



困っている方に
声をかけようと
しているあなたへ

～こころの病気の理解のために～



練馬区

はじめに

国の調査によると、こころの病気（精神疾患）を有する患者数は近年増加を続け、令和2年度には約420万人となっています。こころの病気を抱えた方は、継続した医療を必要としながらも、生活のしづらさがあることから、精神障害者として福祉サービスを受けている方もいます。

区内の精神障害者数も年々増加しており、必要な治療が受けられていない、治療を中断しているなど、個々の状況に応じたきめ細やかな支援が必要な状況です。区では、障害者計画・障害福祉計画・障害児福祉計画を策定し、すべての障害者の地域生活を支援するための基盤整備に取り組んでいます。また、障害者差別解消法に基づく合理的配慮にも取り組んでいます。

誰かに話を聞いてもらうことでこころが軽くなった経験があるように、こころの病気からの回復には周囲の人々や地域社会の理解と支援が大きな支えとなります。病気の有無にかかわらず、誰もが安心して受け入れられ、互いに支えあう地域社会（精神障害にも対応した地域包括ケアシステム）を目指し、精神障害への理解促進のためのパンフレットを作成しました。ぜひ、お読みいただき、思いやりのある地域づくりにご協力をお願いします。

令和4年10月

練馬区

★★★ 目次 ★★★

1	こころの病気とは	2
2	主なこころの病気	3
3	こころの病気を抱える人の生活のしづらさ	5
4	地域で生活するAさん・Bさんの一日	6
5	精神障害者を支える主な制度と練馬区の現状	8
6	地域で見守ってくださる方へ	11
7	主な相談機関	13
8	みんなの声 ～聴いてみました～	14
9	地域理解促進のパンフレット監修にあたって	17

こころの病気とは

わたしたちは日常生活において、嬉しい、楽しい、悲しい、寂しい等、様々な感情と共に生きています。しかし不安やストレスから、眠れない、食欲がない、気分が沈む、感情の起伏が大きい等の症状で、日常生活や社会参加が困難になることがあります。

こころの病気（精神疾患）は種類も症状も様々ですが、子どもから大人まで誰にでも起こる可能性があります。早めに気づき、専門機関への相談や医療機関への受診をすることで、重症になることを防ぐことができます。

練馬区では、お近くの保健相談所や障害者地域生活支援センターで相談ができます。



主なこころの病気

こころの病気は、脳や神経の働きが関係していると考えられています。

統合失調症

脳の働きが活発になりすぎてオーバーヒートした状態になります。焦り、不眠、幻聴、妄想、意欲低下、生活しづらさ、眠気などが現れます。10～30代の若い世代が発症しやすく、100人に1人くらいに見られます。生活習慣の乱れ、服薬中断、強いストレスなどで再発しやすいため、きちんと服薬をして生活リズムを整えることが、再発防止につながります。



気分障害～うつ病・躁うつ病（双極性障害）

うつ病は、生活の変化やハードスケジュール、精神的・身体的ストレスが重なることがきっかけで発症する病気です。一日中憂鬱な気分が続く、眠れない、食欲がない、身体を動かすことがおっくう、ものの見方が否定的になる、好きだった趣味も楽しめなくなる、などの症状が続きます。若者から高齢者まで誰でも発症する可能性があり、10人に1人の方が、生涯で1度はうつ病で治療を受けたことがあります。治療には薬物療法のほか、にんちこうどう認知行動療法りようほうやストレスの原因を取り除くなど環境の整備が必要になります。女性では妊娠・出産後に産後うつになる人もいます。

双極性障害（躁うつ病）は、ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返します。



不安障害（不安神経症・強迫性障害・パニック障害など）

過度のストレスや疲れなどをきっかけに、感情のバランスが崩れ、動悸、めまい、吐き気、窒息感などの発作が現れ、日常生活に支障をきたす病気です。こころの病気のなかで最も発症頻度が高く、人口の10%を超えていると言われています。

年齢的には、10代後半～40代の発症が多いです。

薬物療法とともに精神療法が効果的といわれています。



依存症（アルコール・薬物・ギャンブル・ゲームなど）

生活や健康、人間関係や仕事に悪影響が出ているにも関わらず、特定の物質や行動をやめられず、コントロールができなくなり、放置すれば進行する病気です。特定の物質や行動を続けた結果、脳が変化し症状が引き起こされるので、こころの弱さから起こる現象ではありません。本人は気づかず、家族が困って相談をすることが多いです。本人だけでなく家族も、心身面・金銭面での問題が生じやすい病気です。本人が適切な支援や治療を受けることが回復への一番の近道です。



こころの病気を抱える人の生活のしづらさ

精神症状により、日常生活や社会参加が困難になり、生活のしづらさが起
きる状態を精神障害と言います。

生活のしづらさ

- ・昼夜逆転になるなど、生活が不規則になる。
- ・趣味や楽しみにしていたことに興味をもてなくなる。
- ・入浴や着替えなど清潔や身なりに気を使えなくなる。
- ・段取りをつけることが難しく、食事作りや掃除など家事が上手くできない。
- ・相手の話の内容がつかめず、周囲にうまく合わせるができない。
- ・緊張しやすく、人に会ったり、相談することがうまくできない。
- ・引きこもりがちになる。
- ・根気が続かない。 など



生活のしづらさは、病気だけではなく、社会環境や個人の状況が関わって
います。見た目にはわかりにくく、「怠けている」「何を考えているかわから
ない」など理解されにくいいため、偏見や差別につながる事もあります。本人
にしかわからない辛さがあることを周囲の人が正しく理解し、一緒に過ごし
やすい環境をつくるのが大切です。



地域で生活するAさんの一日



数年前にうつ病と診断されました。
定期的に通院して今は体調も安定しています。
調子が悪いと掃除ができなくなるので週1回ヘルパーさんが来ています。
今日は月1回の病院受診と、ヘルパーさんの訪問の日です。

以前はうつ状態で、家のことが何もできませんでした。保健師さんに電話したところ家に来てくれて、受診先や今後の生活の相談ができました。



病院へは大江戸線で数駅です。
精神障害者保健福祉手帳を使って割引で乗れます。



病院や薬局で自立支援受給者証を提示すると負担額が軽減できます。



午後はヘルパーさんの訪問です。
掃除のやり方を教えてくれて、難しいところは一緒に行ってくれます。料理や買物など、障害のある自分が苦手な部分を一緒に手伝ってくれます。

地域で生活するBさんの一日



統合失調症と診断されています。
現在はグループホームで生活しています。
就労継続支援B型事業所や地域生活支援センターに通っています。
訪問看護師さんも来てくれます。

幻聴や妄想に悩まされて何度か入院していました。退院時には病院の相談員さんが保健師さんに連絡してくれ、私に合った障害福祉サービスを紹介してくれました。



グループホームでは一人暮らしの練習をしています。世話人さんと目標を決めて、困ったときは相談ができるので安心です。

午前中は訪問看護師さんが来てくれました。症状や薬の飲み忘れの相談ができるので安心です。



午後は就労継続支援B型事業所に行きました。仲間と一緒に仕事をしています。職員や、計画相談事業所の方が無理のない働き方を支援してくれています。



仕事の後、地域生活支援センターに寄りました。職員に話を聞いてもらったり、自分の好きなこととして過ごせる、ほっとできる場所です。



精神障害者を支える主な制度と練馬区の現状

ここでは、精神障害の方を支える主な制度と各制度の練馬区での利用状況を説明します。

自立支援医療制度（精神通院医療）

通常の医療保険では医療費の3割が自己負担となりますが、この制度を利用した場合には原則自己負担が1割に軽減されます。

通院費用の他にも…



精神障害者保健福祉手帳制度

精神障害の方が一定の障害にあることを証明するものです。

この制度を利用すると…



障害者総合支援法による自立支援給付

精神障害の方が生活する上で困っていることや、就労に向けた練習などを支援するサービスです。ここでは、利用できるサービスの一部を紹介します。

家事が苦手な方は

ヘルパーと一緒に料理や掃除等を行うことができます。

例) 居宅介護



就労を目指す方は

ご自身の目標にあった就労の支援を受けられる施設に通うことができます。

例) 就労移行支援
就労継続支援A・B型



一人暮らしを目指す方は

一人暮らしの練習のために支援者が見守る中で、生活することができます。

例) グループホーム
ショートステイ



障害年金



年金加入中もしくは20歳前に精神障害と認められた場合、障害年金を受取れる場合があります。

体調が思わしくなくても、生活費を確保することができ、金銭面で助かる制度になります。

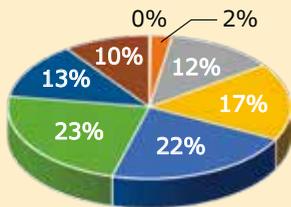
練馬区の現状

練馬区の利用者数の推移

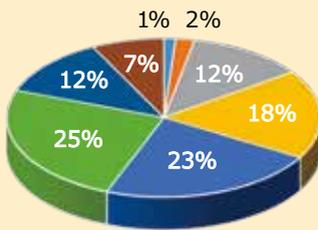


各制度の利用者の年齢別内訳

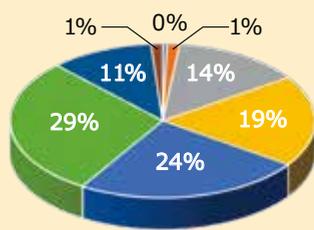
自立支援医療



精神障害者保健福祉手帳



自立支援給付



(※令和4年3月末現在)

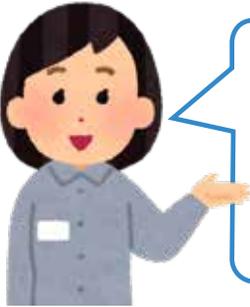
- ▶各制度の利用者は年々増えています。
- ▶自立支援医療の利用者の約半数が精神障害者保健福祉手帳をもっています。
- ▶自立支援給付の約7割の方が、通所の施設で就労の支援を受けています。
- ▶年齢別では、各制度の利用者は50代が最も多く、次いで40代となっていますが、20・30代の若い世代でも利用者数は増えています。

地域で見守ってくださる方へ

地域で生活する精神障害の方への対応例をいくつかご紹介します。



Q: いつも同じ人が、長時間何もせず過ごしているのですが…。
どのように対応したらよいか困っています。



A: 業務に支障が出る場合は、責めるような口調を避けながら、困っている事を伝えましょう。例えば「よくいらっしゃっていますが、ここの場所が落ち着きますか？」などの声掛けをすると、自分の事を理解してくれる、と感じてその後の会話もスムーズになる場合があります。

声かけのポイント

- ・いきなり強い調子で声をかけたりせず、穏やかな口調で対応する。
- ・一度に情報が入ると混乱するので、ゆっくり、具体的に伝える。

聴くポイント

- ・相手の話すペースに合わせて話を聞く。
- ・「うなずき」を入れて話を聴いている態度を示す。
- ・ゆっくりとしたペースにイライラしても、先読みせず、最後まで相手の話を聞く。
- ・本人の気持ちを尊重し、相手の感情を否定せずに対応する。



Q: 繰り返し同じことを聞いてくる人がいるのですが…。

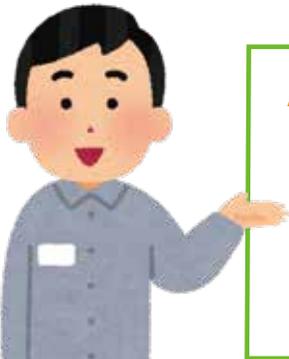


A: 不安や心配から、話の内容がつかめなかつたりした時に、繰り返し確認されることがあります。「何か気になられている事があるのでしょうか？」と具体的に聞くと、困っている事を理解してくれた、と安心につながり、不安の内容も確認ができる対応につながります。

※声かけ、聴くポイント参照



Q: お店や図書館で隣に座っている人がひとりでブツブツ何か言っているのですが…。

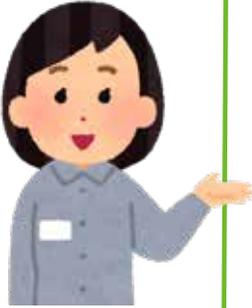


A: 症状の一つである幻聴に対して会話をしていることがあります。具体的な行動には移らないのでそっとして見守ってください。もし声が大きくなるようであれば、「その本は面白いですか？」など、話しかけるように声をかけてみてください。

※声かけ、聴くポイント参照



Q：よく街で見かける次のようなものは何ですか？



A：ヘルプマークやヘルプカードというものです。

障害のある方が災害時や緊急時、または日常で困りごとが起こった時に、周りの方へ手助けや配慮が必要であることを伝えるためのものです。

詳しくはホームページをご覧ください。

練馬区ヘルプマーク



【主な相談機関】

相談機関には保健師や相談員がおります。ご相談ください。

豊玉保健相談所	豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内	☎03-3992-1188
北保健相談所	北町6-35-7	☎03-3931-1347
光が丘保健相談所	光が丘2-9-6 光が丘区民センター1階	☎03-5997-7722
石神井保健相談所	石神井町7-3-28	☎03-3996-0634
大泉保健相談所	大泉学園町5-8-8	☎03-3921-0217
関保健相談所	関町東1-27-4	☎03-3929-5381
障害者地域生活支援センター きらら	豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター6階	☎03-3557-9222
障害者地域生活支援センター すてっぴ	光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階	☎03-5997-7858
障害者地域生活支援センター ういんぐ	石神井町7-3-28 石神井保健相談所内	☎03-3997-2181
障害者地域生活支援センター さくら	東大泉5-35-2 地域子ども家庭支援センター大泉内	☎03-3925-7371

※障害を理由とする差別や合理的配慮についてのご相談は練馬区福祉部障害者施策推進課
(☎03-5984-4602)

みんなの声 ～聞いてみました～

当事者の声

- 保健相談所や地域生活支援センターに来ている方からお話を伺いました。



- ・ 穏やかな口調で話してくれると嬉しい。
- ・ 日中、家にいる事情をわかってもらえるとありがたい。
- ・ 人目が気になるけど、誰かに誘われると出かけられて嬉しい。
- ・ 人目が気になり、夜にしか出歩けないことをわかってほしい。
- ・ 一人でも行ける場所があるといい。

挨拶をしてもらえると
嬉しい

こんなエピソードも…

パニックになってうずくまってしまった時、「大丈夫？何かできることない？」と通りすがりの人に声をかけてもらい、近くの保健相談所に連れて行ってもらった。

保健師さんに話を聞いてもらい、気持ちを落ち着かせることができたので、とても嬉しかった。



家族の声

- 家族会に参加している方からお話を伺いました。



- ・ 様々なことに敏感な時もあるので、一場面だけで判断しないでほしい。

- ・ パニックになって落ち着かない、大声を出すなど周囲からみたら気になるような言動も症状の一つであることをしてほしい。

- ・ 偏見を持たず、病名だけで本人の状態を判断しないでほしい。

- ・ 親亡き後のことが心配。地域の保健師や民生委員などに知っておいてもらいたい。

同じ病気でも
様々な症状があることを
知してほしい

民生委員の声

- 民生委員をしている方々から
地域で精神障害者に出会ったときに
民生委員としてできることを聞きました。



- ・ 温かい目で見守っていこうと思う。
- ・ 挨拶を交わしたい。
- ・ ありのままに受け入れ、
知り合いになること。
- ・ どんなことに困っているかを聞くこと。
- ・ 傾聴して必要であれば関係機関につなげたい。

ご本人・ご家族に
寄り添いたい

みんなで
一緒に助け合って
生活していきましょう



地域理解促進のパンフレット監修にあたって

監修 陽和病院院長 牛尾 敬（精神科医）

まず最初に、この小冊子を手にとってくださいましたあなたに、お礼を申し上げたいと思います。関心を持ってくださって、ありがとうございます。

さて、いま我々の国は、地域での支え合いを基盤とした、地域共生社会の実現へ向けて大きく舵を切ろうとしています。人口が減少し、高齢化がすすんでいく社会のなかで、地域の一人ひとりの暮らしと生きがいを創っていく重要なコンセプトです。

「はじめに」にもありますように、練馬区には多くのこころの病気を抱えた方が住んでいます。わたしは三十年間、精神科医として、治療の場で多くの患者さんやご家族に出会ってきました。我々みなと同じように、自分の人生をその時その時、一生懸命生きている人たちです。

世界の先進国に比べ、日本は精神障害の方の地域生活が遅れがちになっていると言われていています。しかし、一方で、日本人の国民性として、助け合いの精神は世界的にも有名になっています。いったん地域のみなさまのご理解をいただければ、こころの病を抱えた方も含めて、きっと素晴らしい助け合いの社会が実現すると私は信じています。

こころの病はわかりにくいという印象をお持ちの方もおられるかもしれません。残念なことに、わかりにくさは人と人とを遠ざけてしまいます。この小冊子では、病気の概要や生活面、福祉制度、具体的なコミュニケーションのコツなどを、できる限りわかりやすくお伝えするよう努力しています。

この小冊子が、こころの病を抱えた方への理解と地域共生社会の実現に向けて、少しでも役に立つことを切に願っています。



令和4年（2022年）10月

発行 練馬区健康部保健相談所