

# こころの病気の 理解を深めるために



精神障がい者が地域で安心して暮らしていくために、精神障がいについての正しい理解の促進にむけて、このリーフレットを作成しました。

商店・コンビニの店長・店員、住宅の大家さん、近隣住民、自治会の皆さん、民生委員、地区福祉委員、福祉施設の方々、当事者並びにご家族・親族などをはじめとして一般市民の方々には是非読んで欲しいと思っています。

高槻市  
高槻市精神障害者家族連絡協議会

## <内容>

ページ

### 1. 障がいとともに

1

FUKEさんの人生

MI Eさんの幻聴体験をイラストで表現

Chikoさんの場合 壊れた心と共に生きて

Hayato君の場合 — 「精神疾患とともに生きる」

OOさんの場合 — 「私の中の現実」

### 2. こころの病気と治療について

12

こころの病気について理解を深めよう

こころの病気を知る：統合失調症、うつ病

こころの病気の治療

### 3. 本人を支援する

16

こころの病気にかかった人を支える

地域の皆さんの理解と支援を必要としています

出会いは理解の第一歩です

支援者から

### 4. 就労についての相談

19

「働けない」のではない、

「働くための相談窓口」を知らないだけ！

知らないと損する、働くための相談窓口！

とにかく相談！

### 5. 地域での医療や生活の相談先

21

# 1. 障がいとともに

## FUKEさんの人生

僕は22歳の時、統合失調症になり、今は69歳ですが、49歳までに5回の入退院の経験があり、合計5年5ヶ月入院していました。いずれも「もう治った」と思い、薬を勝手に止めてしまったためです。発症以来47年間ずっとK病院にお世話になっています。

僕は中学1年生の頃から「死にたい」と思っていたんです。大学3年生のときに周囲から馬鹿にされるようになってしまって、僕は「ノーベル賞を獲れるほどに賢いのに、何で馬鹿にするんだ」と思っていました。親友が「それは違うぞ」と言ってくれても信じられず、悩むうちに調子がどんどん悪くなっていきました。そしてある日、救急車で運ばれたんです。僕の能力が買われてスパイ養成所に連れられて来られたのかと思ったら、「ここは精神科病院です」と言うじゃないですか。雲の上から絶望のどん底へ、一気に突き落とされたようでした。その後退院して復学できたのですが、黒板の文字が以前と違って全然頭に入らなくなり、感覚も鈍くなっていましたが、卒業はできました。

僕の症状には、山の向こうから「おーい、おーい」という声が聞こえたり、部屋の四隅からお経が聞こえたりするのですが、統合失調症の患者がよく言う「死ね、死ね」なんていうひどい「幻聴」でなく、心地いい声なんです。

現在はほぼ回復し、薬も一種類しか飲んでいません。快食・快眠で毎日がほんまに楽しいですわ。

## MIEさんの幻聴体験をイラストで表現

統合失調症にかかった多くの人は薬を飲んでいても幻聴に悩まされていますので、具体的にMIEさんにイラストで表現してもらい、次のコメントを頂きました。

幻聴を聞きながら、買物をしているところです。声が色々と指示するので、買い物がでたらめになっています。でも、本人は結構楽しそうですね。幻聴と相談しながら、献立を考えているのかもしれない。



命令形の声で、  
恐ろしい内容の幻聴が聞こえてくると危険な場合があります。命を脅かすような声が聞こえたら、すぐに診察を受けて、先生に相談しましょう。



原稿を書くように、励ましてくれる声が聞こえています。幻聴は患者にとって、友人のような存在です。幻聴と相談しながら、原稿を書き、私は本当に本を出版することができました。

### Chikoさんの場合 壊れた心と共に生きて

幼少の頃から母親との間に確執や葛藤があり、辛くてストレスの強い毎日を過ごしていました。弟の不審死や父親の不本意な死に加えて、阪神淡路大震災などを契機にこれまで持ちこたえていたことが出来なくなり心が壊れました。40歳の時でした。現在は二児を育てた母親ですが、高槻西部地域活動支援センター『ステップ』を利用しつつ、また芸術活動も再開して、切り絵作家としても活動しています。そして精神科クリニックに通院、服薬とカウンセリングを継続しています。

色々な衝撃がここに与えることが重なってダウンしてしまいました。心の状態が悪化してじぶんを見失い、生まれて初めて入院を経験しました。これまで普通に出来ていたことが出来なくなって、自分でも“心の中のエネルギーのコップ”が空っぽになっているのを感じ、普段なんとも感じない空気がとても重くて立ってられませんでした。周囲に音にもとても敏感に反応し、食欲も湧かず、歩くこともままならなくなって、殆どベッドに横になっていました。

A病院精神神経科へは6年間の間に任意入院9回、医療保護入院4回、またB病院へは3年間の間に医療保護入院を8回経験しました。

初めて病院で処方された精神薬のために手足や身体が震えて呂律も回らなくなって、まともに話せなくなってビックリしてしまいました。

うつ病と診断されて、最初の頃はさすがに任意入院で収

まっぴいても、薬物多量服薬（OD）をしては救急搬送されて、気づくと集中治療室（ICU）にいて胃洗浄されているのです。その後は当番精神科単科病院に転院後数日間入院。そして病院のベッドが空くとまた転院後2、3ヶ月入院生活をする。

そんな繰り返しばかりの数年間。

どうしてODをしてしまうのでしょうか？その病理は、現実逃避、存在感を消してしまいたい、けっして死にたいと思っしてしている訳ではないと、振り返っして思う。母親が怖い！入院している事が知れると、強制的に連れ戻されるんじゃないかという強烈な恐怖感にズーーーーーッと怯えていたのだと思う。

『出口の無い暗くて長ーーーーいトンネルの中でもがき苦しんでいる』自分がいました。その間は、人が怖い、外が怖い、他人の目が怖い、対人恐怖。身体中が過敏になっていて、不安感が身体中を覆っしてしまっして守られない。ふわふわしている感覚で安定して立っていられない。足元が覚束なくてスーパーの入り口で足が竦（すく）んでしまっして、一歩も足が出ない。パニック症状もしょっ中で、娘を困らせたことも度々ありました。さらに長い間電車に乗ることも怖くて出来なかつたです。思い返せばもう滅茶苦茶でしたね。今でも一人で食へには入れませんけどね。

50歳になって銀婚式を迎えてからの5年間程は、子供の家庭内暴力に悩まされました。家族にとって暗雲立ち込めた家庭環境でした。家族を不幸のどん底にしまっした私の行為。自分も辛く、家族も辛い。

そんなだから50も半ばには、他人が怖くてすっかり引

き籠もり人間に成っていました。

「何とかしなければ！」と、思っ始めていた私は、ある日何気なく高槻市の広報紙を眺めると広報紙の中の『つどい』に目が止まっしたのです。

引き籠もっている精神障害者を募集しているではありませんか？！早速電話をして~~~~

3年間で3回参加しました。自分でもすごい！ことです。さらに私は、2回目からは、並行して「ステップ」も利用し始めました。あの引き籠もりの私がです！

今では「ステップ」を利用し始めてから丸7年になります。『つどい』とほぼ同時期にアートの世界とも関わりだして、色々な事が好転し出しました。

今、私は障がい当事者として意見をいう機会が有ったり、障がいと関わりながら自立した生活を送っている多くの方とも交流を深めたりしながら、アートの有る生活と障がい当事者としての生活の二足わらじです。

今でも世間の多くの方は『精神障がい者』と聞っだけで偏見をもっしてしまうので、私が周囲の人達の理解や偏見とどう関わって、如何に自分を理解して貰えるかが今の自分自身の課題なのです。

だから、私はオープンかクローズかを今もまだ悩み迷っしてるところです。 2018.8.31

(注) オープンとは、病気を明らかにすること

クローズとは、病気を隠すこと



## Hayato 君の場合 — 「精神疾患とともに生きる」

僕は18歳の時に統合失調症を発病しました。当然ながら、精神科病院に入院いたしました。期間は確か4ヵ月くらいだったと思います。幻聴が聞こえ、その時は絶望でした。

でも生きていれば、出会いと別れは大切に、現在ではたくさんの人たちに支えてもらっている自分がいます。

### 発病以前のこと

仕事の先輩にいじめられていると錯覚して、落ち込んでいる時に無理して自動車学校の合宿に行き、免許は取れずに家に帰ってしまいました。世界中の人間に嫌われている。

自動車学校の生徒が家をうろつき、監視されて、自動車学校の人たちの寝泊まりの費用を払わないといけない気持ちになって、洗剤を飲んで病院に運ばれました。

常に僕が話をできる幻聴の言葉を聞いたり、言ったりしました。常に声が聞こえて、幻覚は入院してほとんどなくなりましたが、自分を否定する幻聴や応援してくれる幻聴などがありました。助けてくれる幻聴が多く、そちらを大切にしていました。

### 精神科病院に入院して

精神科病院では、初めは誰も信じられませんでした。ここで疾患を持っている仲間と同じ空間を共有することで、生きていいんだと思える自分に会えました。薬は飲んでいますが、隔離室には入りませんでした。逆に隔離室の壁を叩いて一人じゃないんだよと、そんな妄想に近い気持ちで仲間意識を共有していました。

### 家族について

家族はとにかく温かい家族でした。ずっと、どうして息子が

精神疾患になるまで気付かなかったのだろうと、今思えばそんな気持ちでだったのかもしれませんが。

### 自立に向かって

デイケアについて、最初は何で行かなあかんと思っていましたが、スタッフの人はそんな気持ちでも受け入れてくれる寛大な気持ちで接してくれました。人が変わる、変わるというのは周りの方々のお陰で、今回記事を書けるのも自分の人生を振り返るきっかけになると感じています。人徳です。

今は介護の仕事をさせてもらっていますが、高齢化社会を迎えるに当たって、精神障害者であろうが、身体障害者であろうが、自分の弱さや得意なこと、人の痛みを理解しようとする人々が、この世の中を楽しめる時代になってくるものと信じています。

### まとめとして

現在も月に一回精神科クリニックに通院して、継続して薬を服用しています。僕自身も及ばずながら、仕事をして社会貢献もしています。大切なことは、精神疾患を理解してもらうことではなく、精神疾患を知ってもらうこと、先ずはそれが優先なのかもしれません。



## 〇〇さんの場合 —「私の中の現実」

地元の幼稚園、小中学校…高校・大学へ進学し卒業するが、幼い頃から少し変わっていると言われ小・中ではいじめにもあってきた。高校時にはバイトにも行き、大学卒業後は福祉施設に就職したが5ヵ月で退職した。その後はいろいろと就職したが長続きしなかった。

24歳・25歳時よりネガティブな思いになってアームカットなどし、血を見たりなめたりしてスッキリして過ごした。26歳時、パニックになって沈んでいて精神科を受診し、服薬を開始したが平成29年1月で自己中断した。この時、精神保健福祉手帳の申請を行い交付された。

28歳時、C事業所に行き始め、2年頑張ったがところで「この仕事は任せたい！」と思ってもらえるような作業を何か一つ身に付けたいと思い、平成30年1月からD事業所にお世話になっている。

今回、私が自分のことについて書こうと思ったのには二つの理由があります。一つは、所長さんによって書く機会を頂いくことができたからです。これまでの私は、相手の方から頂いた機会を、自信の無さから「なんとなく断る」と言ったいびつな形で無駄にしてきました。

「このままじゃ、いつまでたっても前に進めない——」「自分と向き合うことすらできないでどうするんだ」という自分への苛立ち・歯がゆさから「与えられたことや決められたことに対しては、できる限りやろう！」と思えるようになったところからです。

二つは、私個人がどんな要素を持ち、どんなことを感じ、思いながら過ごしているか。

障害を抱える者として、「こういう人も居るんだ」ということを自分なりの文章で伝えたいと思え、今まで色んな経験をして来た中でいつのまにかインプットされてしまった負の感情を文字にすることで洗い流し、再び今までとは違った新たな自分になって、イキイキと過ごしていきたいと思えたからです。

私は人一倍疎外感や孤独感を感じることの多い人間です。というのも、私は何故だか昔から「友だちや仲間が欲しい」と自発的に思ったことはありません。なので当然、経緯として自分から人の輪に入って会話する、ごっこ遊びをするといったこともなかったのです。

こうした学生生活を過ごした私は、大学に入ってからや、職場実習の際も、学部や部署の関係でグループになった人たちと上手く関わらず、相手の方から求めて来るのを待つことしかできなかったのです。こんな私は、社会人としてたった一か月だけ、バイト員として転々と色んな場所で働き、それでもなかなか就職決まらず。しかし、大学時代からの唯一の親友だった知的障がいを抱える女性から、ある障害者職業訓練所を紹介され、そこで2年9ヶ月の間学んでいく中でやっと自分の中の大きな問題に気付かされたのです。

それは、私が今まで「自分から人の輪に入って関係を築いていくことをしなかったために、社会的ルールや決まり事、暗黙の了解といったものがわからないまま大人になり今に至る」ということです。

正直、この現実気付いた今、私は何からどういう風にして始めれば良いのか——よく判らずに過ごしています。それでも、人の後ろに、影に隠れることはせず、一日一日諦めないで、色んな境遇に立っている人たちと向かい合い、関わっていくこ

とで、もう一度少しずつ社会のことを学んでいこうと思っています。とはいえども、私ひとりの力ではとても難しいため、周囲の人たちの助けが必要です。どうかこんな私を支えてください。そして、時には叱りいろんなことを教えてください。よろしくお願いします。

—最後に—

私が一番恐れること。それは、人の影に隠れて、集団の中で一人埋もれていってしまうこと。そしてそのまま取り残されてひとりになっていくことです。



## 2. こころの病気とて理解を深めよう

### 誰でもかかりうる可能性があります

こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で323万人にのぼります（平成20年）。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。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。

### 症状が改善すれば安定した社会生活ができます

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は薬物療法、社会心理療法並びに多くの支援者の助けによって、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。早く直そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

### 病気を正しく理解しましょう

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくいという特徴があります。こころの健康に関心のある人は多くても、こころの病気となる自分とは関係ないと思ってしまうことも少なくありません。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。

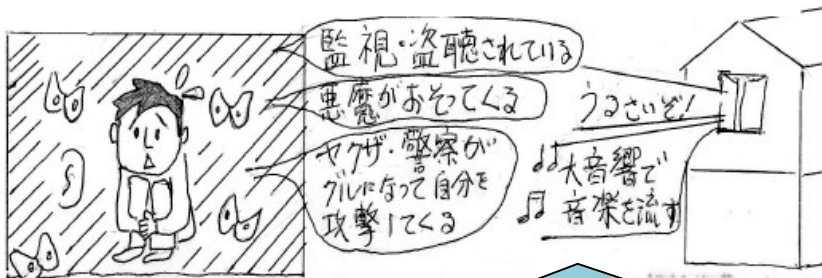
## ☆こころの病気を知る：統合失調症、うつ病

### 統合失調症

統合失調症は、気持ちや考えがまとまりづらくなってしまふ病気です。そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。

統合失調症には、健康なときにはなかった状態が表れる陽性症状と、健康なときにあったものが失われる陰性症状があります。早く治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、周囲が様子に気づいたときは早めに専門機関に相談してみましょう。

### 統合失調症のサイン・症状



統合失調症で多く現れる症状は幻覚や妄想です。幻覚とは実際にはないものが感覚として感じられることです。妄想とは、明らかに間違っただ内容を信じてしまい、周りの人たちが訂正しようとしても自分では受け入れられない考えのことです。

### 幻覚や妄想のサイン



- いつも不安そうで、緊張している
- 悪口をいわれた、いじめを受けたと訴えるが、現実には何も起きていない
- 監視や盗聴を受けているというので調べたが、何も見つけれない
- ぶつぶつと独り言を言っている
- にやにや笑うことが多い 命令する声が聞こえるという

### うつ病

「憂うつである」「気分が落ち込んでいる」などと表現される症状を抑うつ気分といいます。

### うつ状態で見られる症状

#### 1. 自分で感じる症状：

憂うつ、悲しい、不安である、イライラする、元気がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる、眠れない

#### 2. 周囲から見てもわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える

#### 3. 体に出る症状

食欲がない、疲れやすい、頭痛、肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が渇く



## ☆こころの病気の治療

精神科の治療は、精神科医が主として行う薬物療法に併せて、面接を通して人間関係の改善や社会適応能力の向上を図るための指示や助言等を受けるのが一般的です。薬物療法と精神科医との面接に並行して、同じような病状の方のグループで行う集団精神療法、家族が相談する家族療法、デイケアなどの特別な治療プログラムを受けることもできます。また、面接で行う治療の中で特別なものとして、精神分析や森田療法、認知行動療法などを行う医療機関があります。症状が重く、外来治療では治療効果があがらない時、十分な休養が必要な時及び自殺などの危険がある時には、入院治療が必要になります。

(参考資料) 厚生労働省「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス」総合サイト



## 3. 本人を支援する

### こころの病気にかかった人を支える

F U K Eさんから：

こころの病気にかかった人を支えるといっても別にすることはないです。普通に話を聞いて“傾聴と共感”することで、決して仲間を見捨てないことです。仲間も不安がって生きているのです。

1人ぼっちは自己肯定できなくなり疎外感を抱きます。そして自分はだめだと思えます。人間は1人では生きられない集団本能があります。それを満足さす為には支え合いが必要です。1人では出来ないのです。

M I Eさんから：

こころの病にかかった人は、不安を抱え、地域社会で孤立しています。そんな時、周りの人が話を聞いてくれたり、寄り添ってくれれば、それだけで不安が柔らぐことがあります。不安を“解消”してあげようとするのではなく、不安に“寄り添う”ことが大切です。雨の日に傘をさしだしてくれるより、一緒にぬれてくれたことが、嬉しかったと言う人もいます。

- こころで うたたね あめはやむ いつかきっと
- こころえきれず うたをうたう あすになれば いい笑顔

地域の皆さんの理解と支援を必要としています

～変な人、怖い人ではありません～

M I Eさんから

健康な人が、ヒトを殺した、「だから、健康な人って怖いよね」とは誰も思いません。それなのに、

精神病の人が、人を殺した、「だから、精神病の人は怖いよね」と、皆が思うのはなぜでしょう。冷静に考えれば、この論理はおかしいということが、わかるはずです。動機がわからないのが、怖いといっても、健康な人でも、苛々して、ムシャクシャしたからという理由で、衝動的に、犯罪行為に走ることもあります。

健康な人の中にも、色々な人がいます。それと同じで、精神病の人にも、いろいろな人がいます。

この当たり前の事実気づいて下さい。

- ・かさの中は いつも晴れ ふつうに くらしていける
- ・たのしく いきる いばらず がんばりすぎず

## 出会いは理解の第一歩です

### FUKEさんから

高槻市に引っ越して町の人が親切です。特に大家さんが親切で、トイレの故障の時などもすぐ来てくれます。私は挨拶を心掛け、むこうが背を向けて仕事をしている時も挨拶は欠かさずしています。近所の民生委員の人が来て、色々聞いてくれて、一人住まいかとか、障がい者だと言いましたがちゃんとその後も接してくれます。こちらも明るく対応しています。猫の声かして幻聴がわからず、民生委員さんが聞いてくれて幻聴でないことがわかった。また、富田ロータリーで花壇を市から借りて、花を咲かせています。今はブーゲンビリアとバラが咲いています。今は町の人が水をやってくれて感謝しています。また、水をトイレから汲んでいたが、町の人が、そこでなくロータリーの中に水道があり使えると言ってくれます。

みなさんに生かされて生きていることのありがたさを身にしました。ますます精進しています。

## 支援者から

こころの病気はとても身近な問題です。自分の家族や友人はもちろんのこと、自分自身が今後こころの病気にかかる可能性も十分に考えられます。もし、自分や自分の近しい人がこころの病気にかかった場合、あなたならどう思うでしょうか？

病気の有無に関わらず、人間は誰でもたくさんの人の支え無しでは生きていけません。こころの病気を抱えた方は、特に多くの人からの支えを必要とします。こころの病気を、自分とは関係のない遠い存在として捉えるのではなく、自分自身にも起こりうる身近な問題として意識すれば、こころの病気を抱えた方とも自然に付き合うことができるのでしょうか。病気があってもなくても、みんなが安心して地域で生活するためには、同じ地域で生活する一人一人の理解が大切であると思います。



## 4. 就労についての相談

「働けない」のではない、「働くための相談窓口」を知らないだけ！

「こころの病気があると働くことは難しい。」こんなふうに思っていないませんか？

それではこころの病気がある人はみんな働けないのでしょうか？

いいえ、こころの病気を抱えながらも仕事に就いて頑張っている人はたくさんいます。

知らないと損する、働くための相談窓口！

○ハローワーク

→障がい者求人の紹介・あっせん

○障がい者就業・生活支援センター

→身近な場所で就労に必要な生活習慣や就労相談

○障害者職業センター

→職業評価・復職支援

○障がい者職業能力開発校

→職業訓練（都道府県が運営）

○就労移行支援

→原則2年以内の就労を目指した集中的な訓練

とにかく相談！

働きたいという気持ちがあれば、まずは身近な相談相手（家族、友人、主治医、支援者などなど）にその気持ちを伝えましょう！

気持ちを伝えると

①あなたの気持ちも就職に対して前向きになる。

②あなたの気持ちを知った誰かが、相談窓口を紹介してくれる。まずは相談することから始めましょう！



## 5. 地域での医療や生活の相談先

### 1. こころの悩み、医療の相談

○高槻市保健所（保健予防課）TEL072（661）9332

○おおさか精神科救急ダイヤルTEL0570（01）5000

平日 17 時～翌9 時

（土・日・祝日・年末年始：朝9 時～翌朝9 時）

○こころの健康相談統一ダイヤル（9 時半～17 時）

TEL0570（064）55

### 2. 障がい者基幹相談支援センター

高槻市福祉相談支援課 Tel 072（674）7171

○障がい者の生活相談や権利擁護に関する相談

### 3. 障がい福祉のサービス

高槻市役所 障がい福祉課

TEL072（674）7164

#### ◆自立支援医療の申請受付

精神科通院医療費の公費負担：

精神疾患のために精神科等に通院している方が医療費の自己負担分を軽減する制度です。

#### ◆精神障害者保健福祉手帳の申請受付

手帳が発行されると、市バス料金の割引等も受けられます。

### 【参考資料】

1. 高槻市「障がい者（児）福祉のあらまし」

障がい福祉課

2. 高槻市「障害者総合支援法による福祉サービス利用のご案内」 障がい福祉課

3. 「たかつき こころのほっとガイド」

保健所保健予防課

### 【精神疾患の理解促進リーフレット作成実行委員会】

高槻市精神障害者家族連絡協議会 金丸 恒雄

倉町 公之

斎藤 勇

（医）高槻地域生活支援センターオアシス

小林 幹典

（社福）高槻西部地域活動支援センターステップ

吉村 哲也

（社福）そうふう会バイアスカンパニー

田辺 豊

高槻市障害者就業・生活支援センター 陸野 肇

高槻市健康福祉部保健所保健予防課 向井 貴美子

高槻市健康福祉部福祉事務所福祉相談支援課

加藤 美幸

松本 裕之



このリーフレットは、高槻市から高槻市障害児者団体連絡協議会が委託された高槻市障がい児者社会参加促進事業の事業費により作成されております。

パンフレットに挿絵として掲載させていただいている絵は、当事者や家族の方に作成いただいたものです。御協力ありがとうございました。

作成年月：平成26年3月（初版）

平成27年1月（第二版）

平成28年3月（第三版）

平成29年3月（第四版）

平成30年3月（第五版）

平成31年3月（第六版）

令和2年3月（第六版）

令和3年3月（第七版）

