

2017年12月 ヘルパー研修報告

2017年12月13日(水) 9:30-11:30 北山ふれあいセンターにて

参加： ヘルパー 33名 職員 11名 <計44名>

進行：池垣 記録：藤堂

テーマ 「精神障害」について

講師：医療法人 三幸会 就労支援センター・ヒューマンプラス

大矢 昌弘様

<別紙 パワーポイント資料 参照>

- 自己紹介
- 医療法人 三幸会 について
- 主な内容「統合失調症」について
 - 「うつ病」について
 - 「精神障害のある方の就労」について
 - 「事例紹介」



はじめに

精神障害の方のイメージは？ →参加者より「幻聴や幻覚がある。」

現在、日本で精神疾患の方は400万人以上。

統合失調症は70万人程 うつ病は100万人を超えている。

ほかアルツハイマー病も増えている。

○統合失調症について

精神疾患の内、うつ病について多く、20代前後で発病することが多い。

およそ100人に1人がかかり、身近な病気といえる。

脳の機能異常を原因とする脳神経の病気

症状には<陽性症状>と<陰性症状><認知機能障害>がある。

陽性症状

幻覚（幻聴・幻視・幻臭・幻味・幻触）

妄想（被害的な内容 恋愛妄想：目の前の異性が自分を好きと思っていると思い込む）

思考障害

陰性症状

感情鈍麻・感情の平板化
思考の貧困・意識の欠如・自閉

認知機能障害

記憶力の低下・注意力、集中力の低下
判断力の低下（優先順位を決められない）

原因はまだはっきりとわかっていなく、脳神経の一部に失調をきたしたり、脳の中で働く神経伝達物質のバランスが乱れ、過剰に分泌されることで症状が現れると考えられており、誰にでも起こりうることで、性格や家庭環境とは関係がないと言われている。

病気には前兆期→急性期→消耗期→回復期の流れがある。

その中で服薬をすることがあるが、回復期に入ると薬はだんだん減ってきてその後は一定量で維持。しかし再発防止のために服薬継続が一般的。

中には不本意で服薬している人も多く、薬を途中でやめた場合の再発率は高く

また、再発を繰り返すと症状が強くなり、記憶力や判断力が弱くなり回復しにくくなる。

精神科リハビリテーションでは医師やスタッフと相談して無理のないリハビリスケジュールを計画されますが、回復期～安定期の特性と対応は「苦手なこと」「生活のしづらさ」があり配慮が必要となっている。

- ①疲れやすい（頑張りすぎる）
- ②緊張しやすい
- ③ものごとに慣れるのに時間がかかる
- ④一度に多くのことを同時に処理しにくい
- ⑤急な状況変化への対応が苦手
- ⑥体調には波がある～周囲もそのことを理解することが必要～

回復を促す接し方 10のコツ（家族の場合）

- ①話を最後まで聞く
- ②伝える時ははっきりと簡単にわかりやすく
- ③子ども扱いはしない。
- ④対立や言い合いを避ける。
- ⑤できたことは褒める。感謝する。
- ⑥批判的になり過ぎない。
- ⑦あせらない。
- ⑧本人ができることは任せる。
- ⑨静かで穏やかな家庭の雰囲気を作る。
- ⑩巻き込まれ過ぎない。

○うつ病について

うつ病の種類

「抑うつ気分」→「抑うつ状態」→「うつ病」 右に行くほど重度になる。

診断基準を元に診断がされるが、女性の方が男性より 1.6 倍の発症率が高い。

ホルモンバランスの崩れにより年を重ねるほどかかりやすいと言われているが、原因はまだはっきりわかっていなく脳内の神経伝達物質のバランスの乱れと同時にストレス身体の病気、環境の変化など様々な要因が重なって発病すると考えられている。

うつ病になりやすいタイプ

まじめで責任感が強い

人当たりもよく、周囲の評価も高い

正義感が強い

仕事熱心・完璧主義 など

治療は「休養・環境調整」「薬物治療」「精神療法」

日常生活で気をつけること

- ・十分な睡眠を心がける→うつ病以外の予防にもなる。
- ・自分の性格や考え方をしる
- ・栄養バランスのとれた食事をする
- ・適度な運動を心がける
- ・1人で悩まないこと、特に大切な決断はせず先延ばしにする。

○精神障害のある方の就労について～ヒューマンプラスの取組～

就労移行支援事業所とは・・・

障害のある方に一般企業への就職をサポート

働くために必要な体力や知識、コミュニケーション力、ビジネスマナーなどを身に着ける

18～65 歳未満の方が利用可能

原則 2 年間の利用期限

京都市には約 35 ケ所の就労移行支援事業所があり医療法人が母体となっている事業所は 2 か所

ヒューマンプラスでは・・・

平均 1 年 3 ヶ月で卒業され、新しい就職に就かれている。

施設内訓練として法人内施設の紫雲苑でのシーツ交換では一人ではなく

あえて 2 人一組で作業をしたり、施設内スタッフとのやりとりによりコミュニケーション

の経験を。また外掃除では竹ぼうきを初めて使用する方もおられ、腕力があることに気づかれたりもして新たな経験を積み重ねながら、訓練に応じ工賃を得られている。

就職活動の際には、スタッフは求人検索方法や履歴書作成の指導、面接練習・同行をされている。同行をするのは障害をオープンにして面接に臨むため企業へも正しい理解してもらえるようにされている。

開設 6 年を迎え就職者 47 名。

再就職を含め、現在も 90%以上の方が様々な企業で活躍中をされている。

○事例紹介

40 歳第 男性 統合失調症について

*経過は資料のとおり

この方は、半年後（2017 年 1 月）に一旦退職された。

仕事場が冷凍庫のような寒さの中でする倉庫整理の仕事で心身状況からみて週 16 時間から時間を伸ばしていく事は見込めない状況であった。

2016 年末より焦りがあり、自分の判断で退職されたが、途中で再発されていたのかもしれない。

再度ヒューマンプラスに登録され、就職活動をされるが、就職活動中に症状が出た為、一定期間就職活動を休止した後、再開し、現在の清掃業務就職。週 5 日、1 日 4 時間から順調に始めることができたが、家族の死去（家族環境の変化）があり再発。

幻聴、幻覚がでて 2 週間お休みして職場復帰。その後、週 3 時間×3 日から始め、ひと月間過ごし、現在週 4 時間×4 日で安定。

このように、少しの変化で揺れてしまう方たちであるため、病状を察知し支援をしていくことが必要。

ご本人は焦っているが、週 30 時間の仕事を半年できてから次のステップにと医師より言われているため、本人の働きたい・稼ぎたい気持ちと医師の所見のバランスが難しいところある。

障がい者の就労動向については、障害者法定雇用率が 2%→2.2%にあがるので企業側がどのように雇っていくかがキーになっていく。

○質疑応答

・以前の職場で統合失調症の方が、幻聴が聴こえると話されることがあった。自覚があるように思うがどのように対応したら良いのか？

→ご本人の生活が維持できているか。困り度合が判断のポイントとなる。

症状と同居しながら生活している方が多い。

・精神保健福祉士と医師との違いは？

→精神保健福祉士は介護福祉士や社会福祉士と同じ国家資格。相談業務などにあたる。

精神障害の疑いや気になることがある場合は、まず医師に相談を。

・現在、精神の病院への通院に同行する支援を行っている。

自宅に迎えに行くが資料などの紙が散乱しておりその上を本人もヘルパーも歩く状況。

ご本人は気になっていない様子だが、片づけて良いものか？

→ご本人が困っているかどうか

気になることがあれば、ご本人に尋ねてみてもらっても良いかと思う。

・精神障害は遺伝はあるのか。

→親子で抱えているケースもあるが、必ずしもそうではない。

・感想にはなるが、精神障害は社会がつくりだしているのだと思う。その解決には社会的な力が必要と思う。それは優しさがないと解決にならないと感じている。

→何よりも「安心感」が一番だと思っている。

◆今回初めて「精神障害」についてをテーマにしました。

参加者からは

- ・統合失調症は誰にでも起こりうるということに驚いた
- ・統合失調症やうつ病の症状、対応などわかりやすかった。
- ・病気のコントロールの難しさと企業等の病気に対する理解の進み具合が気になった
- ・就労した場合の経済的なバランスなど知りたい

など、大矢所長のわかりやすい講義から正しい知識を学ぶとともに、もっと知りたいことがあったという感想が多く出ました。皆さんの学ぶ意欲を今後の研修につなげていきたいと思えます。

質疑応答が沢山でした。



次回ヘルパー研修

2018年 1月14日(日)18:30-20:30 ドキュメンタリー鑑賞

ハートピア京都にて(烏丸丸太町) ★会議後 20:45- 懇親会を会場近くで行います。