

# こころの バリアフリーを めざして

## こころの病気を正しく 理解するために

問 県精神保健福祉センター ☎073-435-5194

私たちは今、日々大きく変化する社会の中で暮らしています。種々の情報が飛び交い、競争が激しく、人間関係も複雑化し、さまざまなストレスを生み出しています。ストレスもうまく付き合わないと、こころや身体にひずみを生じ病気へと進行してしまふ場合があります。こころの病気も、身体の病気と同じように、早期発見、早期治療が大切で、軽症のうちには治療すれば回復も早くなります。しかし、病気により回復に差があり、障害が残る場合もあります。精神障害については、情報の不足からときに誤解や偏見を生んでしまうことがあります。和歌山県では、こころの病気や障害を正しく理解し、障害があってもなくても誰もが安心して暮らせる地域社会をめざしています。

## 正しく知っていますか？ 「こころの病気(精神疾患)」

こころの病気、と聞いて、ピンとくるでしょうか？

こころの病気には、統合失調症、気分(感情)障害、神経症性障害(神経症)などがあります。名前は聞いたことはあるけれど、あまりよく知らないという方も多いのではないのでしょうか。病気を正しく理解することで、早期発見や気づきにつながることもあります。まずは正しい知識を身につけてください。

### 統合失調症

実際に存在しない声が聞こえる幻聴、現実にはあり得ないことを信じ込んでしまう妄想、頭の中が混乱して考えがまとまらなくなる思考障害などがおこります。

### 気分(感情)障害

うつ病と双極性感情障害(躁うつ病)などうつ病 気分が沈み、興味や喜びが失われ、生気がなく活動的でなくなるといった「うつ状態」のみが出現します。多くは不眠、食欲低下、全身倦怠感など身体の症状を伴います。

双極性感情障害 気分が高揚し、生気がみなぎって活動的となる「躁状態」の時期と気分が落ち込み、元気がなく活動性が下がる「うつ状態」の時期を繰り返します。なかには、躁状態の程度が

軽く、ご本人も周囲も気付かない場合があるので注意が必要です。

### 神経症性障害(神経症)

パニック障害、全般性不安障害、社会不安障害、強迫性障害など

パニック障害 ひどい動悸や呼吸困難、息苦しさ、震えなどを体験する「パニック発作」があり、その後、「また似たような発作がおきるのではないか」という強い不安を抱いてしまいます。そのため単独での外出や、社会生活が困難になることがあります。

全般性不安障害 慢性的な不安を特徴とし、不安や心配の材料が次々と移り、何もかもが気がかりになってしまいます。

### 社会不安障害

他人に注目されることに強い恐れを抱いたり、社会的な状況を避けたりします。不安や恐怖からパニック発作がおこることもあります。このために、毎日の生活や社会的な活動に支障をきたしたり、ひきこもりたりにすることがあります。

### 強迫性障害

例えば、「自分の体は汚れている」「人にひどいことをしてしまうかもしれない」という考えにとらわれてしまい、一日中、何十回となく手を洗ったり、何度も繰り返し確認したりといった行動を繰り返してしまいます。

## 「こころのバリアフリー宣言」をご存じですか？

厚生労働省がこころの病気を正しく理解するために打ち出した指針のことで、8つの柱からなっています。

### ① 関心

こころの病気は、糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性があります。2人に1人は過去1カ月間にストレスを感じていて、生涯を通じて5人に1人は、こころの病気にかかるといわれています。

### ② 予防

無理しないで、こころも身体も適度なストレスは、生活の張りにもなりますが、過度のストレスは、こころの病気を発症させる大きな原因に。ストレスと上手に「付き合ひ」ながら、できるだけこれを「ためない」生活を心がけましょう。

### ③ 気づき

気づいていますが、こころの不調、こころの病気も、「早期発見、早期治療」が回復への近道です。不眠や不安が主な最初のサイン。本人でも周囲の方でも、いつもと違うなと気づいたら、早めに相談することが大切です。

### ④ 自己・周囲の認識

こころの病気には、休養がとても大切な薬。本人も、周囲の人も、病気を正しく理解し、専門医の治療を受けながら、あせらずにゆくりと、時間をかけて治す気持ちを持つことが大切です。

周囲の無理解や干渉は、回復を遅らせてしまうことも、知っておきましょう。

### ⑤ 肯定

こころの病気をもちの人に対し、先入観つまりこころのバリアを持たないでください。昔からのさまざまな誤解や偏見によって、多くの当事者や家族が深く傷つき、時には受診を遅らせたり、病状を悪化させることさえあります。

### ⑥ 受容

誰もが自分の暮らしている地域(街)で、自分らしく生きることは自然な姿で、障害の有無にかかわらず誰もが持っている当然の権利です。また、誰もが他者から受け入れられることで、自分の本来持っている力をさらに発揮できるようになるものです。

### ⑦ 出会い

偏見や誤解は、実際に触れ合う機会がないことから生じている場合も。身近な交流が、互いを理解する近道であり、第一歩です。

### ⑧ 参画

互いに支え合う社会づくり、障害の有無にかかわらず、すべての人々が、社会の一員として、互いに支え合うやさしい社会を作っていくいきましょう。

だれ 誰かに話を聞いてもらおうと楽になることもあります。  
はなし き 見近な人に相談できない時は、私たちに電話をください。  
み ちか ひと とき わたし でん わ



### 思春期・青年期 特定窓口相談(要予約)

専門の医師による思春期・青年期に特有の悩みや精神疾患、ひきこもり等の相談

### 青年のつどい フリースペース

ひきこもりの問題を持つ当事者の方(概ね16歳から40歳までの方)を対象に、自由に過ごせる憩いの場

### ひきこもり家族のつどい

ひきこもり者の家族同士が分かち合いや情報交換の場を持ちながら問題の解決に向かう力を高めるための、家族どうしの集まりの会

けんせいしん ほけんふくし  
県精神保健福祉センター ☎073-435-5194

月～金曜日(祝日・年末年始12/29～1/3を除く)9:00～17:45  
和歌山市手平2-1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階

### こころの電話相談 ☎073-435-5192

月～金曜日(祝日・年末年始12/29～1/3を除く)9:30～16:00  
精神疾患や依存症、職場や人間関係のストレス、ひきこもり等のこころの健康に関する電話相談

### 精神保健一般相談(要予約)

精神保健福祉士、保健師、臨床心理士によるこころの相談

### 自死遺族相談(要予約)

自死(自殺)により大切な人を亡くされた方の死別による悲しみからの回復を手伝うための相談

### 自死遺族の分かち合いの会

自死遺族が悲しみから回復する力を高める会

### 講演会のご案内

テーマ うつと不安を乗り越えて

「こころの力を育てる方法」

講師 慶応義塾大学保健管理センター教授

大野 裕 氏

日時 1月24日(日)13:30～15:30

場所 県勤労福祉会館プラザホープ 4階(和歌山市)

問 県精神保健福祉センター