

こころの病気を正しく知ろう！
人には個性があっていいんだよ

海南・海草障害者地域自立支援協議会 精神保健福祉部会

精神障害 啓発パンフレット（第2版）

令和4年3月

【目次】

目次・パンフレット改訂の主旨	1
I こころの病気を正しく知ろう！	2
1 統合失調症	3
2 気分障害	4
3 神経症・ストレス関連性障害	5
4 発達障害	6
5 摂食障害	7
6 認知症	8
7 依存症	9
II こころの病気は支え合いが大切	10
III 多様な人が生活する社会	11
IV 合理的配慮とは	12
V 健康な生活とは	13
VI 「あなたにとっての健康とは？」	14
VII 相談機関の情報、あとがき	15

このパンフレットについて

私たちは日々多くのストレスにさらされながら生活をしています。

特に、思春期は進学や就職など将来のことを考えなければならない、友達との関係がうまくいかないなどストレスを抱えやすく、こころの不調があらわれやすい時期です。こころの不調は自分だけなのかな、怠けていると思われないかな……と考えてしまい、相談できない人もいます。

ですが、こころの病気は特別なものではなく、誰にでもかかる可能性があり、他の病気と同じように、早期発見・早期治療がとても大切です。一人ひとりにあった治療や、たくさんのサポートがありますので、このパンフレットを読んで、ご自身や家族、友達の様子が、精神疾患の症状と似ていると感じた場合は、周りの人や専門家（スクールカウンセラー・病院や福祉の相談窓口）に相談してみてください。

このパンフレットは、平成30年1月に作成した「精神障害 啓発パンフレット（第1版）」の内容を、より詳しく・より伝わりやすくしたいという思いで改訂したものです。この「第2版」のパンフレットがみなさんの手に渡り、少しでも役立ってもらいたいと願っています。

I こころの病気を正しく知ろう！

こころの病気について、どのようなイメージを持っていますか？

こころの病気は生涯を通して5人に1人がかかると言われていて、身近で誰でもかかりうる病気です。

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。

こころの病気になった場合は、治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。

もし、骨折をしている人がいれば、重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。しかし、こころの病気の場合は、外から見ても気がつかないことがあり、知らないうちに無理なことをさせたり、傷つけていたり、病状を悪化させているかもしれません。

私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

また、2022年4月以降、高校保健体育の教科書に、新たに「精神疾患」の学習内容が掲載されることとなりました。精神疾患の特徴やその予防、回復するための社会環境の大切さなど、こころの健康と人と環境の変化に触れる項目となっています。



「こころの病気」という表記について

このパンフレットでは、精神疾患をわかりやすく表現するために、「こころの病気」と記載しています。精神疾患とは、脳の何らかの障害によって、さまざまな精神・身体の症状や行動の変化が現れる病気の総称を指します。

I-1 統合失調症

○どんな病気？

統合失調症は、気持ちや考えがまとまりづらくなってしま病病です。

原因は正確にわかっていませんが、人間関係のストレスや、進学・就職・独立・結婚などの人生の進路における変化が、発症の契機となることが多いようです。

発症は、10歳代後半から30歳代に多い病気です。

○症状

【陽性症状】（健康な時にはなかった言動や様子があらわれる）

妄想 「誰かが自分に危害を加えようとしている」

「皆が自分を監視している」

幻聴 「誰もいないのに悪口や命令する声が聞こえる」

「聞こえる声（幻聴）と会話をしている」

思考の障害 「混乱して考えがまとまらない」

「自分が何を話しているかわからない」

【陰性症状】（健康な時にはできていたことができなくなる）

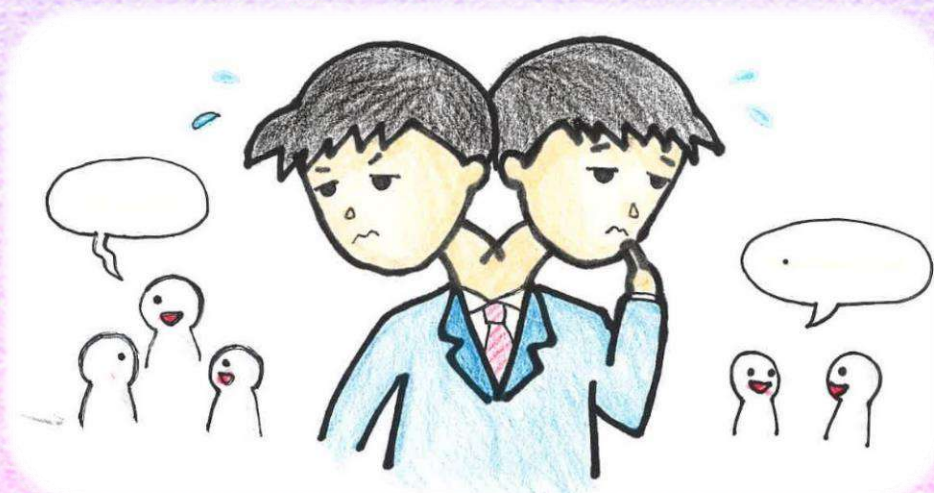
感情障害 「感情が出せない」「人の気持ちを感じとりにくい」

意欲低下 「何もしたくない」「誰とも会いたくない」

○対応と配慮

症状のサインを見逃さず、専門家に相談して治療を開始する

周りは「わからない」、本人は「わかってもらえない」という状況になりがちなので、症状や本人の辛さを理解することがとても大切



I-2 気分障害きぶんしょうがい

○どんな病気？

うつ病は、ストレスなどから脳が機能障害を起こしている状態です。物事を否定的に捉えたり、自分がダメな人間だと感じてしまうような悪循環に陥ります。

双極性障害そうきょくせいしょうがいは、気分が異様にたかぶる「躁状態そうじょうたい」と、気分がふさがちになる「うつ状態」の極端な状態をくりかえす病気です。

○症状

【うつ病】

憂うつゆううつで気分が重い
何をしても楽しくない
疲れているのに眠れない
死にたくなる

【双極性障害そうきょくせいしょうがい】

(うつ状態)

うつ病の症状と同じ

(躁状態そうじょうたい)

寝なくても平気に感じる
次々に話題が浮かんでくる
気分が良くて、ずっと喋れる
なんでもできる気がする



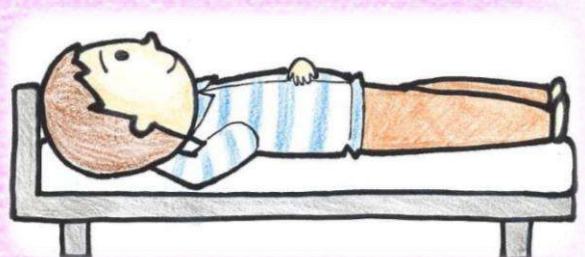
○対応と配慮はいろよ

【うつ病】

周りにはいる方は、うつ病のサインに気づいたら、声をかけ、話を聴いてあげてください。早く治療を始めるほど回復も早いと言われているので、専門家に相談する

【双極性障害そうきょくせいしょうがい】

気分の波を見守り、躁状態そうじょうたいに気づくことが大切
専門家に相談し、治療を開始する



I-3 神経症・ストレス関連性障害

○どんな病気？

【解離性障害】

自分が自分でないような感覚になる状態といわれていて、つらい体験を自分から切り離そうとするために起こる一種の防衛反応と考えられています。

「ある出来事が全く思い出せない」「体が動かなくて声も出ない」

【強迫性障害】

自分でもつまらないことだとわかっているけど、それが頭から離れずに何度も同じ行為をくりかえしてしまうことで、日常生活にも影響が出てきます。

「鍵を閉めたか、何度も確認してしまう」

「手が汚いと思って、何回も手を洗ってしまう」

【パニック障害・不安障害】

理由もなく突然、動悸や息苦しさ、めまい、吐き気、手足の震えといった発作がおこり、生活に支障が出てきます。発作が不安となり、起こりやすい場所を避けるようになります。

人によっては、「このままでは死んでしまうと思うほど不安になる」

【適応障害】

ある状況が、とても辛くて耐えられないと感じ、気分や行動に症状があらわれるものです。症状は人によって異なり、気分がふさがちになる、情緒不安定、喧嘩や物を壊すなどの行動面の症状がみられることもあります。

「ストレスから適度な距離を保つと楽になる」

【心的外傷後ストレス障害（PTSD）】

強烈なショック体験、強い精神的ストレスが、こころのダメージとなって強い恐怖を感じるものです。自然災害、事故、暴力や犯罪被害などが原因になるといわれています。

「突然つらい記憶がよみがえって、とても怖くなる」

○対応と配慮

家族や周囲の人が、本人の苦しみを理解してあげることがとても大切
それぞれの障害によって治療が異なるので、専門家に相談する



I-4 はったつしょうがい 発達障害

○どんな病気？

はったつしょうがい
発達障害は生まれつきのもので、幼児期からその特性がみられるようになるといわれています。しかし、中には大人になっても特性に気づかれず、長い間生きづらさを抱えたまま生活している方もいます。

○症状

じへい 【自閉スペクトラム症】 しょう

「予定変更が苦手」

「人の気持ちを読み取ることや、距離感をはかることが苦手」

「こだわりがとても強い」

ちゅういけつじょ たどうしょう 【注意欠如・多動症 (ADHD)】

「気が散りやすく、集中できない」

「落ち着きがなくじっとしてられない」

しょうどうてき
「衝動的に行動してしまう」

がくしゅうしょうがい 【学習障害】

「聞く、話す、読む、書く、計算するなど、特定に能力に困難が生じる」

○対応と配慮 はいりよ

はったつしょうがい
発達障害は、人によって持っている特性や抱えている困りごとが全く違うこともある。その人が持っている本来の力が発揮できるように、その特性を本人や家族・周囲の人がよく理解し、その人に合った日常生活の過ごし方の工夫が必要



I-5 摂食障害 せつしょくしょうがい

○どんな病気？

食事をとりたがらない「拒食症」、逆に極端に大量の食物をとる「過食症」にわけられます。
拒食症は「やせたい」という強い思いがあるため、なかなか治療に응じられません。しかし、低栄養から、死に至ることもある病気です。10代には拒食症、20代には過食症が多くて、両タイプとも90%が女性です。

○症状

「食べたものを無理やり吐いてしまう」
「私は太っているから醜くて価値がない」

○対応と配慮 はいりよ

治療の重要性を伝えることが必要
摂食障害は、様々なストレスが要因となっていることも多く、周囲の人の理解やサポートがとても大切



I-6 認知症 にんちしょう

○どんな病気？

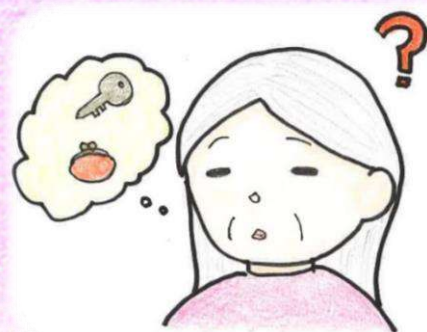
認知症は、脳の病気や障害によって、正常であった記憶や思考などの能力が低下していく状態です。年をとるほど認知症になりやすく、65歳以上は6人に1人が認知症にかかっているとされています。

○症状

「出来事を全て忘れる」
「もの忘れに気づかない」
「状況が理解できないので怒りっぽくなる」

○対応と配慮 はいりよ

本人が話している内容を否定せずにゆっくりと聞き、安心してもらう
本人が理解しやすいように、分かりやすい説明を心がける



I-7 いぞんししょう 依存症

○どんな病気？

【アルコールいぞんししょう依存症】

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態です。アルコールが抜けると、様々な離脱症りだつししょうじょう状が出てくるので、それを抑えるために、また飲んでしまうといったことが起こります。

「お酒が切れると手が震える」

「いつもお酒のことが頭から離れない」

「お酒が原因で人間関係が悪化する」

【薬物やくぶついぞんししょう依存症】

薬物依存症とは、脳が依存性薬物に「ハイジャック」され、自分の意志や行動が薬物にコントロールされている状態を意味します。依存性薬物には覚せい剤や睡眠薬、抗不安薬などがあります。

「性格が変わって別人になった」

「薬がほしくてたまらない」

【ギャンブルいぞんししょう依存症】

ギャンブルをする人は誰でもギャンブル依存症いぞんししょうになりえます。脳の中の高揚感こうようかんを感じる部位の働きが活発になってギャンブルを続けたいと思わせてしまいます。

「借金をしてもギャンブルがやめられない」

○対応と配慮はいりよ

いぞんししょう 依存症による問題の解決は家族の力だけでは難しいので、気がかりに思ったらまず相談機関に助けを求めることが大切



Ⅱ こころの病気は支え合いが大切

日々の生活の中で、私たちはいろいろなストレスに囲まれています。一人で解決するのが難しい状況に出会うこともあるでしょう。そんなとき、身近に相談できる家族や友人、知人がいることはとても大切です。困っていることを話すだけでも、自分の状況を整理できたり、気持ちが楽になったりします。普段から相談しあえる関係を築いておくと、ピンチの時に大きな助けになります。

周りにいる人はまず、その思いに対して時間をかけてじっくりと聴いてあげてください。そのとき、話のつじつまが合わなくても、変な思いこみをしていても、否定するようなことは言わないようにしましょう。相手の目を見て、うなずいて聴くだけでいいのです。

ただし、つらい症状が続くときや日常生活に支障が出ているときには、福祉の相談機関や医療機関などの専門機関に相談することが大切です。

こころの病気で通院する際には、多くの場合、「じりつしえんいりょう自立支援医療」といういりょうひじょせい医療費助成を受けられます。このほかにも、経済的な支援（仕事を探したり、色々な費用負担を軽くしてくれる制度など）や、医療機関への受診を手伝ってくれたり、自宅を訪問してくれるサービスなど、支援の制度・仕組みはたくさんあります。

※制度・仕組みの活用方法については、14 ページに掲載している相談機関などにお問い合わせください。

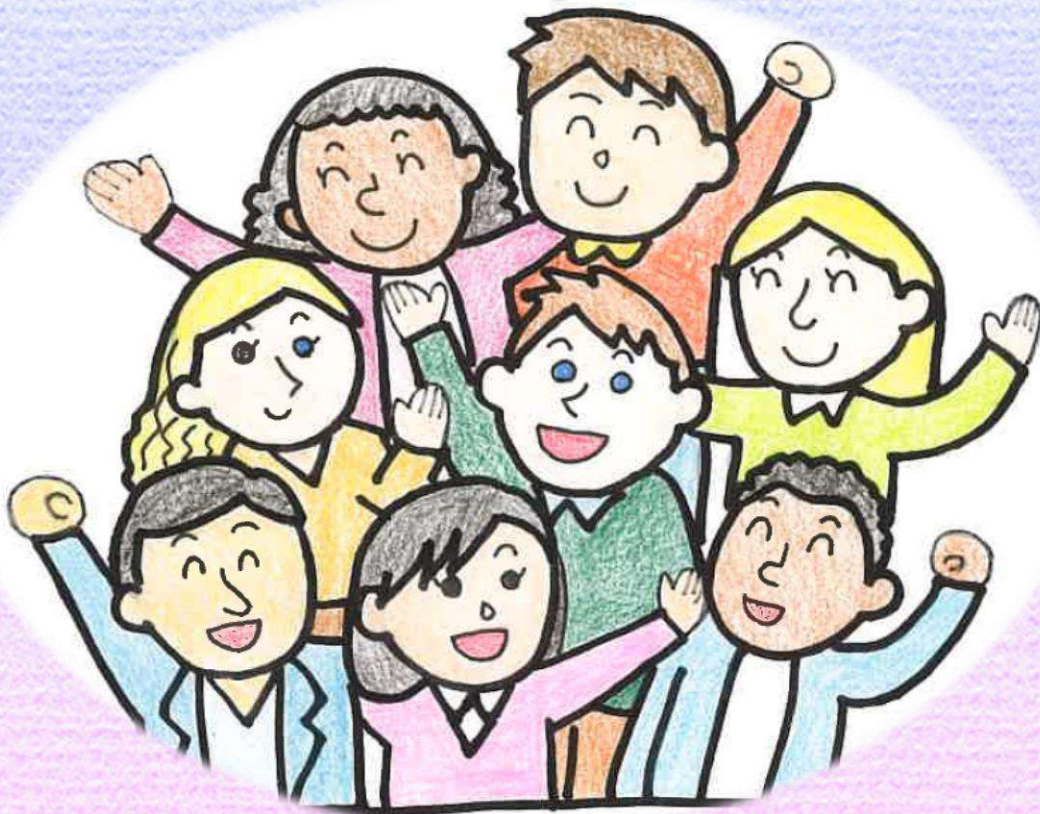


Ⅲ 多様な人が生活する社会

私たちが生活する社会では、いろんな人とかわりながら生活しています。

右利きの人、左利きの人
背の低い人、高い人
肌の白い人、黒い人
日本国籍の人、外国籍の人
話の得意な人、人見知りな人
絵を描くのが上手な人、字を書くのが苦手な人
生まれながらに病気を患っている人、障害のある人もない人も

We are all different and are all wonderful
“みんな違って みんないい”



人との違いは個性であり、その人の特徴でもあります。
お互いに気づかい、心配りができる人付き合いができるといいですね。

IV ごうりてきはいりよ 合理的配慮とは

障害のある人は、社会の中にある「バリア」によって生活が困難になる場合があります。「バリア」の例としては、段差のあるところを車いすの方が移動する場面などがイメージしやすいでしょうか。車いすに乗って段差をこえることは大変ですが、段差をなくす・スロープやエレベーターを設置するなどの対応をしていれば、スムーズに移動できるようになります。こういった対応を「合理的配慮」といいます。他にも、知的障害の方向けに漢字にルビをふることや難しい表現を避けることも「合理的配慮」の一つです。

精神障害の方にも合理的配慮が必要な場合があります。例えば、多くの人がいる環境が苦手な人には、時間をずらしての通学や通勤を認めること、通院が必要な場合に学校や仕事の欠席を認めることなどです。病気や障害を誤解せず周囲の人たちが正しく理解することで、精神障害のある人の「バリア」を取り除くこととなります。



V 健康な生活とは

みなさんは「健康な生活」というと、どんなことをイメージしますか？
けがや病気もなく、友達と遊びに出かけられて、部活やサークルに参加できて、趣味にも没頭できて……。いろいろあると思います。

でも、単にけがや病気がなく、体が元気であれば「健康な生活」が送れるというものではありません。

たとえば、体に悪いところがなくても、気持ち・こころにしんどさがあって、部活や趣味などにも打ち込めなくなったら……。？

きっと「健康な生活」とは言えませんよね。

では、けがや病気、こころの不調を抱えてしまったとしても、周りの人のサポートや福祉のサービスを活用しながら、学校・仕事や趣味の集まりなどに参加して楽しく過ごせていたら、どうでしょう。

「こころ・体の健康」にしんどい部分があっても、トータルで見れば「健康な生活を送れている」と言えるのではないのでしょうか。

「健康な生活」を送るためには、学校・部活や趣味、あるいは仕事などを通じて「社会に参加できている」ことがとても大切です。

ですが、こころ・体にしんどい部分が出てくると、社会に参加することもつらくなり、そうすると社会とのつながりが持てず、さらにしんどくなるという悪循環におちい陥ります。

「こころ・体の健康」を保つために、身近な人に相談したり、時には病院や福祉の相談窓口などの専門機関に行ったりして、社会とのつながりが切れないようにすることが大切です。

自分のこころ・体のことを人に話すのはとても勇気がいることだと思います。でも、ひとりで抱え込んでいては、そのしんどさは誰にも伝わりません。

まずは、誰かに相談してください。相談することが、解決への第一歩です。



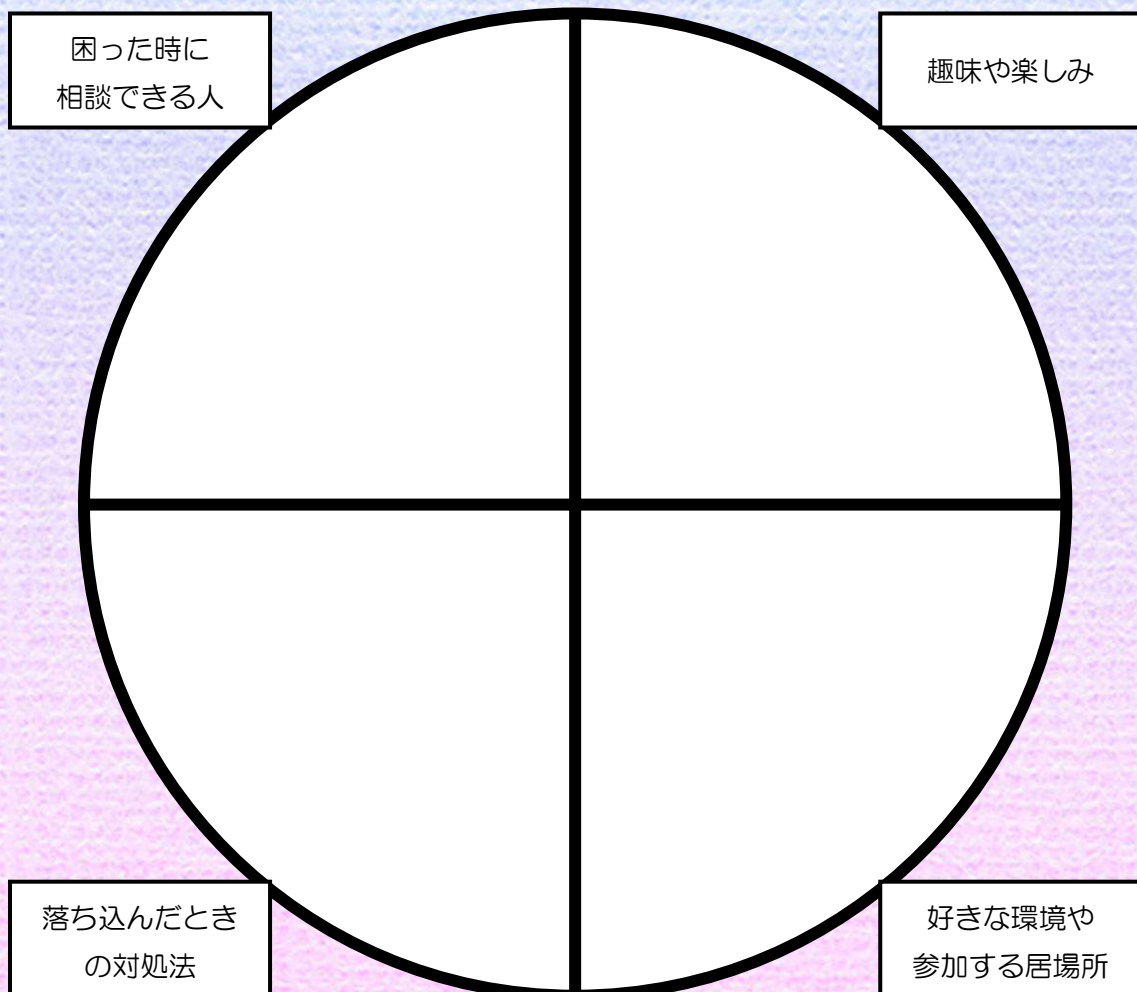
VI 「あなたにとっての健康とは？」

前のページでは、「健康な生活」を送るために『「こころ・体の健康」を保つこと』、『こころ・体がしんどくなってしまったときに、身近な人に相談したり、時には病院や福祉の相談窓口などの専門機関に行ったりして、社会とのつながりが切れないようにすること』が大切だとお伝えしました。「こころ・体の健康」を保つための方法としては、普段からの趣味や楽しみ、そして落ちこんだとき・つらいときの対処法を持っておくことが挙げられます。また、困った時に相談できる人の存在や、安心して参加できる居場所があれば、きっと「こころ・体の健康」を保つための力になってくれるはずです。

たくさん思い浮かばなくても大丈夫。一度、振り返って考えてみてください。

※あなたがイメージする「健康な生活」について書き出してみてください。

※あなたの力になってくれそうな人・物事について書き出してみてください。



VII 相談機関の情報

このページでは海南市・紀美野町にある相談機関・医療機関を紹介します。

【相談機関】

- かいそうしんこうきょくけんこうふくしぶ海草振興局健康福祉部かいなんほけんじょ（海南保健所） TEL：073-482-0600
- わかやまけんこ和歌山県じょせい子ども・女性・そつだん障害者相談センター TEL：073-445-5311
- かいなんしやくしよ海南市役所 ぶくらし部 しゃかいふくしか社会福祉課 TEL：073-483-8602
- きみのちやうやくば紀美野町役場 ほけんふくしか保健福祉課 TEL：073-489-9960



【医療機関】

- うおたに魚谷メンタルクリニック TEL：073-484-2260
- さくらクリニック TEL：073-484-5001
- こくほのかみこうせいそうごうびやういん国保野上厚生総合病院 TEL：073-489-2178

【自立支援協議会の役割】

じりつしえんきやうぎかい自立支援協議会とは、障害のある方が、地域で生活をする中でどんなことに困っているのか、それを解決するにはどうしたら良いのかを、福祉の専門家や住民さんとともに話し合い、「障害があっても暮らしやすいまちづくり」を考える場です。全国どこでもこの自立支援協議会があります。海南市・紀美野町にある協議会が「海南・海草障害者地域自立支援協議会」と呼ばれています。かいなん かいそうしやうがいしやくちいきじりつしえんきやうぎかい海南・海草障害者地域自立支援協議会には「就労部会」、「地域生活居住部会」、「精神保健福祉部会」、「相談支援専門員部会」「こども部会」の5つの専門部会があります。その内の1つが「精神保健福祉部会」です。

精神保健福祉部会では主に精神に障害のある方のちいまいこうしえん地域移行支援等（精神科病院に長く入院されている患者さまを本来の生活の場である地域に帰れるようにサポートを行うこと）にかかる地域課題や地域支援（地域でどのようにして障がいや病気のある方々をサポートすること）に関する話し合いやそのために必要な勉強会を開催しています。

興味があれば、ホームページもご覧ください。

「海南・海草障害者地域自立支援協議会ホームページ」 <https://kainankaiso.jpn.org/>



あとがき

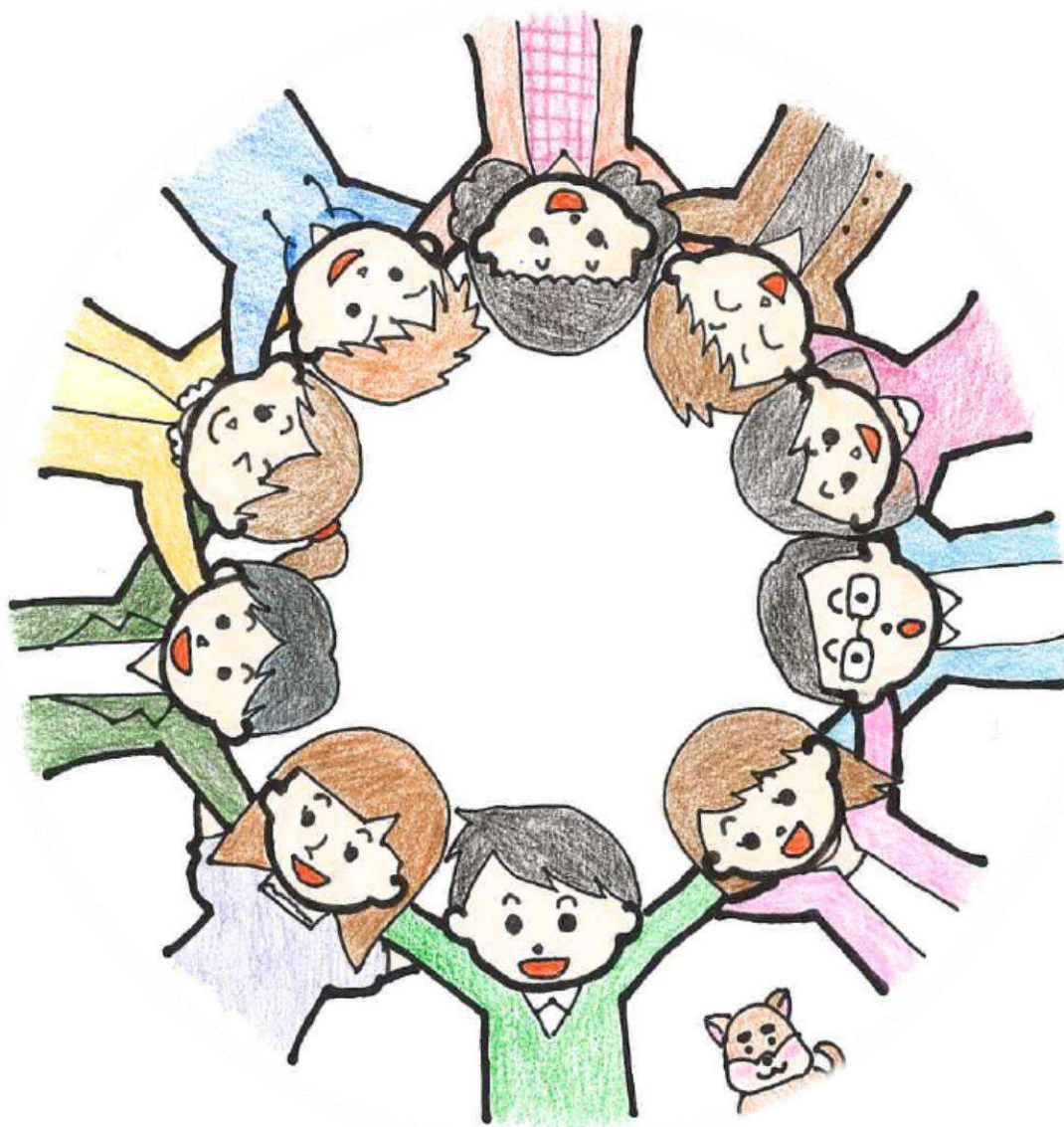
みなさん、このパンフレットを読んでいただきありがとうございました。精神疾患や障害のことを少しでもご理解いただけましたか。このパンフレットを読んで、ご自身や家族、友達に精神疾患の症状と似ていると感じた場合は、周りの人に相談してください。また、このページの上段に相談できるところを載せています。これらの相談機関は精神疾患や障害についての専門的な知識を持った機関です。相談することは勇気がいりますが、まずは相談することから始まります。このパンフレットがみなさんの今後の生活に少しでも役立つことができたらうれしく思います。

かいなん かいそうしょうがいしゃちいきじりつしえんきょうぎかい
海南・海草障害者地域自立支援協議会 精神保健福祉部会 パンフレット編集担当者一同

【参考】

厚生労働省「知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス」より

『こころの病気をを知る』 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/index.html>



編集担当者：岩本 匡史、松岡 大輔、浜辺 真由
神谷 崇啓、田中 博也
絵：Shiho