# はたらくネット53号

2022 年 7 月 発行

<u>障がい者就業・生活支援センターしもきた</u>

住所 むつ市旭町2-2

精神症状は、抗うつ症状と不安症状があらわれやす く、憂うつ、喪失感や絶望感、意欲の低下、焦りや緊張、

神経過敏、涙もろくなるなど、感情のコントロールが難し くなります。身体症状は、不眠、食欲不振、めまい、動悸、

雷話 0175-31-1020

E-mail s-shimokita@sakuragikai.jp

#### 適応障害とは No. 1



今回は、最近多く聞かれる適応障害とはどん な状態か、きっかけや症状についてお知らせ します。

適応障害とは、簡単に言うと「はっきりと したストレスをきっかけに発症し、心や体に不 調がおきている状態」であり、診断時点では

「うつ病など他の心の病気とまでは診断でないレベルまたは 短期の心身の不調」という状態のことを言います。

ストレスの受け方は個人差がありますが、失恋、第一希望の学 校に不合格だった、進学や就職、異動、結婚、離婚など、環境 の変化で、大きなストレスが生じて、本人のキャパシテ ィを超えた時に発症します。



### 環境の変化





「行動面のサイン」

電話に出ない 口論や喧嘩

引きこもり

無謀な運転

暴飲暴食

無断欠勤

遅刻

早退

発症するとうつ状態や不安状態、体の不調などが生じます。 症状は人によって様々ですが、精神症状、身体症状、行動に あらわれる症状の3つに分けられます。

「精神面のサイン」 抑うつ 緊張

憂うつな気分 涙もろくなる

不安感 集中力の低下

怒り 焦り

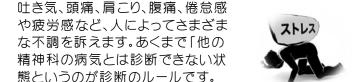
「身体面のサイン」

眠れない 腹痛 食欲不振 動悸

> 疲労 下痢

汗をかく 倦怠感

頭痛 めまい



#### 適応障害の判断基準 (DSM-5 より)

以下 A~E を全て満たす場合に適応障害と診断

- A はっきりとしたストレス因のため、ストレスが始まって 3ヶ月以内に症状が出現。
- B 症状は以下のうち、少なくともどちらかの証拠があ る。
  - 1. ストレス因に不釣り合いな程度の症状、苦痛
  - 2. 社会的、職業的などの生活に重要な領域に重大 な障害をきたしている。
- 他の精神疾患では説明ができない。
- その症状は正常の死別反応では説明ができない。
- ストレス因やその結果がひとたび終結すると、症状は6 ヶ月以上持続することはない。

私たちは誰もが適応障害を経験しています。うつ病と似て いる場合は、「抑うつ状態を伴う適応障害」と診断されます。 実際には、この判別が難しいこともあります。

診断基準では、きっかけとなるストレスから3ヶ月以内に発 症し、原因となるストレスがなくなれば6ヶ月以内に回復す るとされています。

しかし、ストレス環境が続く場合には、長く続くこともあります が、2年を超えないとされています。こうした症状だけに注目 するなら、「この症状があれば適応障害だ」という特有なも のは見られませんが、うつ病にもとてもよく似ています。



次回はうつ病と適応障害の 違いについてお伝えしたいと







# しもきた活動紹介

# 令和 4 年度 新入社員 No.2

今回は前回のご案内でお知らせした2名の方を紹介させていただきます。

2 名の方は小売業と運送業に就職し 3 ヶ月がたちました。 笑顔で お客様の対応ができ、少しずつ環境にも慣れてきたように感じられます。 企業様からは、お客様の対応で困ったときは近くの社員が声を掛けカバーしてくれるなど、業務に取り組みやすいよう細かい 配慮をしていただいております。 ありがとうございます。



これからも笑顔で取り組んでもらいたいと思います。

## 事業所見学会

6月8日(水) キクチクリーニング様および地域活動支援センターハートランドさくらのご協力により、アツギ東北離職者の方を対象に事業所見学会を実施させていただきました。

キクチクリーニング様では、障がい者雇用について説明を受け、 作業工程を確認させていただきました。また建設中の工場内も見 学しています。



地域活動支援センターでは、利用時に必要な費用の説明や、日中活動プログラムの取り組みなどについてお話を聞かせて頂きました。今年は数種類の野菜を育てているそうです。



お忙しい中、ご協力いただき本当にありがとうございました。

令和4年度 しもきた	事業実績(6月末現在)
登録者	206名
在職者	105名
今年度就職者	5名
相談支援件数	442 件