

人権チェックリスト

平成29年
5月号



あなたの周りにこころの健康問題で悩んでいる人はいませんか？

メンタルヘルスについて

近年、こころの健康問題により1ヶ月以上休業し、または退職する労働者が増加しています。精神疾患を有する総患者数は、和歌山県で2.8万人、全国で392.4万人にのぼり、増加傾向にあります（平成26年患者調査：厚生労働省）。こころの病気は誰でもかかりうる病気です。内訳としては、多いものから、気分障害、統合失調症、認知症（アルツハイマー病）などとなっており、近年においては、気分障害や認知症（アルツハイマー病）などの著しい増加が見られます。

こうした中、こころの病気にかかる人は、精神的に弱い人であるとか、単に怠けているだけというような、誤解を受けることも少なくありません。

「人は厳しい状況におかれると、誰でも病気になりうるものである」との認識を深め、「しんどくなった」人を特別な弱い人と見るのではなく、適切な支えをすることこそが大切です。

チェック

こころの病気は身体の病気と同じように、早期発見、早期治療が大切で、軽症のうちに治療すれば回復も早くなります。

気が沈む、憂うつ、イライラする、なかなか寝つけないなど、こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談しましょう。

また、こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。周囲の人に、その人らしくない行動が続いていたり、生活面での支障が出ている場合は早めに専門機関に相談するように勧めてください。

- 企業のメンタルヘルス対策に関する相談・支援
和歌山産業保健総合支援センター
電話：073-421-8990（窓口開設時間は平日の9時～17時です）
- こころの健康に関するさまざまな問題や悩みの相談
和歌山県精神保健福祉センター <こころの電話 相談専用ダイヤル>
電話：073-435-5192（相談時間は平日の9時30分～12時、13時～16時です）
- 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
厚生労働省 こころの耳 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

内容についてのお問い合わせは
和歌山県人権施策推進課まで
☎073-441-2566

