

気づいてね



自分のきもち

あの子のきもち



松戸市自立支援協議会 地域生活支援部会

障害がある方も、
みんなと同じ地域で
生活しています。



困ったときは
相談してね



■松戸市障害福祉課
電話：047-366-7348

■松戸市基幹相談支援センターCoCo
電話：047-366-7348

■中核地域生活支援センターまつど
ほっとねっと
電話：047-309-7677

■ふれあい相談室
電話：047-388-6225

松戸市自立支援協議会 地域生活支援部会

治療



薬物療法
リハビリ
セッション
精神療法

友達の様子がいつもと違うと感じたら...

見守るだけではなく、どんな形でもいいので、その友達に気づかいを示してみよう。
悩んでいる友達は、戸惑いや恥じらいがあり、自分から誰かに助けを求めることにためらいを感じています。
しかし、悩んでいる友達は、誰からか声をかけられることを待っています。

声かけ・気遣いのコツ

- ・二人になったときに声をかけてみましょう。
- ・笑顔で挨拶したり、世間話をしてみましょう。
- ・声をかけにくいときは、近くに座る、何気なくそばにいるなど、友達との距離を近くしてみましょう。
- ・好きなマンガをわたす、ちょっとしたものをあげるなど、気分を変えてあげましょう。

だれにでも起こる、
不安な気もち

体のサイン

眠れない
体がだるい
食欲がない



周りから見えるサイン

元気がない
落ち着かない
失敗が多くなる



自分の感じるサイン

ゆううつ・不安・イライラする
誰も話す気にならない
みんなが悪口を言っている気がする

ほかにも様々な症状が現れることがあります。

周りからはわかりにくい、変化のこともあります。

大きく変わったストレスに気づかず、気づかずに過ごしていると、気持ちや体調、行動の変化などが現れ、辛くなる場合があります。

災害時の心と体の変化

眠れない...いらいらする...誰とも話す気になれない...不安...あの時の光景が繰り返し浮かぶ...体の調子が悪い...など『PTSD(心的外傷後ストレス障害)』になる方もいます。
これは日常とかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応です。

5人に1人

日本では国民の5人に1人が一生のうちになんらかの精神疾患にかかると試算されています。

392万人

現在約392万人の人が精神疾患の治療を受けています。
実際に治療を受けていない人を考えると、国民病といえるぐらいの規模です。

75歳までに50% 24歳までに75%

精神疾患の75%は24歳までに発症します。
若い時期の心のケアが重要であることがわかっています。

1人に1人

1年間に日本では約130万人が自殺を遂げています。
1人あたり1.3回、自殺を乗り越える必要があります。
1人あたり1.3回、自殺を乗り越える必要があります。

ひと
あの人なにしているのかな

× 不審者？

○ 落ち着くための行動

おな 同じところをぐるぐる回る、あちこち触る
など などの行動は、とても不思議に見えますが、本人は
お 落ち着くために必死の行動を取って
はあ いる場合があります。



あんない
どこに案内したらいいのかな

× 一般避難所への案内

○ 福祉避難所への案内

～居場所がなく、自宅や車上生活になってしまうことも～

～専門スタッフや施設(多目的トイレ)が整っているため～

自宅避難の場合
⇒ 水や食料品が届く避難所へ、“自宅避難”をしている人がいることを連絡をしてあげて

決められたルールを、守りなさい！

どう対応すればいいかわからない



いつもとちがうから、わからないんだ...

つた
伝えるときは、どうしたらいいのかな

× 否定的な言葉

○ 具体的な内容で伝える

そっちに行っちゃダメ！

今はダメ！



ちす 地図のように行くよ



しつもん
質問するときはどうするの

× 一度にいろいろ話さない

○ 一問一答で

どうしたの大丈夫？
ケガはない？
どこか痛いところは？
ひとり？
ご家族は？

ゆっくり話して、一問一答
(一ツ質問をしてその答えが返ってきつぎ質問へ)
【例】
質問：ケガはありませんか？
→ 答：ない
質問：痛いところはありますか？
→ 答：ある
質問：痛いところはどこですか？
→ 答：ココ



◇いっぺんに話を聞くことが難しく、理解できないことも

とっぱつてき したい はあく たいおう
突発的な事態の把握や対応は...

× 苦手です

○ 落ち着くのを待ったりしながら...

●△線は只今運転を見合わせております。

はや 早く避難して！



本人が落ち着くのを待つか、状況を出来るだけ詳しく説明してください。
緊急の場合は、一人で何とかしようとせず、周りの人に助けを求めてください。

いどう
移動するときはどうするの

× 急に触らないで

○ 指さしや一声かけてから触る

行くよ！

• 手をつないで
行きましょう。
• 一緒に
行きましょう。
など

