かど映画祭」でのトークイベントの開催や、民生委員研修会や精神障がいのある方の家族会などで、自身の体験について講演などを行っています。

知ってほしいな、ヘルプカードのこと

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



栃木市

こころの病気のある方や、内臓など体の内部に障がいを抱えている方、聴覚障がいの方など、外見からは病気や障がいのあることが分かりにくい方がいます。

このカードにはそれぞれの方が配慮してほしいことなどが書かれています。このカードを持っている方・身に付けている方が困っている様子の時は「どうしましたか。」と一声かけてください。そして、カードに書かれている内容に沿って、支援をお願いします。

栃木市ホームページ ヘルプカードのページ▶

