「幻聴が聞こえて仕事に集中できない…」

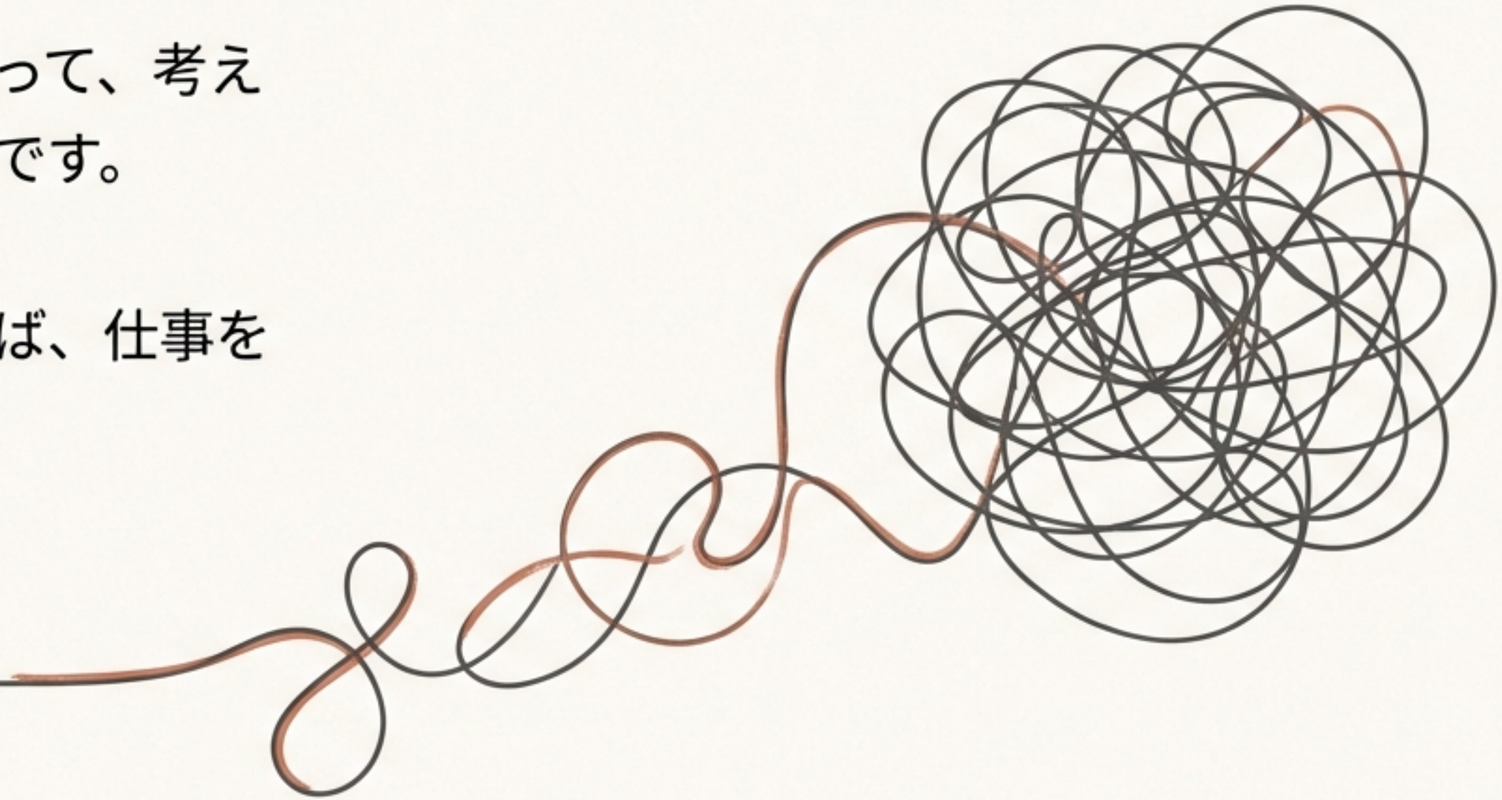
「やる気が出なくて、体が鉛のように重い…」

NotebookLM

統合失調症と「働く」ということ

統合失調症は、脳の機能障害によって、考えや感情がまとまりにくくなる病気です。

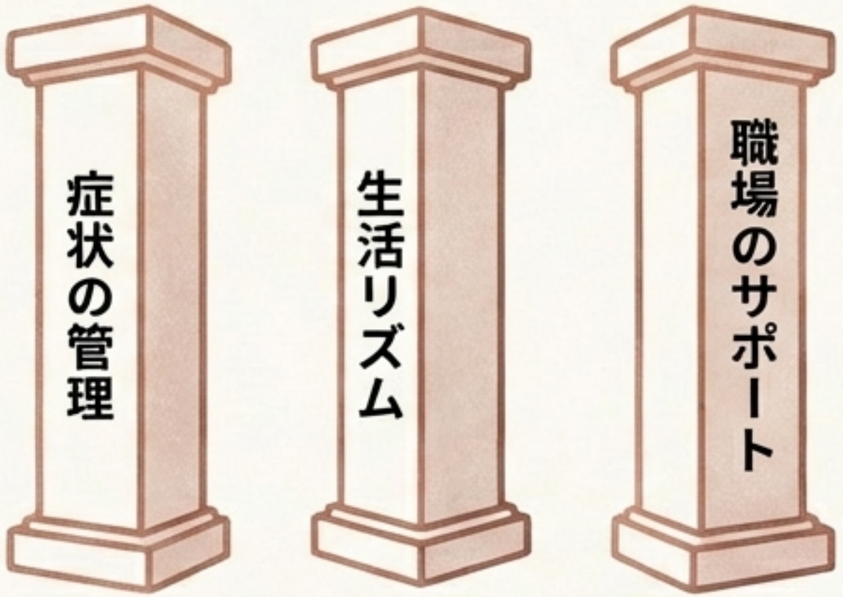
しかし、適切な治療と環境があれば、仕事を続けることは十分に可能です。



NotebookLM

安定した社会生活を支える「3つの柱」

服薬と睡眠が命綱。自分の「調子の波」を把握しよう。



1. **服薬継続**：症状が治まっても、自己判断で薬を止めない。
2. **睡眠確保**：睡眠不足は再発の最大のリスク。
3. **ストレス管理**：「無理をしすぎない」働き方を選ぶ。

NotebookLM

Pillar 1: 自分の症状を理解し、対策を立てる

統合失調症の症状は、大きく分けて2種類あります。
それぞれ、仕事への影響と有効な対策が異なります。



陽性症状（Positive Symptoms）



陰性症状（Negative Symptoms）

NotebookLM

陽性症状との付き合い方

幻覚・妄想など

仕事への影響

- 幻聴に気を取られてミスをする
- 周囲が自分の悪口を言っていると思い込む（被害妄想）

自分でできる対策



刺激を減らす：静かな環境で作業する、耳栓をする。



現実を確認する：「今、○○と言いましたか？」と周囲に確認し、現実と妄想を区別する。

NotebookLM

陰性症状との付き合い方

意欲低下・感情鈍麻など

仕事への影響

- 朝起きられない
- 身だしなみに気を使えない
- 会話が続かない

自分でできる対策



スモールステップ：「まずは出勤するだけでOK」とハードルを下げる。

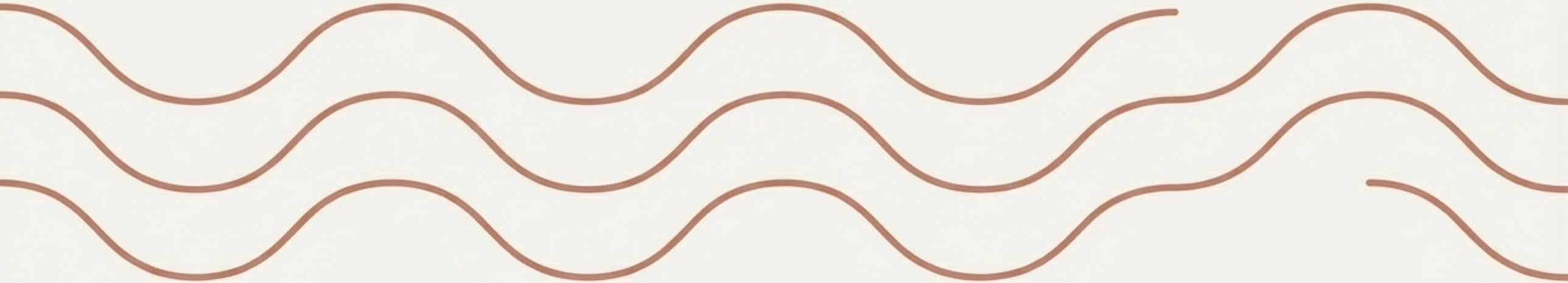


ルーチン化：考えるエネルギーを節約するため、作業をパターン化する。

NotebookLM

Pillar 2: 安定の土台を築く、生活リズムの整え方

統合失調症は再発しやすい病気ですが、
生活リズムを整えることでリスクを大幅に減らせます。



NotebookLM

生活リズムの3つの要



睡眠リズムの固定

毎日同じ時間に起き、同じ時間に寝ることを心がけましょう。「夜更かし」や「昼夜逆転」は、脳への負担が大きいため要注意です。



服薬の管理

「調子が良いから」と薬を止めてしまうと、高い確率再発します。飲み忘れを防ぐために、ピルケースやお薬カレンダーを活用しましょう。



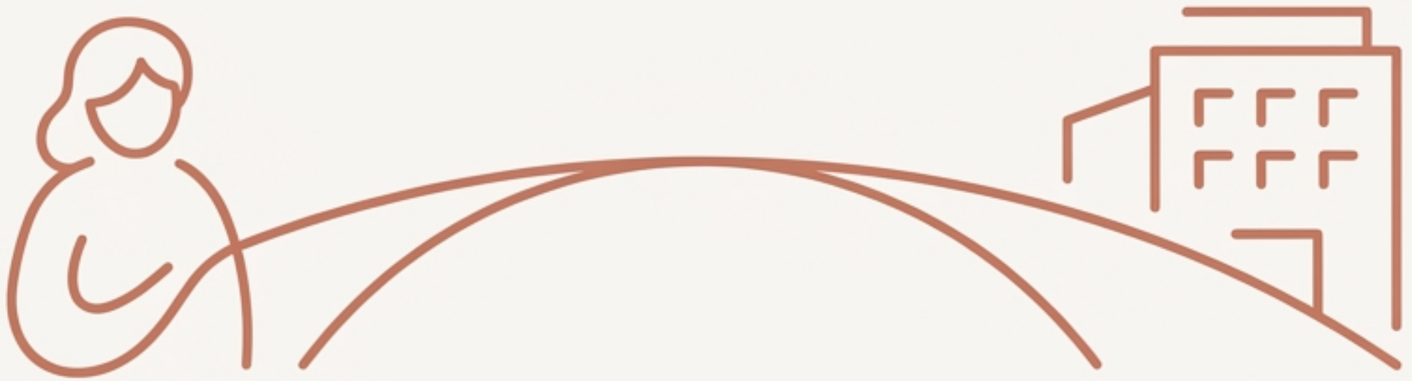
賢い休息の取り方

「疲れた」と感じる前に休むのがコツです。休日は予定を詰め込みすぎず、脳を休める時間（ボーとする時間）を作りましょう。

NotebookLM

Pillar 3: ひとりで抱え込まない、職場とのコミュニケーション

安定して働くためには、自分一人で抱え込まず、
職場に協力を求めることも大切です。適切な配慮を得ることで、
あなたの能力はもっと発揮されます。



NotebookLM

職場への「伝え方」具体例

通院への配慮

「定期的な通院のために、月に一度、半休を取得させていただけますでしょうか。」

業務量の調整

「体調が優れない時は、タスクの優先順位についてご相談させてください。また、休憩を少し多めに取らせていただけると助かります。」

緊急時の対応

「もし急に具合が悪くなった場合は、静かな場所で少し休ませていただけますでしょうか。そのための場所事前に確認しておいてもよろしいですか。」



Pro-Tip Box

支援機関（就労移行支援など）のスタッフに間に入ってもらうと、よりスムーズに伝わります。

NotebookLM

実践のブループリント：Nさんのケース

Profile：Nさん（40代 女性・統合失調症）

課題（The Challenge）：幻聴があり、職場の話し声が自分の悪口に聞こえてしまい、仕事が辛い。

対策（The Solutions）：

- **Pillar 1&3（環境調整）**：パーテーションで仕切られた静かな席に移動。ノイズキャンセリングイヤホンを着用。
- **Pillar 3（相談）**：「辛い時は休憩室に行く」というルールを上司と共有。

結果（The Result）：刺激が減ったことで幻聴が落ち着き、事務職として3年以上、安定して勤務を継続中。



NotebookLM

あなたの「安定の柱」は大丈夫？セルフチェック

最近の自分を振り返ってみましょう。

- [ ] 毎日、決まった時間に薬を飲めている
- [ ] 睡眠時間は7時間以上、確保できている
- [ ] 「誰かに見られている」といった不安を感じることが少ない
- [ ] 趣味や好きなことを楽しむ心の余裕がある

NotebookLM

「柱」の構築、私たちがお手伝いします

アイデンドでは、あなたのペースに合わせて、
安定して働くための土台作りをサポートします。

体調チェック

毎日の通所時に、顔色や様子を確認し、変化のサインを見逃しません。



服薬確認

昼食後の服薬など、大切な習慣をスタッフが一緒に確認し、声かけします。

NotebookLM

大切なのは「焦らないこと」と「続けること」

「病気だから無理」と諦める必要はありません。
ご自身の体調の波を理解し、
上手に波乗りできるようになれば、
仕事も生活ももっと楽しめます。



NotebookLM

まずは、あなたの話を聞かせてください

「こんなことを聞いてもいいのかな？」どんな小さなことでも構いません。
私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、一緒に解決策を探します。

すべて無料です。まずは一歩、踏出してみませんか？



お電話でのお問い合わせ

- アイデンド八戸：0178-32-0617（平日9-17時）
- アイデンド十和田：0176-58-6257（平日9-17時）
- manaby CREATORS 八戸：0178-51-8951（平日9-17時）

お問い合わせフォーム

NotebookLM