

# 精神障害

## ✓ 精神障害とは

「精神障害」とは、何らかの脳の器質的変化あるいは機能的障害から様々な精神症状、身体症状、行動の変化が生じ、日常生活や社会生活に支障をきたしている状態をいいます。精神障害は高等教育機関に在籍する障害学生の中で2番目に多く、また本人の状態や症状によっては急な支援を要します。見た目では分かりにくい障害であるため、本人や周囲が努力不足として障害を受け止めてしまい、症状が悪化するケースも少なくありません。また、療養のために長期間欠席することがあります。治療後も必ずしも通常のレベルで修学や生活に取り組めるとは限らず、知的作業能力が十分に回復していない場合があります。

## ● 分類と説明

統合失調症	幻覚や妄想などの陽性症状を呈することが多く、思考の障害や情動面の不安定さ、不安、睡眠障害を伴う場合がある。急性期は陽性症状が見られるが、その後の経過において、活動性が低下したり感情の表出が乏しくなったりする陰性症状が顕在化する場合がある。
抑うつ障害群	●うつ病：殆ど毎日、1日中抑うつ気分になり、不眠、食欲減退、意欲の低下などの症状が現れる。 ●双極性障害：1型/2型があり、抑うつ状態だけではなく、気分が高揚する躁状態が出現する。
不安症群	●「選択性緘黙」：特定の話すことが期待される社会的状況において話すことが一貫して難しい症状がみられる。 ●「パニック症」：強い不安、動悸、呼吸困難、手足のしびれ、めまい、気が遠くなる感じなどが突然出現する症状がみられる。 ●「社交不安症」：他者の注目を浴びる可能性のある社交場面に著しい恐怖や不安を感じる症状がみられる。
強迫症	繰り返される持続的な思考や衝動等で強い不安や苦痛を伴う強迫観念や強迫行為（例：手を洗う、順番に並べる、確認するなどの行動が繰り返される）のどちらか、もしくは両方が症状としてみられる。
適応障害	日常的な出来事がストレスになって発症する。原因となるストレス因が明らかであり、その原因が解決すれば6カ月以内に回復が期待される。ただ、原因となるストレス因が継続する場合、症状が慢性化することもある。
睡眠障害	不眠や早期覚醒、睡眠が浅い場合など様々な状態がある。睡眠リズムの乱れにより起きていべき時間に起きられない「概日リズム睡眠障害」や十分な睡眠をとったにも関わらず日中に居眠りをしてしまう「中枢性過眠症（ナルコレプシー）」などがある。
高次脳機能障害	交通事故や脳血管障害などにより、脳にダメージを受けることで記憶・注意・遂行機能（物事の計画を立てる、優先順位をつけるなどの機能）などの認知や社会的行動などに支障をきたす場合がある。

## ✓ 精神障害がある人の困難さ

時期	内容
試験	●集団の中で筆記試験を受けることが難しい ●試験中に体調を崩すことがあり、休憩や服薬が必要になることがある ●面接試験など、対人的な緊張場面で不安を感じることもある
修学	●グループワークや発表などで不安や緊張が高まる ●認知機能の低下や服薬により、集中の持続が難しい ●体調によりレポート課題などに取り組むことが難しく、作成に時間がかかる
生活	●新しい環境に馴染むことに時間を要し、疲れてしまう ●大講義室や食堂などの人が多い場所に行くことが難しい ●極度な対人緊張や不安がある場合、対人関係を築くことが難しい
災害	●極度のストレスによってパニック状態に陥ることがある ●避難先での集団生活に適応することが難しい ●避難先で内服薬を得ることが難しく、症状が悪化する

## ✓ 精神障害がある人への支援

精神障害がある人への「合理的配慮」は、对人的な不安や緊張が軽減するような環境設定や定期通院や入院による長期間欠席をする場合に修学と治療が両立できるような内容が考えられます。例えば、修学面では「物理的環境への配慮」として別室や個室での受講、受験、「意思疎通の配慮」として体調が急変した際の連絡窓口の明確化、「ルール・慣行の柔軟な変更」として通院における欠席時の代替措置などが支援内容として考えられます。一方で、生活面では体調不良時に安心して横になれる休養スペースの確保が支援として考えられます。

精神障害といっても個人の症状や程度により支援の方法が異なるため、本人と周囲で十分な打ち合わせ（建設的対話）をしながら支援を決定する必要があります。ただ、人によっては自身の障害に対する病識が乏しい場合があり、本人の症状の理解を促すことから支援が始まるケースもあります。精神障害がある人への支援は、病院などの他機関との連携が必要となり、本人が安心して病院の継続受診ができるような環境を整えることが大切です。

### ● 合理的配慮の具体例

物理的環境への配慮	意思疎通の配慮	ルール・慣行の柔軟な変更
<b>■ 修学面</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>別室や個室での受講、受験</li> <li>座席の確保</li> </ul> <b>■ 生活面</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>休養スペースの確保</li> <li>体調に合わせた照明の明るさや室温の調整</li> </ul>	<b>■ 修学面</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>授業で使用する教材や内容の事前伝達</li> <li>注意事項などの文書での伝達</li> <li>授業内容の録画・録音の許可</li> <li>体調が急変した際の連絡窓口の明確化</li> </ul> <b>■ 生活面</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>対面で会話が難しい場合の意思疎通方法の調整（電話・メール・オンライン会議システム など）</li> </ul>	<b>■ 修学面</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>集団ディスカッションや口頭発表における代替方法の設定（教員や TA とのグループ化、個別発表など）</li> <li>通院などにおける欠席時の代替措置</li> <li>課題などの提出期限の延長</li> <li>授業中の服薬・補水の許可</li> <li>体調不良時の途中退出や休憩の許可</li> <li>遠隔授業システムを用いた受講の許可</li> </ul>

### ● 災害時の対応

災害は予測不可能であり、災害後は生活が一変し、普段の生活を取り戻すまで多大な時間を要します。そのため、災害時の避難方法や避難所で必要になる対応を事前に決めておくことが非常に重要です。精神障害がある人については、災害時にパニックに陥らないように安全な避難ルートや避難先の事前確認や、災害時の連絡先や相談窓口の明確化、場合によって服薬の管理や休養室が必要になります。

## ✓ 精神障害がある人への支援関連情報

### 九州大学における取り組み！

#### 伊都診療所（伊都キャンパスセンターゾーン6号館1階）

九州大学のキャンパス内にあり、一般診療のため、紹介状などは必要ありません。大学内に薬局も併設されているので、診察後、すぐに薬を受け取れます。

#### [診察時間]

- 内科（月～金）  
午前10:00～13:00（受付12:30まで）  
午後14:00～17:00（受付16:30まで）
- 精神科（月・火・金）  
14:00～17:00  
（※要予約）

- HP : <https://itoclinic.kyushu-u.ac.jp>

※受診される際は、休診日などについて事前にホームページからご確認ください。

