

一人ひとりを大切に



一人ひとりが人間らしく生きるためには、一人ひとりの人権が尊重され、人としてだれもが等しく尊重される社会を実現することが大切です。

一人ひとり顔が違うように、考え方・感じ方・意見・好み・性格や能力など、みんな違いがあります。しかし、時には、自分が他人と違うことに不安をおぼえ、自分と違う考えをもっている人を認めないで否定したり、その人との関わりを避けたりして他人の人権を侵害してしまうことがあります。それは、その人にとっても、自分にとってもとても不幸なことです。

一人ひとり違うからこそ、その違いを認めあい、助け合い、補い合うことによって豊かな社会ができることを理解し、それぞれが自分の個性を十分に伸ばし、発揮していくことが大切です。



精神疾患を正しく理解するために

島根県健康福祉部障がい福祉課

こころの病気は誰でもかかりうる病気です。

こころの病気で医療機関に通院や入院をしている人は、日本人のおよそ40人に1人の割合です。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるとも言われています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

中でも多いのは統合失調症や気分障がい（うつ病）で、幻覚や妄想、不安やいらいら感、ゆううつ感、不眠などがみられます。これらの症状は、支援を行うなど環境が安定すること、精神療法や薬を服用することによってその多くは回復していきます。

一方で、「自発性がない」「集中力や持続性がない」「人付き合いに緊張しすぎる」などの状態がみられることがあり、周囲からは怠けているかのように見え、誤解を受けることがあります。しかし、決して怠けているか意志が弱いということではありません。

これらの症状の多くは、不安定な時期を過ぎると、しだいに回復し安定していきます。その経過の中では、無気力になったり、落ち込んだり、疲れや眠気などを感じ、引きこもりがちになるなど、日常生活や社会生活のしづらさがみられることがあります。

周囲の人はどうしたらいいの？

- ・無理な励ましは、本人の過剰なストレスとなることがあります。
- ・働きかけは、「具体的に」「はっきりと」「簡潔に」伝えましょう。
- ・本人の気持ちにそって、ともに考える姿勢が大切です。
- ・本人のペースにあわせてはたらきかけが大切です。
- ・「焦らず、じっくり治す」という気持ちが大切です。



また、再発予防も重要です。

- *多くのストレスが重なったり、薬を中断すると症状が再発することがあります。
- *不眠がみられたり、急に活動的になったり、ささいなことに過剰に反応するなど、再発のサインとみられる症状を知っておくことも大切です。

「気づき」が重要です。

これらの症状がみられたら無理をさせて、ゆっくりと休養するように働きかけることが大切です。家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせてしまいます。

早めに保健所や心と体の相談センターなどへ相談するよう声をかけましょう。

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。私たちは、病気やけがをした人には「無理しないでね」「ゆっくり休んでね」と自然に声をかけることができます。骨折をしている人に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、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病気を悪化させたりし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。

＜相談機関 連絡先＞

- ・松江保健所 TEL0852-23-1316
 - ・雲南保健所 TEL0854-42-9642
 - ・出雲保健所 TEL0853-21-1653
 - ・県央保健所 TEL0854-84-9823
 - ・浜田保健所 TEL0855-29-5550
 - ・益田保健所 TEL0856-31-9545
 - ・隠岐保健所(島後) TEL08512-2-9710
 - ・隠岐保健所(島前) TEL08514-7-8121
 - ・心と体の相談センター TEL0852-21-2885
- ※受付時間はいずれの機関も平日8:30~17:15