



2025
9月

こころが不安定なときのサイン

-“いつもと違う”感覚の重要性-

“いつもと違う”感覚は、不安定のサインをとらえています

多くの精神疾患では、**脳での情報処理に時間がかかる**ことが知られています。

予想しない出来事やスピードを要求される課題、いくつかの問題が重なると情報処理が追いつかなくなり、症状や感情が不安定になりやすくなります。



不安定のサインの例

●表情の変化

目つきが鋭くなる、一点を凝視している、表情がこわばっている、笑わなくなった など

●話のまとまりが悪い

話の内容が飛ぶ、広がる、関係のない話題が突然話される など

●不眠

いつまでも起きている、眠ってもすぐ目が覚めるなど、いつもと違う眠り方をする。

その他に“音や光に過敏になる”“怒りっぽい”など、様々なサインがあります。

“いつもと違う”と感じた時の対応

テレビやラジオの音量を下げる、カーテンを引くなど環境の刺激を少なくします。

日程が分かっていることは事前に伝える、課題が重なりそうな時は出来る限りずらすなど、

情報が過剰にならないようにしてみてください。職員間での情報共有も有効です。