

# 精神障害ってなんだろう？

## 法律における精神障害の定義

「精神疾患」や「精神障害」については、法律や診断基準によってさまざまな定義があり、国際的にも、まだ統一されていません。そのため、国によって、また、判断する医師などの専門家によって病名や障害名が異なる場合があるのです。

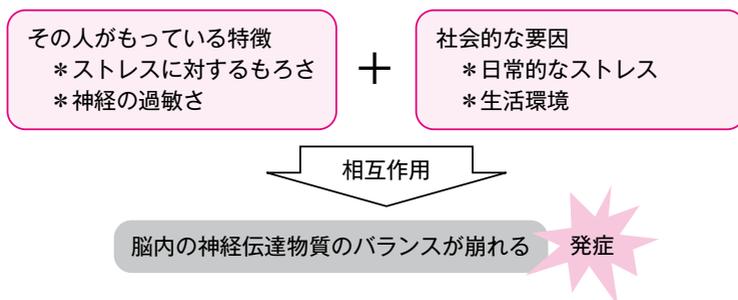
日本でも、法律によって精神障害の定義は異なります。「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」（精神保健福祉法）では、「精神障害」を「統合失調症、精神作用物質による急性中毒又はその依存症、知的障害、精神病質その他の精神疾患を有するもの」（第5条）と定義しています。しかし、一般によく知られているうつ病やそううつ病などの「気分障害」の例示もなく、「その他の精神疾患」にひとまとめにされていたり、知的障害も含まれていたり、とても幅広い定義になっています。一方、「精神障害者」は「障害者基本法」で、「精神障害があるため、継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける者」（第2条）とされています。前者が、医学的な視点から、障害を個人の責任とする一方向的なとらえ方をしているのに対し、後者は、社会とのかかわり合いの中で、障害を多角的にとらえようとしています。先に見たように国際的な規格（→ICF；p.18）においても、昨今は、後者の

ような福祉的な視点で、個人の尊厳を大切にしようとする考え方へと変化してきています。

## 心の病と精神障害

精神疾患には、原因によって心因性、外因性、内因性などの分類があります。また、それらの原因が相互に影響し合って起こることもあります。精神疾患は単に、遺伝や、親の育て方、その人の性格などが原因ではありません。「うつ病」や「統合失調症」は、ストレスや生活環境などのなんらかの原因によって、脳内の神経の情報を伝達する物質（神経伝達物質）のバランスが崩れることによって引き起こされると考えられています（内因性精神疾患）。つまり、「脳の病気」であり、だれでもなる可能性があるのです。

(図) 心の病をひき起こすメカニズム

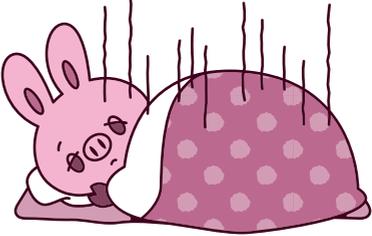
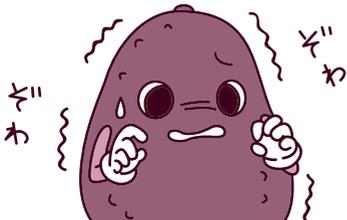


精神疾患が起こると、その症状からさまざまな「生活のしづらさ」が生まれてきます。こうした困難は、病気だけが原因ではなく、社会環境や個人の状態などがかわり合って引き起こされます。この「生活のしづらさ」がある状態を、精神障害ととらえます。

## 精神障害は生活にどのような影響をおよぼすの？

精神障害があることによって、その人が感じる大変さやつらさ（生きづらさや生活のしづらさ）には、具体的にどのようなものがあるでしょう。

### 【精神疾患の症状による生活のしづらさの具体例】

陽性症状	陰性症状
<p>そこにいない人の声が聞こえる (幻聴)</p> 	<p>楽しいと感じられない (感情の平板化)</p> 
<p>だれかを見られている感じがする (妄想)</p> 	<p>なにもやる気がしない (意欲低下)</p> 
<p>体の中に何かがいる感じがする (体感幻覚)</p> 	<p>人のいるところへ出たくない (ひきこもり)</p> 

たとえば、うつ状態や、やる気が起きないもどかしさ、また、幻聴・幻覚、妄想などの症状は、はた目には見えにくく、他人から理解してもらいにくいという側面があります。そのため、「怠けている」「何を考えているかわからない」「つき合いづらい」などの印象をもたれる場合もあります。

精神障害のある人が経験する症状は、一人ひとり違います。その人にしかわからないつらさがあるということを、周囲の人たちが正しく理解して、一緒に過ごしやすい環境をつくるのが大切です。

## 精神障害のある人のサポート機関

精神障害のある人のサポートを担う機関としては、地域の行政機関（精神保健福祉センターや保健所、障害者支援担当課等）、医療機関（通院、入院、デイケア等）、地域生活支援センターや作業所等の通所施設、一人暮らしへのステップとしてサポートしてくれるグループホーム等の入所施設や、働くことへの支援をする就労支援センターなど、その人が目指す内容や目的に応じてさまざまな資源があります。また家族をサポートする「家族会」も全国にたくさんあります。

詳しく知りたいときには、  
行政機関の精神保健福祉担当者や、  
医療機関のソーシャルワーカーなどに、  
どんどん情報を求めましょう。

