

意外と身近な話

知っていればよかった！

精神障害



精神疾患について、

どんなイメージを持っていますか？

- 何をするかわからない？？
- 変わっている？？怖い？？暗い？？
- 心が弱い？？気が変わりやすい？？
- 一生治らない？？働けない？？何もできない？？

⇒少しでも興味を持った方、ちょっと読んでいきませんか？

目次

当事者の声（Aさん、Bさん、Cさん、Dさん）・・・ 1

当事者の声（症状解説）・・・・・・・・・・・・ 5

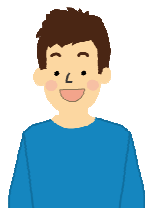
精神疾患は誰でもなりうる病気です・・・・・・・・ 6

市内の相談機関一覧・・・・・・・・・・・・・・ 7

編集後記～このパンフレットを作成してみて～・・・ 8

◎裏表紙に、「出前講座」のご紹介があります。ぜひご覧ください。

～はじめに～



理解しづらい発言や行動を見たり聞いたり、
あるいはテレビで報道される事件を通じて、
誤解や偏見を持っていませんか？



精神障害があるみんなで集まって、
このパンフレットをつくりました。
少しでも参考になればうれしいです。



当事者の声(Aさんの場合)



大学生の時、卒業論文作っていて、五日間徹夜をしてしまいました。
作業は全然進まないし、お酒をいくら飲んでも眠くならないから夜
中に外に出ていったことがありました。

最初は、「風邪かな？」としか思わなかった。友達からは、「とにかく
休め」と言われたけど、興奮して全然休めませんでした。

両親が迎えに来て実家へ帰っても、夜中に外に出ようとしたり、約
束もしていないのに友だちが呼んでいると思っていました。

病院へ連れて行かれ、男性看護師に羽交い絞めにされ、気がつけば
ベッドで拘束されていた。即入院でした。

精神疾患って、普段の生活で聞いたことがないから、
自分も周りも病気って気付くのが難しいんです。



退院後は、すぐ働きたくて主治医に聞いたけど、「まだ早い」と言
われました。それでも実際に働いてみると、記憶力や体力が凄く
落ちていました。仕事に慣れてくると、自分のやりたい仕事はこ
れではないと思い職を転々としていました。

どんな人でも自分の人生は一度きりだから、自分の納得いく、生
き方をしたいと思っています！

退院しても通院を続ける必要があり、治療には時間がかかる
んです。病気をきっかけに、記憶力や体力などが低下するこ
ともあります。



当事者の声(Bさんの場合)



二十歳の頃に失恋してから幻覚や幻聴が始まり、統合失調症と診断されました。

何年前か、薬を飲まなかったせいで二度目の入院をするようになりました。それからは薬を必ず飲むようにしています。

幻聴は不意にきてザワザワした感覚がくると聞こえてきます。

幻覚は気になるものが人の顔に見えてくることもあります。

旅行の帰りは、いつも疲れるので幻聴が多く、薬を飲んでいて次の日は聞こえなくなります。

誰にでもあることが発病のきっかけになるんです。

実際にないものが見えたり聞こえたりするのは本人にとって辛いことですが、それを自覚しながら上手く病気と付き合っ
て生活しています。



今はだいぶ落ち着いていて、グループホームに入って自分で生活しています。職員さんに手伝ってもらうこともあります。

薬が大事なのは分かっているけど、一生飲まなきゃダメだよとか言われたり、言ったりするのが辛いです。



誰でもそうだけど出来ないことは、他の人に手伝ってもらって、みんなが支え合っていけば生活していけるんです。
辛いこともあるけど、それを受け入れながら日々生活しています。

当事者の声(Cさんの場合)



お舅さんとうまういかなくなって、
夜眠れなくなって入院しました。
眠れなくなっていた時は、家事も出来ませんでした。

誰でも、眠れないことは辛いです。

症状は目に見えないから、「家事をしなくて怠けている」って誤解を受けてしまうこともあります。でも、本人は思うようにできないので、とても辛いです。



3年3ヶ月入院して退院と同時にグループホームに入りました。
作業所を病院のケースワーカーに見つけてもらい、通い始めて9年目になりました。
無理がきかなくなってからは、疲れたら休むように心がけています。

服薬を忘れない、また生活リズムを守りながら、地域の色々なサービスを利用しながら生活することができれば、地域で生活できる人も多くいます。



当事者の声(Dさんの場合)



最初の入院の時に、食べられなくなって幻聴が聞こえました。主治医からは「すぐには治らない」と言われ、実際に病名を知ったのは入院から一カ月経ってからでした。今までに4回入院したことがあったが、薬を飲まなかったことがあったので、今は決まった時間に飲むようにしています。

幻聴は、私が心の中で思っていることが聞こえてきます。幻覚は、木の影とかが人に見えたり、ありえないものが見えるので嫌でした。

治療には時間がかかります。また、自分の病気が何なのか、分からないまま治療が進むことって意外と多いのです。

幻聴や幻覚は、周りからそんなことありえないと思われるのが本人にとっては、本当に起こっていることなんです。



今は、グループホームで一人暮らしも出来て、ちゃんとした生活が送れていることが嬉しいです。毎日が楽しいです。

退院して、地域で自分らしい生活が送れることは楽しそうですね。

色々な症状はあるけれど、感じることや思い描くことはみんな同じです。



当事者の声 症状解説

統合失調症

統合失調症は、2002年までは「精神分裂病」と呼ばれていました。発症率は約100人に1人とされており、根本的な原因はまだ分かっておりません。何らかの脳機能異常やストレス等の様々な要因が関係していると言われています。

脳機能の障害によって、正常な連想が出来なくなる疾患で、妄想や幻覚などの症状が現れ、感情や行動に影響を与えることがあります。考えや気持ちがまとまりにくくなり、周囲との交流が上手くいかず、自身も困難や苦痛を伴います。

幻覚・妄想等の外から見えてははっきりと症状が見てとれる“陽性症状”と意欲の低下や感情が鈍くなる等の外見からははっきりと認識がし辛い“陰性症状”があります。

妄想

現実離れした誤った内容の考えを訂正が不能である程の強固な確信をもつ状態。被害妄想や誇大妄想等があります。

幻覚

その場にはないものを実際にあるとして知覚すること。幻覚には、幻視、幻聴、幻嗅、幻味、幻触等があり、統合失調症で多く見られるのは幻聴であり、悪口や批判、命令等内容は様々で、実際の声として聞こえてきます。

精神疾患は誰でもなりうる病気です。

- 精神疾患の生涯罹患率は25%です。
- 日本には約320万人の精神科受診者がいます。
- 茅ヶ崎市の人口（約236,000人）のうち、精神疾患があるため、
 - ① 定期的に病院に通っている方（※1）は少なくとも約2,500人
 - ② 精神障害者保健福祉手帳（※2）を持っている方は 約1,040人いらっしゃる。

しかし、実際には精神疾患があっても、

受診に結びついていない方が少なくないと推測されています。

ご家族、お友達、ご近所の方・・・、

もし悩んでいらっしゃる方がいたら、お気軽にご相談ください！

※1 自立支援医療者証は精神科の外来診療にかかる費用の90%を公費で負担する制度です。有効期間は1年間で、引き続き利用する場合有効期間が終了する3カ月前から更新手続きができます。

※2 精神障害者保健福祉手帳は、精神疾患を持つ方で、精神障害のため長期にわたり日常生活や社会生活に制約のある方が所持することが出来るものです。

障害の程度により重度の1級から3級までの等級があり、等級によって利用できる福祉サービスが異なります。



市内の相談機関一覧



地域生活支援センター 元町の家

住所：茅ヶ崎市元町 16-3 アイブラザ元町ビル 2階・3階

電話：0467-82-1685

受付時間：月曜日から金曜日 10時から19時（但し、祝日は除く）

茅ヶ崎保健福祉事務所

住所：茅ヶ崎市茅ヶ崎 1-8-7

電話：0467-85-1171

受付時間：平日 8時30分から17時15分 ※

なお、正午より午後1時まで、お昼休みとさせていただきます。

茅ヶ崎市役所障害福祉課

住所：茅ヶ崎市茅ヶ崎 1-1-1

電話：0467-82-1111

受付時間：平日 8時30分から17時 ※

障害者生活支援センター（茅ヶ崎市社会福祉協議会）

住所：茅ヶ崎市新栄町 13-44 農協ビル 2階

電話：0467-85-5520

受付時間：平日 8時30分から17時15分 ※

※土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始（12月29日から1月3日まで）は、お休みとなります。

生活相談室とれいん

住所：茅ヶ崎市元町 4-26 竹内ビル 102

電話：0467-84-0562

受付時間：月曜日から金曜日 9時から18時まで



編集後記

～このパンフレットを作成してみて～

このことが常識となる日を望んでいます。
知らないと怖いと思いがちですが、
知っていれば怖いことはないです。
どの病気も早期発見早期治療と言
われるが、その知識を多く持っても
raitたいです。

(Aさん)



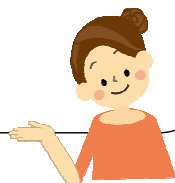
これはみんなで作り上げました。
今まで読んでくれてありがとう。

(Bさん)



薬を飲んでいれば、普通の人たちのよう
に働けるということでした。しかしなが
ら、無理がきかないという難点もありま
す。お休みのある職場を選ばないといけ
ないということでした。私たちを理解し
てくださって、普通の人の仲間入りがで
きることを願っております。

(Cさん)



この病気は、一生薬を飲まなくてはいけ
ません。今は薬を飲むのを忘れません。
たとえ、どんな時もくじけずやっていけ
ればいいと思います。
この企画はやってよかったと思います。
色々勉強になりました。

(Dさん)



出前講座行います！



学校、自治会など地域に「出前」に行き、
直接当事者と相談機関がペアになってお話ししに伺います。
実施内容、開催日時など、
詳しくは、茅ヶ崎市社会福祉協議会までご相談ください。

(問い合わせ先)

社会福祉法人茅ヶ崎市社会福祉協議会

住所：茅ヶ崎新栄町 13-44 農協ビル 2 階

電話：0467-85-9650

発行元：

※このパンフレットは、平成24年8月に開催された福祉教育研修会（テーマ：「精神障害を考える」）をき
っかけに、精神障害がある当事者5名、元町の家、茅ヶ崎市社会福祉協議会が検討し、作成しました。

社会福祉法人 茅ヶ崎市社会福祉協議会

住所：茅ヶ崎市新栄町 13-44 農協ビル 2 階

電話：0467-85-9650

地域生活支援センター 元町の家

住所：茅ヶ崎市元町 16-3 アイプラザ元町ビル 2 階・3 階

電話：0467-82-1685

平成 25 年 4 月発行①