

こころの

～ひとりで悩まないで～

健康ガイドブック



こころの健康ガイドブック編集委員会

はじめに

～ こころは、お元気ですか？

「安心した豊かな気持ちをはぐくみたい」

私たちみんなの願いです ～

私たちは、熱が出たり、セキが出るなどの症状が出たら「風邪かな？」と思い、病院へ行くことを考えます。

しかし、「気分が落ち込んでしまう」、「疲れがとれない」、「眠れない」、などの症状で、病院へ行くことをお考えになりますか？

病気なのかどうかの判断も難しい、また、すぐに病院に行くことにも抵抗があるでしょう。

健康診断は、身体の健康面の確認であり、こころの健康診断はありません。

この「こころの健康ガイドブック」では、こころの健康に関する簡単な対処法と様々な相談先についてのご紹介をさせていただきます。

我慢して辛い気持ちが続いているときに、お話しをする事で、気分が晴れるかもしれません。

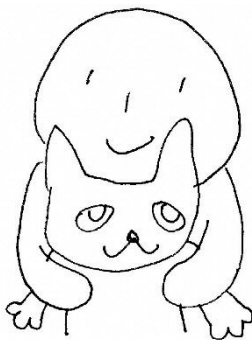
健康診断のような感じで、相談機関を活用してみませんか？
お気軽にご相談いただけたら幸いです。



もくじ

1. 心の病かな	4
2. 心の病とは	5
(1) 病気のこと	5
(2) 医師・病院のこと	8
(3) 精神科訪問看護のこと	17
(4) 薬のこと	17
(5) 気持ちのこと	22
(6) 日常生活のこと	23
(7) 仕事のこと	25
3. 制度に関する日野市近辺の窓口	27
(1) 医療費のことに困ったら	27
(2) 手帳のこと	28
(3) 障害年金のこと	29
(4) 生活するお金の困ったら	30
(5) 仕事のこと	30
(6) 権利擁護や差別解消に関すること	31
(7) 高齢者サービスのこと	32
(8) 住まいの相談	32
(9) どこに相談したらよいか分からない悩み・問題	32
(10) 東京都の事業について	33
(11) その他の電話相談	33
4. 日野市民が相談できる支援団体・事業所一覧	34
(1) 日野市役所	35
(2) 南多摩保健所	36
(3) 多摩総合精神保健福祉センター	37
(4) 日野市社会福祉協議会 権利擁護センター日野	38
(5) 日野精神障害者家族会（日野いずみ会）	39
(6) 地域生活支援センターゆうき	40
(7) 地域活動支援センターやまばと	41
(8) 日野市障害者就労支援センターくらしごと	42
(9) くらしの自立相談支援窓口みらいとサテライトセンター	43
(10) 高次脳機能障害者支援センター・つくし	44
(11) 多摩若年性認知症総合支援センター	45
(12) エール（日野市発達・教育支援センター）	46

5. 障害福祉サービス等の活用のしかた	48
(1) 障害福祉サービスの種類	48
(2) 障害福祉サービスの費用	53
(3) 障害福祉サービスの利用手続きについて	54
(4) サービス利用や利用目的の相談について	55
6. 市内障害福祉サービス等の事業所一覧	57
・ 指定特定相談事業所	57
・ 共同生活援助（グループホーム）	58
・ 居宅介護（ヘルパーによる家事援助等）	59
・ 移動支援（ヘルパーによる外出等の同行）	59
・ 就労継続支援B型（日中活動の場）	60
・ 就労移行支援（働く準備の場）	64
7. 市内精神科医療機関・訪問看護ステーションの事業所一覧	65
・ 精神科、心療内科	65
・ 訪問看護ステーション	66
8. おわりに	67



1. 心の病かな・・・

こんな症状はありませんか？

- * よく眠れない日が続いている
- * 最近、気がめいつている状態が続いている
- * 人の声や音が気になり、集中力がない
- * 急に不安感におそわれ、何事も心配してしまう
- * 何をするにもおっくうな気分
～食事や入浴もおっくうな感じ
- * イライラして、つい人や物にあたってしまう
- * 周りの人が自分の悪口を言っているように感じる
- * 学校や会社を休みがちで行きたくないと感じる
- * 電車の中や人ごみの中にいるとつらい気持ちになる
- * 自分は他の人にとって価値のない人間ではないかと
感じ、落ち込む など

何か思いあたる原因はありますか？

- * ストレスや疲れがたまっていますか？
- * 身体の調子はいかがですか？
- * 最近、悲しい事や辛い出来事はありましたか？

どなたかとその原因について、話し合ってみませんか？

- * ご家族と話してみませんか？
- * 友人や知人と話してみませんか？

第三者の意見を聞いてみたい、話してみたいと考えたら・・・

相談機関は 35～37、40 ページを参照してください

2. 心の病とは・・・

(1) 病気のこと

▼心の病の予防のために

～疲れやストレスをためないように

自分の健康管理として考えよう～

心の病には、いろいろな原因があり、まだ十分に解明されていないのが現状です。

近年、一つには脳の中の代謝障害があるということがいわれています。脳の働きは、数多くの神経細胞の共同作業を必要とし、情報や神経興奮が特定の化学物質、いわゆる伝達物質によって伝えられるのです。この物質の交換のバランスが崩れると、心の病として様々な症状が現れるという説があります。

症状の現れる要因として、ストレスや過労は、健康なこころのバランスを崩しやすい状況を作り出します。

ストレスと過労というのは、人により感じ方が違いますが、例えば、信頼する人の死亡、失業、大切な人との別れ、引越、転職、友人や家族との葛藤などのような辛い出来事や結婚、昇進、入学などの嬉しい出来事も時にはストレスとなります。

長い間、症状を放置し、バランスを崩した状態を続けていると生活障害として、その後の生活に支障をきたす場合もありますので、早期の治療が大切です。



▼症状の変化のポイントは？

- ①あなた自身のものの考え方が変化していませんか？
- ②自分の感情が変化していませんか？
- ③あなたの行動や日常の習慣が変化していませんでしたか？

▼自分の症状や対処方法について整理してみよう。

～自分の症状を理解しておくことは、とても大切です～

- ①調子が悪いと感じる時には、主にどんな症状がありますか？
- ②調子を崩す原因には、どんなことがありますか？
- ③調子が悪いと感じた時、より悪化するのを防ぐ為に自分で、気をつけることなどはありますか？
- ④生活のリズムは、安定していますか？
 - ・就寝時間や起床時間は、だいたい同じ時間に決まっていますか。
 - ・自分に必要な睡眠時間は、とれていますか。
- ⑤症状や生活のリズムの安定性についての自分の考えと医師や家族等、あなたが信頼している方との意見は、大体一致していますか？

▼症状が現れたり、不安な気持ちにとらわれたりしたら、次のステップを参考に考えをすすめてみましょう。

①あなたの信頼出来る方や相談機関に症状や不安な気持ちを率直に話してみて下さい。そして、早急に病院を受診すべきかどうかを一緒に考えてみてください。

②現在通院している病院の医師に、あなたが自分特有の症状について気づいたことを報告し、これからの対応のしかたを話し合しましょう。

対応のしかた（例）

- ・ 次回、受診日まで様子を見て、その結果を話し合う
 - ・ 薬の変更(又は頓服薬)による対処をする
 - ・ 通院回数、間隔を変更する
 - ・ 生活リズムや食事などの日常生活でのアドバイスを受ける
 - ・ 家族や信頼できる方などと一緒に通院し、話し合う
- ③現在通院している病院に受診出来るか確認をしましょう。受診出来なければ他の病院を紹介してもらいましょう。



(2) 医師・病院のこと

▼「どこに受診したら・・・？」

精神科、神経科、精神神経科(神経精神科)、心療内科など名称が微妙に違いますが、こころの病を専門に診る診療科目ですので、これらを表記している病院に受診します。

精神科医療の施設は、大きく①総合病院の精神科あるいは、神経科、②精神科病院、③精神科クリニックに分けられます。病院や医師により機能や治療方針などに違いがあるため、事前に情報を集めてから受診をすることをお勧めします。保健所や医師会、インターネットなどで情報を集めることができます。

相談機関は、35～37,40 ページを参照してください
市内医療機関の一覧は 65 ページにあります

情報の集め方の参考にしよう

- ・ 保健所に相談する
- ・ 多摩総合精神保健福祉センターに相談する
- ・ 保健医療情報センターひまわりに連絡する
- ・ 市役所障害福祉課に相談する
- ・ 地域生活支援センターに相談する
- ・ 電話帳や医療機関名簿、本などで調べる
- ・ インターネットで調べる
- ・ 家族会や当事者の会の方から体験談を聞く
- ・ 受診したい病院へ直接相談する

③精神科クリニック

メリット：交通の利便性や診療時間など、自分のライフスタイルに合ったところを選ぶことができます。

また、大きな病院に比べ、医師と長期に安定した治療関係を持つことができます。

デメリット：入院対応が難しい場合があります。

体験者の方からひと言
～ 病院選び ～



Aさん：市役所の相談の窓口で紹介され、病院に入院しました。入院中に、他の患者さんから病院の特徴（音楽療法を取り入れているなど）の良い点を聞く事が出来、退院後も安心して通院できました。

Bさん：精神科への通院には特に抵抗が無かったので、入院も視野に入れて、精神科(単科)の大きな病院を選びました。

入院中はゆっくりこころを休められ、作業療法等のリハビリもあってよかったと思います。
ネットの口コミはあまりあてにならない場合があります。

▼精神科にかかわるスタッフは、どんな人？

- ①医師：病気の状態をみて治療を計画し、薬の処方を行う、検査のオーダーを出す等、相談に応じます。
- ②看護職：看護の仕事のほか、ちょっとした日常の相談にものってくれます。最近は訪問看護もあり、自宅に来ていただける場合があります。
- ③薬剤師：薬を調剤し、薬の効能や服用方法、副作用や相互作用等について説明・指導してくれます。
- ④臨床心理士：心理検査や心理面接（カウンセリング）等をしてしてくれます。
- ⑤精神保健福祉士：年金や手帳の申請からデイケア等社会復帰施設の利用についてまで色々な相談に応じてくれます。医療相談室にいます。
- ⑥作業療法士：作業の能力を評価しながら、訓練のメニューを（OT）工夫する等、治療にかかわってくれます。
- ⑦事務：受付窓口で、医療費などの事務手続きをします。
- ⑧ボランティア：総合病院などには、ボランティアの受け入れをしているところがあり、院内の案内や話し相手などをしてくれます。

▼どんな治療方法があるの？

①治療の流れ

電話

まず、問い合わせの電話を入れます。症状を説明し診察予約を入れます。

受付

保険証を持参し、初診であることを伝えます。

予備面接(インテークとも言います)

*ソーシャルワーカーなど(相談員)による予備面接や医師が直接面接を行う場合があります。

*受付で、問診票や心理検査のアンケートなどを渡され、記入を行います。

精神科医による診察

問診、インテーク

「今日はどんなことで来られましたか？」などの一言からスタートします。

精神科の治療では、医師があなたのことを十分に理解することが大切です。お話する症状からどんな病気が考えられるのか、どんな治療方法がよいのか判断してくれます。

*必要に応じ、内科的な検査および心理検査、性格検査といったアンケートスタイルのテストなど行います。

*通院の可否の判断、考えられる病名や治療方針、投薬があれば、薬の説明などを行います。

次回の予約

治療を続ける場合は、次回の予約を入れます



薬の処方
会計

保険診療が適用されます。

*カウンセリング等は、別料金の場合もありますので、事前に電話で確認しましょう。

*外来受診や薬、デイケア、訪問看護などの費用を公費で負担する制度を活用できます。



「自立支援医療（精神通院）」制度といいます
内容・手続きは、27、35 ページの市役所の窓口へ

▼医師からみた診察の流れとは・・・

- ・ 患者さんの様子から普段との違い、表情や態度等を、診察します。
- ・ 何か問題があるなら、その点についてよく話を聞きます。
- ・ 睡眠や食欲など体調の変化についても聞きます。

▼上手な診察の受け方（医師への伝え方）は？

問題（症状）が・・・

- ①いつからなのか
- ②きっかけはあったか
- ③どんな問題（症状）がどの程度続いているのか
- ④どのように、どのくらいの間なのか
- ⑤初診時は、過去に受診したことがあるか、薬を飲んでいるか（いたか）

を医師へ伝えてください。

診察の際の伝え方の例を挙げてみます…

いつ
から

- ・ 2週間前から食欲がない
- ・ 数日前から眠れない

⇒ 前々からのことでも遠慮せずに伝えてください

- ・ 薬が変わってから
- ・ カゼをひいて体調を崩してから
- ・ 友人関係にいきづまってしまってから
- ・ 遺産相続などで大金を得てから
- ・ 上司に厳しく注意されてから
- ・ 入試や就職がうまくいかなかった時から

きっかけ
の色々

どのように
どの程度、
あるのか

- ・ 何となく人が自分の悪口を言っているようだ
- ・ イライラする、音楽を聴けば気分がまぎれる
- ・ 車のクラクションや扉がバタンと閉まる音がするたびにごとにドキッとする、頭が痛いと感じる
- ・ 季節の変わり目などで気分の浮き沈みがある

過去に受診した
ことがあるか？
現在、薬を飲んで
いるか？

- ・ 受診していた病院名、病名がわかれば、伝えましょう
- ・ 現在、飲んでいる薬や過去に飲んでいた薬についても伝え方がよいでしょう

■症状が出たからといって即、薬が増える訳ではありません。

■幻聴や過敏な症状があるかないかではなく、「それでどう気持ちが乱されたか」、「日常生活にどう支障が出たか」などが、治療の上では問題となる場合があります。



②具体的な治療方法は？

精神科では、どんな治療を行うかは、症状により変わります。そのため、一概に説明するのは難しいものです。下記の治療法などからそれぞれに合った治療を組み合わせる場合がほとんどです。

■精神療法(認知療法、行動療法などを含みます)

カウンセリングとも言われ、病状に影響すると思われる要因を一緒に話し合うことで、対処方法を探ったり、自分の意識していないところに気付いたり出来ます。自分の考え方のクセや対人関係のとり方、社会環境への適応などについて、考えていきます。

■薬物療法

こころの病の要因の一つに、脳内の神経伝達物質のバランスの乱れによるものがあります。そのバランスを保つために薬を服用します。

■その他

*グループ療法、家族療法、自立訓練法、作業療法、デイケア、生活技能訓練(SST)、心理教育などがあります。内容については、医療機関にお尋ね下さい。

*アロマテラピー、整体、漢方等を、医師と相談の上、組み合わせて治療することもあります。

(3)精神科訪問看護のこと

▼医師とうまく話せない、もっと自分の体調のことを相談したい、聞いて欲しい

～こんなことを感じたことはありませんか～

- 医師と話そうと思っても、何を伝えたらよいか分からない
- 自分の体調のこと、薬のこと、生活のこと、相談したい
- 頑張れと言われていているけど、だるくて…そんな気持ちを聞いて欲しい

■精神科訪問看護とは

ご家庭に看護師や作業療法士が定期的に訪問して、病状や障害を見守る他、服薬や健康、生活の困り事などの相談ができます。また、医師や地域の関係機関と連携をとり、ご本人が、地域で豊かに暮らせるよう、助言などのサポートをしてもらえます。

■訪問看護を利用するには、

- ①かかりつけの精神科、心療内科の医師に相談
- ②訪問看護ステーションを決める
(医師が訪問看護ステーションへ指示書を出す)
- ③(ご希望の方は)自立支援医療の追加を、市役所障害福祉課で申請する
- ④訪問看護の説明を聞き、利用契約等を行う
- ⑤訪問看護の開始

*実際の支援内容や訪問回数は、ご本人や医師と相談して決まります。

(4)薬のこと

▼どんな薬でも必ず副作用があります。

～薬の必要性や副作用について整理をしてみよう～

- 自分が飲んでいる薬の内容や効果を知っていますか？
- 自分が飲んでいる薬の副作用を知っていますか？
- 薬の副作用と症状の区別はつきますか？
- 薬の自己管理ができていますか？
 - ・ 1日のうち、いつ服薬していますか。
 - ・ 忙しい日なども、忘れずに服薬していますか。
- 薬についての疑問や不安を医師と相談していますか？
- 薬の必要性を理解できていますか。

* 薬局で処方箋の説明書を受け取ると思います。その内容にある「薬の名前」、「効果」、「副作用」などについて、薬剤師から改めて説明を受けることも可能です。

ただし、副作用が強すぎる、薬が効かないような気がする、薬が効き過ぎて辛いなどの症状があったら遠慮なく、医師と話し合いましょう。

*服薬のことについて、どのように医師に伝えたらよいか、お困りの場合には、まず、ご自分の状態を正しく把握することから始めます。

医師と相談しよう

まず、継続した服薬をしましょう。決められた通りの服薬をしなければ、状態の経過が良好なのか、悪化したのかの判断が難しくなります。

どの程度の期間で、様子を見るのか、まず医師と相談をしてください。

生活の様子データをとろう

入院中なら・・・看護師が、起床時間や就寝時間、食事の回数、食欲、服薬の回数、1日の体調などを確認し、データを記録してくれます。

自宅の場合は？・・・自分で記録を取るか、もしくは家族、関係機関の信頼できる相談者に協力を依頼しましょう。



*生活の様子データを取得する項目について、考えよう

チェック
項目は？

起床時間は？

就寝時間は？

食事をしたか？（朝、昼、夕）

服薬の忘れがないか？（朝、昼、夕、就寝時、その他）

1日の体調は？（良好、普通、いまいち悪い）

1日の中で活動した内容は？（散歩した など）

その他

*気づいたことは、何でも書きとめよう



体験者の方からひと言
～ 薬について ～



Aさん：処方された薬は、初めは試行錯誤状態で様々な薬を処方されていましたが、日常生活に支障がある副作用（一日中、ぼーっとする、常に口の中が渴く…など）があるものが多いので、薬の性質を主治医とよく話し合い、納得した上での処方という形をとっています。

Bさん：精神科の薬は、以前は副作用が強く、薬によっては飲み続けていく事が難しい事がありました。最近の薬は副作用も少なく、飲み続けていく事がとても楽になりました。その事で体調管理もしやすくなったと思います。

Cさん：毎日飲む薬のほか、頓服薬（症状が激しい時に飲む薬）として、安定剤を処方してもらっています。つらい気持ちの時に飲むと、15分ぐらいで少し眠くなり、気持ちが落ち着いてきます。

Dさん：薬の飲み忘れのない様に心がけています。薬局で分包にしてもらい、月日や曜日を記入してもらって、一週間の薬箱に入れてあります。家族とお互い確認し合っています。

(5) 気持ちのこと

▼自分の病気や自分自身について考え、これからの生き方（将来のこと）などについて、どうしよう・・・と悩んだとき。

- ・ 何をどう考えてよいかわからない
- ・ このままでは、不安
- ・ 将来は、どうなるのか
 - 進学や就職は出来るのか？
 - 結婚して子育てできるのか？
 - 両親がいなくなり、その後の生活はどうする？
- ・ 社会から変な目でみられないか
- ・ 病気は治るのか

など

■これまでの経過や今の生活、ご自分の思い、家族の思いについて、一つ一つ考えていく必要があります。

まず、自分自身の気持ちに向き合うことから始めましょう。そして、誰かと話すことは、気持ちの整理をしていくことに役立つと思います。

その際は、あなたの信頼できる医師や関係機関の方と話し合ってみることをお勧めします。

あなたを応援してくれる方をまわりに見つけることが大切です。

相談機関は 35～37、40 ページを参照してください

(6)日常生活のこと

▼普段の生活は、どう過ごせばよいの？

～規則正しい生活を送ることで、

気持ちの回復がより早くなります～

・生活リズムを整えよう

□朝、起きる時間は体のバランスを整えるためにも大切です。
なるべく朝に起きましょう。

・健康管理に気をつけよう

□食べすぎや食べないなどの偏りをなくし、1日3回の食事
の時間をきちんととりましょう。

□散歩やウォーキングなどの軽い運動をしましょう。

・家族と楽しく話そう

□気になっていることがあれば、まずは話をしましょう。

ついケンカ口調になるようなら、時間を空けてから話すよ
うにしましょう。

□初めの一步は、「挨拶」から・・・。

「おはよう。今日は、よい天気だね。」

「ごちそうさま。とても美味しかったね。」

・以前からの友人と関係を断ち切らないようにしよう

□会いたくない気分ときは、無理をせず、「また今度・・・」
と伝えましょう。

□うまく伝えられない時には、家族の力を借りましょう。

体験者の方からひと言
～ 普段の生活 ～



Aさん：一番は服薬してでも「睡眠をよく取る」ようにしています。不眠または眠りが浅いだけで翌日の一日中の生活に支障をきたします。食事の方は食欲がない時には無理をしてまで食べませんが、代わりに青汁やサプリメントなど、最低限の栄養は摂るようにしています。

Bさん：規則正しい生活を送る事が大事だと思います。気になる事や悩みなどがある時は、気分転換に好きな事をやったり、意識を他の事に向ける事も有効だと思います。また、不穏時の時の為、頓服薬を出しておいて頂くのも良いと思います。

Cさん：体調の悪さ（落ち込みの激しさ等）に自分では気づかない事が多いので、そういった時は、「調子悪そうだね、休みな」と言って欲しい、とあらかじめ家族に伝えています。また、感じている事を紙に書き出して整理することで、頭をすっきりさせています。

(7)仕事のこと

▼そろそろ働きたいとお考えの方へ

～「働きたい」という気持ちを

現実の就職活動に向けて整理してみましょう～

- ① 医師や家族と「働くこと」について話し合みましょう。
 - ・ 周りの方の応援は、不可欠です。

- ② 自分の生活を見直しましょう。
 - ・ 自分の症状や服薬、生活のリズムなど、大きな変化に耐え得る力をつちかっておきたいものです。

 - ・ 仕事を続ける体力があるか、確認が必要です。

大きな変化に耐え得る力とは・・・？

- 新たな環境に入る緊張感
- 新たな人間関係を作っていくコミュニケーション
- 通勤時間や交通機関の利用
- 生活リズムを仕事優先に考える
- これまでの楽しみや趣味、友人との付き合い
- 仕事への責任感
- 社会常識や職場のマナー

- ③ 就職についての「希望」の整理をしましょう。
・ 仕事内容、勤務条件（時間や給料など）、通勤距離など

■以上のことを整理した上で、就職活動をしましょう。

自分一人では、「働きたい」気持ちの整理が難しい場合や第三者の意見を聞いて判断したい、就職支援の制度を利用したい時などは、下記の相談機関をご利用ください。

働くことに関する相談機関は
下記ページを参照してください

* 日野市障害者就労支援センター	
くらしごと	42 ページ
* 地域生活支援センターゆうき	40 ページ
* 東京障害者職業センター	30 ページ
* ハローワーク 障害者窓口	30 ページ

■事前に、医師や家族の了解、かかわっている関係機関の方の意見をまとめておくと、スムーズに相談がすすみます。

