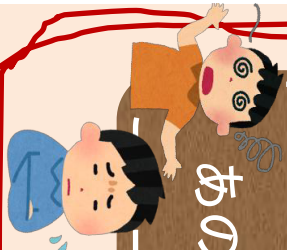


気づいてね



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



精神療法

リハビリ  
テーション

薬物療法



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  
誰も話す気になれない  
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...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。

2歳までに50% 4歳までに75%

精神疾患の75%は2歳までに発症  
します。若い時期の心のケアが重要  
であることがわかります。

1人に1人

1年間に日本では約130万人が命を  
落とされています。  
1人あたり1.5人を超えています。  
自殺による命を落とされる人が  
多くなっています。

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  
おつ 落ち着くために必死の行動を取って  
ばあい いる場合があります。



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？

え？ あ？



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  
きてから次の質問へ)  
【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

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！



ちず 地図のように行くよ

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

