

令和 6 年度 こころの健康づくりに関する新たな取組について

1 ストレスマネジメントに関する普及啓発の促進

(1) 心のサポーター養成研修 ※国事業(区では「働く世代向けストレスマネジメント講座」として実施)

ア 内容

メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対してできる範囲で手助けをする、傾聴を中心とした支援者「心のサポーター」を養成する。

イ 開催回数

年 2 回

第 1 回:令和 6 年 11 月 28 日(木) 参加者 32 名

第 2 回:令和 7 年 1 月 21 日(火) 参加者 34 名

ウ 周知先

庁内各窓口、区内医療機関、障害福祉サービス事業所、大学、ハローワーク、商工会議所、社会保険労務士会 等

(2) 働く世代向け 睡眠・休養普及啓発リーフレットの作成及び配布

ア リーフレット

別紙 1 参照

イ 作成及び配布数

7,000 部

ウ 配布先

- ◆ 庁内各窓口、区内医療機関、障害福祉サービス事業所、ハローワーク、商工会議所 等
- ◆ 地域センターまつり等、各種イベントでの配布

2 こころの健康に関する普及啓発の促進

(1) ICT 利用に関する啓発

ア 目的

インターネット・スマートフォン依存対策推進及び乳幼児の健康な発達を促すために、親世代を含めた早い段階からの普及啓発を行う。

イ 対象及び方法

区作成チラシ(別紙 2)及び公益社団法人日本小児科医会作成リーフレット(別紙 3)を用い、保健センター実施の 1 歳 6 か月児歯科健康診査に来所した児の保護者に対面で説明

(2) 精神障害に関する冊子等配布先の拡大

ア 配布先

コンビニエンスストア(ファミリーマート)(約 100 店舗)及び薬局(60 店舗)

イ 配布物

- ① 「知っておきたい、こころの病気」(別紙 4)
- ② 「こころの相談窓口」チラシ(別紙 5) ※コンビニエンスストアのみ

働く世代の睡眠と休養

睡眠と休養の必要性について

睡眠は、日中にたまった心身の疲労回復、記憶の定着・強化など環境への適応能力を向上させる働きがあります。

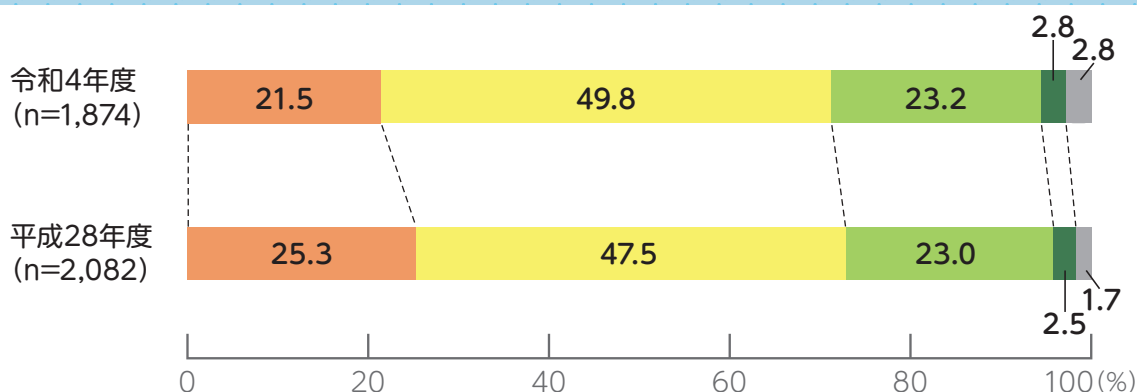
働く世代は、日々仕事に関する様々なストレスを感じています。ストレスが強すぎたり、長引いたりするとメンタルヘルス不調など心身に障害があらわれます。

疲れていても、一晩ぐっすり眠ったら、心も身体も楽になったということは少なくありません。

心身の疲れを長引かせないためにも、睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠休養感:睡眠で休養がとれている感覚)を十分に確保するようにしましょう。



新宿区民の睡眠による十分な休養の有無



■ 十分にとれている
 ■ まあまあとれている
 ■ あまりとれていない
 ■ まったくとれていない
 ■ 無回答

出典: 新宿区健康づくりに関する調査報告書(令和4年度)

新宿区が令和4年度に行った調査によると、睡眠による十分な休養は、「十分にとれている」が21.5%でした。平成28年度の25.3%よりも減少していることがわかります。

十分に睡眠をとれない理由は、以下のとおりでした(重複あり)。

1位	仕事	41.1%
2位	こころの不調	22.2%
3位	からだの不調	20.3%
4位	就寝前のスマホ・テレビ・ゲームなど	19.9%

仕事が原因で眠れない人が多いんだね



『眠れない』を放っておくと…

睡眠不足が及ぼす影響

適正な睡眠時間には個人差がありますが、成人は6時間以上確保できるとよいと言われています。睡眠休養感が得られることも重要です。

睡眠の不調や睡眠休養感が得られない状態が続くと、昼間の脳のパフォーマンスが低下し、仕事にも支障が出てきます。

さらに自律神経が乱れ、ホルモンの分泌がうまく作用しなくなることで、心身に様々な影響が出てきます。



・ 脳への影響 ・

- もの忘れが多くなる
- 意欲の低下
- 集中力・判断力の低下
- ミスが多くなる



・ からだへの影響 ・

- 血圧が高めになる
- 血糖値が高めになる
- 免疫力の低下
- 太りやすくなる



この状態が続くと様々な病気になる
リスクが高まります。

うつ病

認知症

高血圧

糖尿病

心疾患・
脳血管疾患

がん

受診の日安

下記に当てはまる方は、医療機関を受診しましょう。

- ☐ 良い睡眠への工夫を行っても十分な時間眠れない
- ☐ 睡眠で休養感が得られない
- ☐ 日中の眠気が強いなどの症状が続き、日中の生活に影響を及ぼしている

代表的な睡眠障害として、不眠症が挙げられます。むずむず脚症候群、閉塞性睡眠時無呼吸などが原因で、睡眠時間が短縮する場合があります。



他にも

・ 抑うつ症状等 ・

不眠は、うつ病や不安症をはじめとしたさまざまな精神疾患の初期症状、もしくは併存症として現れることが多くあります。

更年期

男性・女性共に、更年期に不眠症をはじめとした睡眠障害が生じることがあります。更年期に生じる不眠症状は、更年期症状の治療により改善・軽減する可能性があります。

ぐっすり眠るための環境づくりと生活習慣



環境づくり

光・音

明るい環境では、睡眠を促すホルモンが分泌されにくくなります。部屋を暗くして、できるだけ静かな環境を作りましょう。

温度・湿度

エアコンなどで温度と湿度を調整しましょう。夏は22～28℃、冬なら18～22℃。湿度は50～60%が目安です。

季節に合わせて寝具・寝衣も調整しましょう。

生活習慣と睡眠

ぐっすり眠るためには、生活リズムを整えることが大切です。

朝決まった時間に、太陽光を浴びることで、体内時計がリセットされます。

休日の「寝だめ」が必要な場合、普段の睡眠が不足しているサインです。睡眠習慣を見直しましょう。

就寝前にリラックス

スムーズに入眠するためにはリラックスし、脳の興奮を鎮めることが大切です。

ストレッチや音楽、アロマ、読書など自分なりのリラックス法を習慣にすると、眠りにつきやすくなります。

良い睡眠のために 気を付けましょう



アルコール・

アルコールは一時的に寝つきを促し、睡眠前半では深い睡眠を増加させます。しかし、睡眠後半の眠りの質は悪くなり、飲酒量が増えると、中途覚醒回数も増加するとされています。



カフェイン・

1日のカフェイン摂取量合計は、400mgを超えないようにしましょう。カフェイン400mgの目安は、ドリップコーヒーカップ4杯分(700cc)、ペットボトルコーヒー1.5本分に含まれる量です。カフェインの夕方以降の摂取は睡眠に影響しやすいです。



ニコチン・

たばこに含まれるニコチンは覚醒作用があり、喫煙は睡眠の質を悪化させます。紙巻きたばこの他にも、加熱式たばこや電子たばこも、ニコチンを含有すれば、睡眠に対して悪影響があります。

受動喫煙も同様に睡眠への影響があり、特に妊婦・子どもの睡眠への悪影響が強いことが知られています。



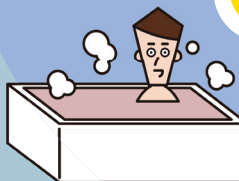
寝る直前までスマホやテレビは見ない



毎朝、同じ時間に起きて朝日を浴びる



アルコール・カフェイン・たばこは控える



入浴は就寝1～2時間前までが理想

快眠を得る 1日の過ごし方



朝食をとって体を目覚めさせる



適度な運動習慣を身に付ける

交代制勤務の方の睡眠

交代制勤務では、睡眠の不調などの健康リスクに注意が必要です。
不眠や睡眠休養感の低下、業務中の眠気が続き、日常生活に支障を来している場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

対策

- 夜勤中、0～4時に開始する20～50分間の仮眠は、眠気や仕事効率、疲労を改善させると言われています。しかし、60分以上の長めの仮眠は、かえって仕事の効率を低下させると言われています。
- コーヒーなどでカフェインを摂取してから仮眠を開始すると、カフェインの覚醒作用により仮眠後の覚醒が容易になるとの報告があります。
- 週に1～2回程度の夜勤シフトが入る交替制勤務の場合、夜勤明けも日勤日と同じように朝～午前中に日光を浴び、体内時計を日勤日に合わせ、生活する方法もあります。この場合、夜勤明けでもすぐに睡眠をとらず、夕方以降から普段よりやや長めの睡眠時間を確保し、翌朝の日勤日と同等時刻に起床すると良いでしょう。



こころの健康

についてもっと知りたいとき

●「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

厚生労働省

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く方やご家族、事業者の方に向けて、メンタルヘルスや相談窓口に関する情報を提供しています。



●こころの情報サイト

国立精神・神経医療研究センター

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころの健康づくりや病気支援、サービスに関する情報を提供しています。



●とうきょう健康ステーション

東京都保健医療局

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/>

都民の健康に役立つ情報を発信しています。こころの健康や睡眠に関する情報も提供しています。



相談窓口

お気軽に地域を担当する保健センターへご相談ください。

牛込保健センター	矢来町6 ※新庁舎完成後、移転予定	03-3260-6231
四谷保健センター	四谷三栄町10-16	03-3351-5161
東新宿保健センター	新宿7-26-4	03-3200-1026
落合保健センター	下落合4-6-7	03-3952-7161

スマホとうまく付き合おう



スマートフォンやタブレットは、いまや生活に欠かせないものになっています。
子育て中の保護者が安心して使えるよう、この機会に考えてみませんか。

あとと便利

● コミュニケーションに有効

歌やダンスなど動画と同じ体験をしたり、見た映像の感想を話し合ったりするなどの活用ができます。*1

● 成長記録の共有に最適

ビデオ通話や写真などで、お子さんの日々の成長を家族や親戚等と共有できます。*1

● 症状を写真や動画に撮って診察時に持参

発疹やうんち、ひきつけなどを撮影して診察時に見せると、より正確に病状を医師に伝えることができます。*2

うまく付き合うために

● 使用時間を決めておきましょう

たとえば「食事中は見ない」「この動画を見終わったら終わり」など、使う時間の上限を決めておきましょう。*1

● 他の楽しみも見つけておきましょう

お気に入りのおもちゃや絵本など、外出先でも楽しめるものを準備しておきましょう。*1

● 寝る前の使用は控えましょう

寝る前のスマホ等の使用は睡眠への影響も指摘されています。*3 絵本を読んだり、お話をしたりするのも良いかもしれません。

ご相談は、お住まいの地域を担当する保健センターへ

牛込保健センター	矢来町6 ※新庁舎完成後、移転予定	電話 03-3260-6231	FAX 03-3260-6223
四谷保健センター	四谷三栄町10-16	電話 03-3351-5161	FAX 03-3351-5166
東新宿保健センター	新宿7-26-4	電話 03-3200-1026	FAX 03-3200-1027
落合保健センター	下落合4-6-7	電話 03-3952-7161	FAX 03-3952-9943

(参考) ◆デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう！総務省総合通信基盤局電気通信事業部消費者行政第一課*1 ◆パパの子育てスタートブック 東京都*2
◆未就学児の睡眠指針 厚生労働科学研究費補助金 未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班*3

発行者：保健予防課 電話 03-5273-3862

～豊かな時間を過ごしましょう～



赤ちゃんを目と目を
合わせ、語りかける
ことで、赤ちゃんの
安心感と親子の愛着
が育まれます。



親子が同じものに
向き合って過ごす
絵本の読み聞かせは、
親子が共に育つ大切な
時間です。



散歩や外遊びなどで親と一緒に
過ごすことは子どもの体
力・運動能力そして五感や共
感力を育みます。

♡赤ちゃんに話しかけましょう♡

授乳中は、テレビなども消し、ゆったりとした
気分で赤ちゃん向き合しましょう。

「アアー」「ウーウー」などの声を出したとき
には出来るだけ応え、相手をしてあげましょう。
意味のある単語は1歳半頃に出るようになりま
す。それまでは、赤ちゃんは「言葉の貯金」をし
ているのです。言葉が話せない赤ちゃんにも、積
極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても
大事です。そのためにも、特に2歳までは子ども
にテレビやDVD、スマホ、タブレットなどを見
せることは控えることをお勧めします。

♡遊びの中で育つもの♡

自分の体をコントロール出来るようになり、人、
自然、物との触れ合いの中で、赤ちゃんのさまざ
まな能力が育っていきます。大人の行動をまねし
たごっこ遊びやお手伝いなども心身の発達を促し
ます。

特に、お父さんやお母さんなどと同じ物を見て、
自分の気持ちに共感してもらおうという体験は自己
肯定感を育て、心の発達の基礎になります。

○こちらのリーフレットは日本小児科医会
ホームページからダウンロードできます。

(別紙3)

スマホに 赤ちゃんを おまかせ！

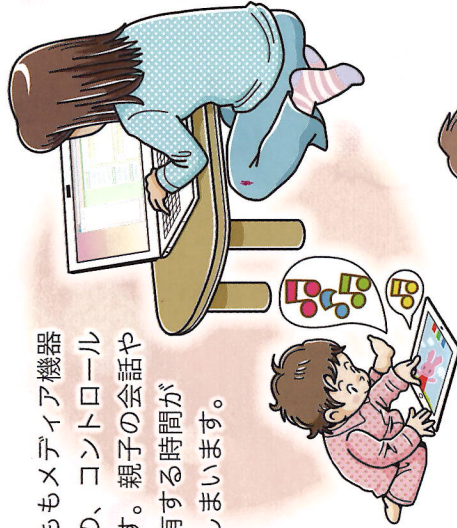


×××こんな場面はありませんか？×××

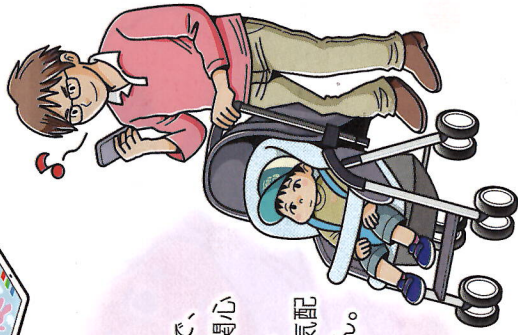
ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめめる可能性があります。



親も子どももメディア機器接触時間の、コントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気が配りができていません。



赤ちゃんの「泣き」や「ぐずり」には意味があります。言葉を話せない赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで、「おなかogaすいた」「おむつがぬれた」「暑い」「寒い」などの生理的欲求や「抱っこして」「遊んで」などの情緒的欲求を訴えます。なぜ泣いているのか、わからないときに子育てアプリを見せるのではなく、「どうしたの」などの声かけや抱っこなどを繰り返すことで親子の絆ができていきます。

※赤ちゃんの泣き声に耐えられない、イライラするときは、ひとりで悩まずに保健センターの育児相談やかかりつけの小児科医などに気軽に相談してください。

授乳中は赤ちゃんとも目を合わせて！

生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい、暗いの区別がつき、明るい方を見ようとします。特に30cmくらい離れた人の顔に注目することがわかっています。授乳中は赤ちゃんの目を見て話しかけてあげることが大事です。

○視力の発達に悪影響が...

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。テレビやDVD、特にスマホ、タブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。日本の子どもたちの視力は、テレビやゲーム機の普及のあと急速に悪化しています。家の中にばかりいないで外で自然と触れ合いましょう。

♥体力・運動能力を育てるには...

子どもの体力・運動能力は子どもが自主的に体を動かして自由に遊ぶことで育ちます。そして、言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。いろいろなことを体験することで見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感がバランスよく育ちます。

今、日本の子どもたちは、子ども期に体を使った遊びが激減しています。その結果、運動不足による肥満などの生活習慣病や、ロコモティブ・シンドローム（運動器障害）が問題になっています。

見直しましょう

メディア漬け



5つの提言★

- ① 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中、食事中のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでもメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

※ここでのメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。

お父さん
お母さん自身も 気をつけて

スマホを見ていると視野が狭くなり、 周囲への注意力が低下します！

各地で「歩きスマホは危険です！」と警鐘が鳴らされています。自分では周りがある程度見えていっていると思っていても、視野が極端に狭くなっていきます。家の中でも、外でベビーカーを押しながらでも、スマホを見ながらの子育ては子どもから目を離すことになり危険です。

知っておきたい、こころの病気
～あなたとあなたの身近な人のために～



こころの病気（精神疾患）である統合失調症や、うつ病などの気分障害は、脳の機能が障害されることによって起こる「脳の病気」であることが分かってきています。

精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気であるにもかかわらず、社会における病気の理解が十分ではないために差別・偏見が強く、このことが病気の早期治療や精神障害者が安心して地域生活を送っていくことの妨げとなっています。

そこで新宿区では、一人でも多くの区民の方々に精神疾患や精神障害者への理解を深めていただくことを目的に、パンフレットを作成しました。

本パンフレットには、精神疾患の患者数、統合失調症やうつ病に関する基礎知識、受診の仕方、周りの対応等について記載しています。また新宿区における相談窓口も掲載しました。

本パンフレットが、精神疾患の理解の促進につながれば幸いです。

令和6年10月



シルバーリボン

脳に起因する病（障害）およびこころの病への理解を促進することを目的として展開されるリボンキャンペーン、もしくはそのシンボル。



目次



あなたやあなたの身近な人にいつもと違う様子はありませんか？	2
あなた自身ができること	3
身近な人たちができること	4
こころの病気に関する問題にチャレンジ！	
問題 1 精神疾患の患者数	6
問題 2 統合失調症とは	8
通所施設利用者の声	10
統合失調症の A さんの例	12
問題 3 うつ病とは	14
うつ病にならないための予防方法	16
うつ病の B さんの例	17
問題 4 薬とりハビリ	18
問題 5 ひきこもりとは	20
自殺とこころの病気	22
精神障害者への誤解	23
相談窓口等	24

『あなたやあなたの身近な人』に いつもと違う様子はありませんか？

身体の不調が続いているが
原因がはっきりしない。



最近眠れない。
朝方に目が覚める。

感情が不安定になる。
イライラする。落ち込む。



これまで楽しめていたもの
が楽しめなくなる。

あなた自身やあなたの身近な人の様子がいつもと違う、
またはその状態が長引いているとしたら・・・

こころの病気（精神疾患） かもしれません

あなた自身ができること

まずは誰かに話してみよう

家族・友人



職場関係者
（同僚・上司・産業医）



保健センターなど
相談機関
（P24 参照）



医療機関
（内科・精神科・
心療内科）



身近な人たちができること

周囲の人が一声かけてみよう

どうしたの？

調子が悪そう……

眠れてる？

ひどく疲れているように見える……

あなたが心配……



などの声かけを！

話を聞くときは

問題を一方的に指摘せず、本人の言いたいこと、悩みを受け入れる「聴く」姿勢が大切です。

そして何気なく精神科や相談機関（P24 参照）の受診や相談を勧めてみます。

自ら相談しようとする方はまれです。本人の納得が大切です。

受診を嫌がるときは

感情的にならずに、じっくり話し合しましょう。
そのままにしておくと、悪化の可能性が高まります。





いきなり精神科…というのに抵抗がある場合

- ① かかりつけの内科医などから、精神科につなげてもらうのもよいでしょう。
- ② こころの病気に関する本などをさりげなくみせて、病気への理解を深めてから受診を促す方法もあります。
- ③ 保健センターで保健師が相談を受けた後、必要に応じて精神科医師が面談することもできます。

* 散歩などとだまして連れて行くことはお勧めしません。

だまされたという不信感で、医師と会っても治療がうまく進まない場合があります。

家族・周囲の人だけでも精神科や専門機関へ相談を！



受診・相談することになったら

- 気になる症状の経過や困っていることをまとめていると、スムーズな相談につながります。
相談機関では**秘密は厳守**されますので、安心してお話してください。
- 通院は、医療費助成制度（P7 参照）が活用できます。

Q & A

こころの病気に関する 問題にチャレンジ!

*答えは次のページにあります

問題

1

ストレスの多い現代社会や過労・孤立感などにより、
精神疾患の患者数は増えている。○か×か。

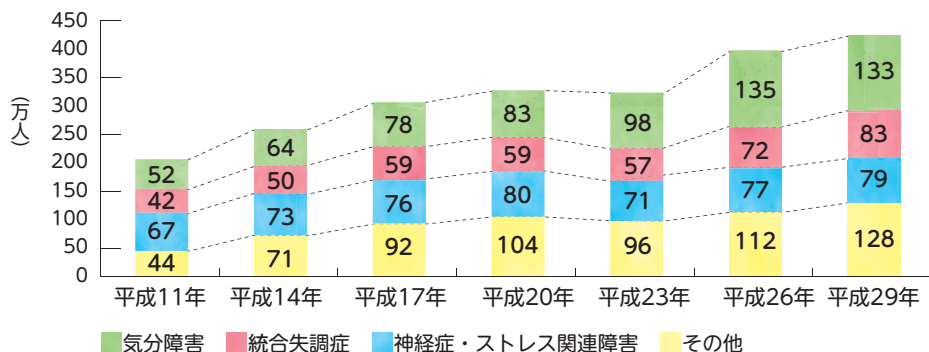


精神疾患の患者数は年々増えており、平成29年(2017年)には全国で400万人を超えています(図1)。中でもうつ病などの気分障害や、統合失調症の患者が多い状況です。

新宿区においても、自立支援医療費助成(精神通院医療)*の交付状況を見ると同様の傾向です(図2)。



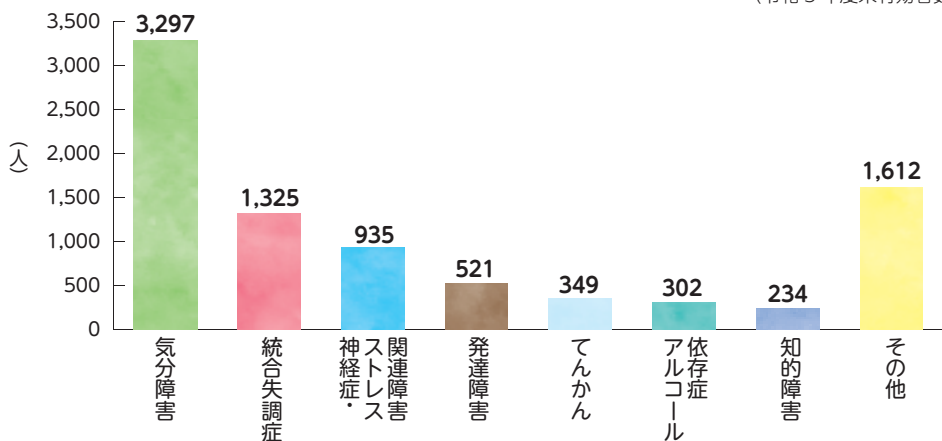
●図1 精神疾患の患者数（全国）（医療機関にかかっている患者）



平成29年患者調査（厚生労働省）

●図2 自立支援医療費助成（精神通院医療） 疾患名別交付状況（新宿区）

（令和5年度末有効者数）



新宿区の統計データより

* 自立支援医療費助成（精神通院医療）：精神疾患の医療を受ける場合の通院医療費を援助します。自己負担は原則1割ですが、所得・疾患等に応じて月額自己負担限度額が設定されています。

統合失調症はおよそ 10,000 人に一人がかかる
まれな病気である。○か×か。



どんな症状がでるの？

A

悪口が聞こえる



監視されている
気がする



周りは皆、敵！



B

外が怖い



疲れた、動けない



A

陽性症状：幻聴・被害妄想・感情の不安定さ・奇異な行動

B

陰性症状：意欲低下・日常生活ができない・生活リズムの
乱れ・ひきこもり・心身の極端な疲れやすさ

思考や行動に一貫性やまとまりがなくなります。一見、人格が変わったように見えるのは病気のためで、時間とともに症状は変化します。治療によって、多くの方はゆっくり改善に向かいます。



統合失調症はおよそ 100 人に一人の割合で起こり、誰でも発症する可能性があります。



原因

- 脳の神経伝達物質の働きに異常が起きて発症する、脳の病気です。親の育て方や環境・ストレスが原因ではありません。単純な遺伝病でもなく、原因は解明されていません。

症状と対応



前触れの症状に注意。

- 最初に**対人関係の変化**（**落ち着きのなさや、まとまりのない行動など**）が現れますが、本人の自覚がなく、気付かれない場合も多いです。加えて、**不眠**は神経が休めない状態であり、2週間以上続いたときは要注意です。
- 初めての発病は 10 ～ 20 歳代が多く、周囲が最初に気づく異変としては、幻聴・意欲低下などの症状です（P8 の **A** **B**）。
- 回復の途中で、うつ状態から死にたいという気持ちが湧くこともあります。早めに主治医へ相談することが大切です。

禁句 「考えすぎだよ」 「変なことを言わないで」

統合失調症は治療により回復する病気です

治療をすれば 1/3 は回復あるいは治癒し、1/3 は「生活のしづらさ」という障害があっても安定した生活を送っているというデータがあります。リハビリテーションにより症状や障害が改善します。また、就労支援のサービスもあります。結婚する方の割合も増えています。

～地域生活の中でこうあったらよい

新宿区内の精神障害者通所



「私は町内の人というか、近隣の人と挨拶を交わしたいです。」 30代女性



「笑顔で挨拶出来ればいいし、笑顔で挨拶してくれたら嬉しい。」 30代男性



「声をかけてくれるのはいいんだけど、事業所の帰りなんか『いつもお帰りが早いけど、どちらにお勤めなの』と聞かれるのは閉口します。それから『早く所帯をもって親を安心させてあげなきゃね。』とか言われたことは傷ついたな。」 30代男性



「私はグループホームで暮らしているんですが、近くのお店の人が私の顔を覚えてくれていて、親切にしてくれた時は嬉しかった。」 40代女性

と思うこと、いやだなと思うこと～

施設を利用している方の声

「無い物ねだりかも知れないけど、さりげなく病気のことを分かって変わりなく接してくれると嬉しいな。」 40代女性



「排除はせずに、私が隣に、この地域に住むことを黙認してくれれば良い。望む地域で普通の生活を営む権利とか言っても、病状が揺れる時は近隣に迷惑を及ぼすかも知れないから、自分でそんなことを主張する気にはなれない。周囲の人には私が普通にひっそりと住むことを黙認してくれればいいと思っています。」 60代男性



「うーん、でも患者だということを知っておいてもらった上で、放っという方と云う方がいいんじゃないか。その方が自分が具合が悪くなった時に、対応してくれるのじゃないかな。知っておいてもらわないと周囲の人が困惑しちゃうのではないかな。」 50代男性



平成 17 年 3 月に内閣府から『障害のある当事者からのメッセージ』が公表されました。

「特別扱いではなく普通の人としてさりげなく接して」と、精神障害者の約 60%の人が願っています。

障害のために苦労していることをわかって欲しいけれども、障害者扱いをして欲しくないという気持ちもあるのです。

Aさん。30歳、男性。 一人暮らし。



高校卒業後、正社員として働くが、2年後周囲の人が悪口を言っている、インターネットで情報を流されていると職場内でトラブルになり退職。アパートに閉じこもるようになる。



保健センターに

心配した両親が相談。精神科受診を勧められ、本人とクリニックへ。



本人



家族会

統合失調症のAさん ～社会資源の利用を中心に～ (P19、P24 参照)

その後・・・



体調を崩し、入院を経験しながらも、いろいろな人たちに支えられながら、今も地域で元気に暮らしている。



事業所の

デイケアのメンバーが事業所へ通っている話を聞き興味が出てくる。事業所を見学し通い始める。



精神科医

精神科クリニック受診

「統合失調症」と診断され薬を飲み始める。自立支援医療費助成（精神通院医療）の手続きを行う。症状は軽快したが、1日中寝てばかり。



精神科医

保健センター保健師の家庭訪問

生活リズムを立て直すために保健師が本人をデイケアに誘っても拒否。本人の悩みや、やりたいことなどを聞いた。家族は家族会に参加。

保健師



デイケア参加とヘルパー導入

デイケアに参加し始める。保健師からヘルパーの利用を提案。初めは緊張していたAさんも、ヘルパーと一緒に掃除や片づけができるようになる。

利用



事業所

ホームヘルパー

デイケア

保健師

本人



うつ病は気持ちの弱い人になる病気である。
○か×か。



どんな症状がでるの？

A



B



A

心の変化：気分が沈む・自分を責める・死にたくなる・やる気が出ない・集中力がなくなる

B

体の変化：不眠・食欲不振・体重減少・頭痛・耳鳴り・めまい・腹痛・性欲減退

うつの自己チェック

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

※上記で 2 週間以上ほとんど毎日続いていることが 2 項目以上に当てはまり、生活に支障が出ている場合は要注意です。

出典：「うつ対応マニュアル」厚生労働省 地域におけるうつ対策検討会作成



気持ちのせいではありません。



原因

- 過度のストレスや性格が相互に関係して、脳内神経伝達物質のバランスが崩れた状態になる、治療が必要な病気です。
- 日本人は 15 人に一人が、一生のうち一度はうつになるといわれます。2/3 の方は完全に治ります。

症状と対応

休養が一番の薬



- 精神科の治療は、

- ① ストレスを減らす環境調整
- ② 脳内物質に働きかける薬の内服
- ③ 考え方の見直しや、気持ちの整理

をします。

- 再発も多いので、服薬期間は予防的に半年から一年位です。
- お酒は眠りを浅くするので、悪影響を及ぼします。

禁句

「がんばって」「しっかりして」

年代による特徴

学童期

頭痛や吐き気、腹痛など身体症状が目立ちます。かんしゃくや反抗的な態度で現れることもあります。

思春期

不登校、ひきこもりなどの問題行動や、無関心、無気力などのこころの状態から、自殺を考えたり行動することがあります。

成人期

仕事や人間関係、また産後や更年期などにより、うつ病になりやすい時期です。

老年期

身近な方の死などのストレスや、身体的な不調からうつ病につながります。介護の疲れ・苦労によるうつも多いです。認知症と間違われることもあります。

うつ病にならないための予防

ストレスをためない生活のすすめ

① 生活リズムをくずさない

決まった時間に起きて、朝日を浴びて体内時計を整えます。

② 質のよい睡眠をとる

睡眠時間の長さより、ぐっすり眠ることが大切です。
自分にあった睡眠時間があります。

③ 手軽にできるリラクゼーションを日課にする

ぬるめのお風呂につかるなどして、心身ともに休めましょう。

④ 趣味やスポーツを無理なく楽しむ

⑤ 愚痴の言える、信頼できる相談相手を持つ

⑥ がんばったら休む

「心の声」に耳をかたむけてみましょう。





うつ病患者の B さん：受診までの経過を中心に

事例 50 代男性 会社員

都内の大手会社に勤める管理職の B さん。休みの日には趣味の野球をしたり観戦に出かけたりと活動的でしたが、仕事が忙しくなり、趣味を楽しむ時間がなくなってしまいました。

仕事に追われる日が数か月続く中、慢性的な疲れ・胃の痛み・食欲低下など、体の不調が出現してきたため、内科を受診。胃薬などの処方を受け内服を始めましたが、症状は改善しませんでした。

半年経過するうち、もともと話し好きだったにもかかわらず、だんだんと口数が少なくなり、休みの日は自宅の部屋で一人でお酒を飲んで過ごすことが多くなりました。そのうち「眠れない」「体調がすぐれない」と会社も休みがちになりました。

妻の勧めで精神科を受診したところ、うつ病と診断され、抗うつ薬を飲み始めました。内服を始めて 1 年、リワークプログラムやりハビリ勤務を経て仕事に復帰し、休みの日には趣味の野球観戦に出かけられるようになりました。



精神科の薬は、症状が良くなったらすぐに服薬をやめてもよい。○か×か。



自分で薬の量を
調節した方が良い？

長い間薬を
飲み続けると
依存症になる？

副作用が出た時には、
薬を止めた方が
良い？





自己判断せず、主治医とよく相談することが大切です。



薬は、症状をなくすことだけでなく、日常生活を快適に過ごせるようにする効果もあります。薬の効き具合や飲み心地を主治医に伝えて、服薬の調整をしてもらいましょう。

長期の服薬と依存症の心配

精神科医と相談の上、指示通りに服薬している限り、長い間飲み続けても心配ありません。

精神科リハビリテーション

症状がおさまっても「疲れやすい」「集中力がない」などのため、日常生活が以前のようにできなくなることがあります。このような活動制限の回復を支援し、社会参加と生活の質の向上を手助けする方法が精神科リハビリテーションです。

症状がある程度治まって、集団の中でも落ち着いて過ごせるようになったら開始します。

作業療法

主に病院で行われており、入院中の方でも参加できる短時間のものです。



デイケア

病院やお住まいの地域の保健センター等で行われており、一日通しての参加ができます。

*手工芸、話し合い、スポーツ、料理、園芸などの様々な活動が組み合わされています。そこで生まれるグループでの人間関係も、回復に効果があります。

就職に失敗してから1年近くほとんど家から出なくても、コンビニ程度の買い物が出来ているので、ひきこもりではない。○か×か。



* ひきこもりというのは病名ではなく、あくまで対人関係を含む社会との関係に生じる現象の一つをおおまかに表している言葉です。



参考

「新宿区ひきこもり総合相談窓口」

電話（平日 8 時 30 分～ 17 時） 03-5273-3853
（祝日、年末年始を除く）

匿名での相談も可能です。

「東京都ひきこもりサポートネット」

<https://www.hikikomori-tokyo.jp/>



電話、メール、ご家庭を訪問し相談に応じる事業を行っており、ひきこもりのご本人やご家族、ご友人からの相談を受け付けています。

メール（パソコン・携帯）相談（24 時間対応）

電話相談（平日 10 時～ 17 時） 0120-529-528

相談無料

ただし、ご利用に伴う通信費や電話代などは相談者の負担となります。

答え

5



ひきこもりとは…学校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には**6か月以上**にわたって家庭にとどまり続けている状態です。他者との直接的な交流を持たない外出（買い物・ドライブ）は可能なこともあります。

原因

ストレスや環境の変化によるもの、精神的な疾患によるものなど様々で、一つに特定できない場合が多いです。

きっかけ

職場不適應が最も多く、続いて病気、人間関係の不信、不登校などが挙げられます。

推計数

全国推計で約25万人。都内は約2万5千人。男性に多く見られ、約7割を占めています。

年代

大半が30歳までにひきこもり状態になっています。

また現在30代以上が4割以上を占め、高年齢化しています。

*1年以上ひきこもるケースが7割以上です。

～H19年度 若年者（15～34歳）自立支援調査研究報告書より～

ひきこもりの長期化を防ぐためには、 早期の相談と支援が必要

厚生労働省の研究班が、精神保健福祉センターにひきこもりの相談に訪れた10～30歳代の184人を分析した結果、全体の約8割が精神疾患と診断される状態で、そのうち約3割は薬物療法が必要でした。

ひきこもりには、確定診断がなされる前の精神障害が含まれている可能性があります。

詳しくは…**厚生労働省**

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12000000-Shakaiengokyoku-Shakai/0000147789.pdf>



自殺とこころの病気

自殺企図をし、救急施設に運ばれた方を調査すると、その75%の方に精神疾患が認められました。

世界保健機関（WHO）によれば、**うつ病・アルコール依存症・統合失調症**の3種の精神疾患だけでも**早期に発見**して、適切な医療を実施することができれば、最低でも自殺率を3割低下させることができると言われています。

気づいて

自殺した人の8割から9割は、実際に行動に及ぶ前に**何らかのサイン**を他人に送ったり、自殺するという意思をはっきりと言葉に出して誰かに伝えています。

絶望しきって**死んでしまいたいという気持ち**ばかりではなく、**生きたいという気持ち**も同時に強いのです。自殺が突然のように見える場合でも、実は自殺に至るまでには長い苦悩の道程があるのが普通です。一見最近の事件が原因のように見えても、それは引き金になっただけに過ぎないことが多いのです。

つないで

本人の「**生きたい**」、「**助けてほしい**」という気持ちをどこまで汲み取れるかが自殺予防の鍵。

そして、自殺を予防するために最も大切なことは、早めに**専門的な受診・相談を求めるように働きかける**ことです。



精神障害者への誤解

統合失調症の人は、おとなしく、もろく、傷つきやすさを持っています。しかし病気の症状が激しい時は、奇妙な行動や興奮などの状態になることがあるため、「怖い何をするかわからない」と思う人も少なくないようです。

たしかに、精神障害者の人が法に触れる行為をすることはありますが、ほかの人と比べ、その確率が特に高いわけではありません。



精神障害の方が身近にいたら

精神疾患や精神障害があるというだけで偏見を持たれ、多くの方が社会に参加することに非常に大きな苦労を強いられています。また、身体に障害を抱えている場合には生活のしづらさというのが一見してわかりますが、精神障害の場合は見えにくく、そのことすら理解されずに孤立感をつのらせることもあり、当事者が生きていくうえでの大きなハンディとなっています。

「精神障害者」とひとくくりにした固定観念を持たず、一人一人とじっくり向き合い、「障害者」としてでなく「一人の人間」として理解していくことが大切です。

参考

こころの情報サイト

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころの健康や病気支援、サービスに関する情報を提供します



相談窓口等

●お気軽に、地域を担当する保健センターへ

牛込保健センター	矢来町 6 (新庁舎完成後、弁天町 50 へ移転予定)	(3260)6231
四谷保健センター	四谷三栄町 10-16	(3351)5161
東新宿保健センター	新宿 7-26-4	(3200)1026
落合保健センター	下落合 4-6-7	(3952)7161

●就労・生活支援や日中活動を行う事業所

1	わーくす ここ・から エール	新宿 7-3-29	(3208)1609
2	わーくす ここ・から スマイル	新宿ここ・から広場 しごと棟 2 階	(3208)2278
3	カレント	新宿 1-18-10 カテリーナ柳通りビル 6 階	(6273)0920
4	キズキビジネスカレッジ	四谷 4-31 四谷 T S ビル 1 階	(6265)3652
5	〜キセキの杜〜 ジョブステーション高田馬場	高田馬場 3-3-2 MF ビル 5 階	(5338)2090
6	SAKURA 新宿センター	新宿 6-12-5 新宿松喜ビル 5 階	(5357)7314
7	SAKURA 早稲田センター	早稲田鶴巻町 544 中川ビル 2 階	(5206)3531
8	十二社 生活・就労研修センター	西新宿 3-9-5 北村ハイツ 2 階	(6276)6871
9	就労移行支援事業所 リスタート	高田馬場 2-14-2 新陽ビル 7 階	(6302)1532
10	就労移行 IT スクール四谷	四谷三栄町 11-22 F ビル 5 階	(5315)4539
11	就労センター「街」	中落合 1-6-21	(3952)9975
12	ヒューマングロー高田馬場	高田馬場 4-4-34 第 2 A R S ビル 2 階	(6908)7923
13	プラーナ新宿	新宿 2-9-23 SVAX 新宿ビル B 館 1 階／2 階	(6273)2633
14	ラルゴ神楽坂	西五軒町 8-10 臼井ビル 2 階	(5579)2497
15	リエンゲージメント	新宿 2-15-2 岩本和裁ビル 4 階	(5315)4940
16	リヴァトレ市ヶ谷	市谷砂土原町 2-2 木原造林市谷ビル 1 階	(6280)8541
17	LITALICO ワークス 高田馬場	高田馬場 1-25-32 108 ビル 4 階	(5155)3433
18	LITALICO ワークス 新宿三丁目	新宿 1-36-12 サンカテリーナ 402	(5919)3960

19	ストローク・サービス	西落合 2-20-16 POEM ビル 1 階	(5996)9533
20	オフィス クローバー	高田馬場 3-18-25 第 1 康洋ビル 7 階	(3365)4177
21	寒緋桜	上落合 3-30-6 ヴェルテ落合 4 階	(6908)6496
22	工房『風』	中落合 4-23-25	(3952)6014
23	コンフィデンス早稲田	西早稲田 2-18-22	(6233)9714
24	ラバンス	上落合 3-34-26	(3364)1603
25	東京デジタルキャリア	区早稲田町 74 早稲田オアシスビル 2 階	(6205)5613
26	ファロ	新宿 1-16-16 テアールカテリーナ 3 階	(3350)4437
27	フレッシュスタート目白	下落合 4-20-16 ソレイユ目白 103	(6908)3663
28	PUERTO	中落合 3-28-14 第 2 アビタシオン 205	(5988)9791
29	リワークセンター新宿南口	西新宿 3-1-3 MITSUWAビル 4 階	(5909)8678
30	ニューロリワーク 新宿御苑センター	新宿 2-1-9 JESCO 新宿御苑ビル 402	(6273)2647
31	エンカレッジ早稲田駅前	馬場下町 9 中羽ビル 3 階	(6233)9954
32	あしか	新宿 1-2-8 国久ビル 5 階 A 室	(6273)1021
33	くじら	四谷 4-32-1 吉岡ビル 5 階	(6274)8977
34	マナティ	新宿 1-36-12 サンカテリーナ 403	(3359)2030
35	Kaien 新宿	西新宿 7-7-29 西新宿ビル 5 階	050(2018)1773
36	まど	高田馬場 1-15-6	(3200)9376
37	ゆたかカレッジ 早稲田キャンパス	西早稲田 2-15-10 西早稲田関口ビル 2 階	(5292)3020
38	ゆたかカレッジ 高田馬場キャンパス	高田馬場 2-5-24 メゾンドール 202	(6914)0055
39	生活訓練事業所 Kaien 市ヶ谷	市谷本村町 3-28 新日本市ヶ谷ビル 3 階	050(2018)1918
40	新宿区立 障害者生活支援センター	百人町 4-4-2	(5937)6821

●新宿区精神障害者家族会

新宿フレンズ	電話 080(8082)0308	E メール : frenz@big.or.jp
--------	------------------	-------------------------



知っておきたい、こころの病気

～あなたとあなたの身近な人のために～

<編集・発行> 新宿区健康部

保健予防課 牛込保健センター 四谷保健センター
東新宿保健センター 落合保健センター

<監修>

新宿メンタルヘルスクリニック院長 鑑江 真二郎
都立中部総合精神保健福祉センター

<制作協力>

新宿区精神障害者家族会
新宿区精神保健福祉ネットワーク連絡会

<問合せ先>

新宿区健康部（新宿区保健所）保健予防課
新宿区新宿 5-18-21 電話 03（5273）3862

こころの
サインに
気づいて
ますか？

こころの 相談窓口

こころが疲れているサイン

- 何をしても楽しくない
- 寝つけない、何度も目が覚める
- 食欲不振
(おいしく食べられない、何も食べたくない)
- 気持ちが不安定になる
- 死にたい気持ちになる

など

家族や友人など、周りの方が 気づくサイン

- 表情が暗い
- さまざまな身体不調を訴える
- 投げやりな態度が目立つ
- アルコールや薬物、ギャンブルが
やめられない

など

— 相談先 —

保健センターでは、保健師等が相談をお受けしています。

受付時間：平日8時30分～17時(月曜～金曜日) ※年末年始、祝日を除く

本人からの相談の他、家族からの相談もお受けしています。

また、精神科医による専門相談(精神保健相談)(予約制・無料)も行っています。

お住いの地区の
保健センターに
ご相談ください。

牛込保健センター ☎03-3260-6231 FAX03-3260-6223

四谷保健センター ☎03-3351-5161 FAX03-3351-5166

東新宿保健センター ☎03-3200-1026 FAX03-3200-1027

落合保健センター ☎03-3952-7161 FAX03-3952-9943

新宿区ホームページ こころとからだについての相談



新宿区