

## 「こころの病気」思っているよりも身近です

みなさんは「こころの病気」と聞くとどのようなイメージを持ちますか？この病気は生涯に5人に1人がかかると言われています。それだけ身近で誰でもかかりうる病気です。みなさんの周りに以前と比べて様子が違う方はいませんか？周りの人は、まずつらい思いをゆっくりと聞いてあげてください。否定的な意見を話すより、その方の思いに寄り添って話を聞いてあげるだけでも助けになります。その中で、気になる症状や、つらい症状が長く続いていたり、日常生活での支障が出てきている場合には早めに医療・福祉の相談機関や医療機関などの専門機関に相談するよう勧めてください。

※ここ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。

精神疾患は、脳や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です。

## あなたの「こころ」大丈夫？

＜気になる症状が長く続くときは、専門機関に相談しましょう！＞



＜ご相談、お待ちしております＞

○健康増進課  
0284 - 22 - 4513

○障がい福祉課  
0284 - 20 - 2134

○安足健康福祉センター  
0284 - 41 - 5895

※平日午前8時30分～午後  
5時15分まで

誰でも「毎日健康的で充実した生活を送りたい」と考えるはずですが、体が元気でも、こころや気持ちがつらくて自分の好きなことなどが自分の好きなことなどができなくなってしまったらどうでしょう。きっと「健康的な生活」ではなくなってしまいますよね。こころと体の健康を保つためには、身近な人に相談したり、時には専門の医療機関や相談窓口に行ったりして、社会とのつながりが途切れないようにすることも大切です。「こころの病気」は症状も調子の波も人によって様々です。同じように、生活スタイルも人それぞれで、サポートを受けて調子を整えながら働いている方、福祉サービスを利用している方など、いろいろな形で生活をしています。ここでは、「こころの病気」を抱えながらも医療や福祉のサポートを受けて暮らす3人の1日の生活を紹介します。

### 【Aさんの1日】

7:00	9:00	12:00	15:00	16:00	19:00	23:00
起床 朝食	就労継続支援B型 事業所に通所	昼食	終業 帰宅	ヘルパーを 利用	夕食	就寝



自分の障害や症状に合わせて、軽作業などの就労訓練を行っています。わたしの通う事業所ではスイーツを作って販売しますが、毎日楽しく作業を行っています。



自宅にヘルパーさんが来てくれて、身体介護や家事援助などを受けられます。ヘルパーさんに食事作りをお手伝いしてもらっているおかげで毎日バランスの良い食事が摂れています。

### 【Bさんの1日】

7:00	9:00	12:00	15:30	17:00	19:00	23:00
起床 朝食	出勤 (障害者雇用)	昼食	終業 帰宅	訪問看護 を利用	夕食	就寝



週に1回、自宅に訪問看護の方が来てくれます。服薬の確認や体調について、生活上の困りごとの相談などいろいろなことを話しています。

### 【Cさんの1日】

7:00	10:00	12:00	16:00	19:00	22:00
起床 朝食	D病院の精神科 デイケアに通所	昼食	帰宅	夕食	就寝



社会復帰を目指すために通所中。スポーツや創作活動など、いろいろなものがあり楽しく参加しています。決まった時間に通所するので生活リズムが整えられ、仲間にも会えるので毎日が楽しいです。

本市では、障がいをお持ちの方が地域で生活していてどんなことに困っているのか、障がいがあっても暮らしやすくするためにはどうすればよいかなど暮らしやすい街づくりを目的に専門家を集め、自立支援協議会を設置しています。同協議会では分野別に話し合いの場を設けています。私たちが所属しているのは「地域支援部会1グループ」という部会で、ここでは精神疾患をお持ちの方の地域での課題を中心に協議しています。

「こころの病気」は特別なものではなく、身近な病気であるということ、一人で悩まないで誰かに相談してみることが大事ということが伝わればいいと思います。

<参考資料>・厚生労働省 こころの健康サポートガイド

・厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト