

人生の喜怒哀楽、生老病死を味わい、トラブルや試練に対処しながら、いつか誰かとともに、こころは成長していきます。精神科の看護師・保健師も「こころの健康について何か力になりたい、ともに歩んでいこう」として、いることを、思い出してくださいね。



# こころの 健康SOS どうすればいいの？



## 日本精神科看護技術協会

精神科医療に携わっている看護師・准看護師等が4万人以上入会しています。たくさんの研修会を開催し、精神科認定看護師の養成を行い、看護の質の向上に努めています。

## こころの健康出前講座

毎年7月1日をこころの日として、各地でこころの健康についてのイベントを開催しています。学校、職場、地域の集まりなどでの、「出前講座」の講師をご紹介します。出前講座やパンフレット希望の方は、お気軽に下記へご相談ください。



●出前講座とパンフレット希望の方は、お気軽に下記へご相談ください。

発行：社日本精神科看護技術協会  
〒108-0075 東京都港区港南2-12-33  
品川キャナルビル7階  
TEL 03-5796-7033 FAX 03-5796-7034  
<http://www.jpna.or.jp/>

企画本文作成：平成20年度広報委員会  
アートディレクション&イラストレーション：mizzy   
※ 2009年3月1日 転載希望の方はご連絡ください。

こんな時に、この冊子をどうぞ

- こころの健康がちょっと心配な人がいるんだけど、どうしたらいいのかな・・・
- 自分自身の、こころの調子が良くないと思うとき・・・

## こんにちは！

私たち精神科の看護師は、こころの健康を崩してしまった人たちのケアをしています。こころの健康も体の健康と同じように早め早めの対処が大切です。

あなたのこころは元気ですか？

毎日何かしら楽しいことがあります、  
天気が良いだけでも、晴ればれますね。

良いですねえ。

思うようには行きませんね。心配事が  
あって、トラブルの真っ最中ですよ。

そうですか、大丈夫ですか？

人生のトラブルにぶつかることは、実は、人間が大きく成長し、たくましく生きるための練習する大事なチャンスです。いろんな人との出会いを通して、みんなの力を借りながら対処できると、喜びも大きいし。あとで振り返ってみると、自分にいろんな知恵や力が身についていると気付くこと、ありますね。

でも、この問題や今の苦しさは、乗り越えられそうもありません。

一人であまり頑張りすぎて閉じこもってしまうと、ますます苦しくなって、こころの健康を損なってしまう可能性もあります。そんなときは、私たち精神科の看護師を、役立ててください。

私たちは実際、こころの健康を崩した人たちが回復するまでの道のりをたくさん応援してきました。今あなたが苦しんでいることは、決してあなただけの苦しみではなく、少し時間がかかることもあるけれど、回復する人もたくさんいます。

だから

“閉じこもったり、ふさぎ込んだり、誰かのせいにする”のは、

ちょっと待って！

自分自身の調子が悪いときやこころの健康が心配な人がいるとき、どうすればいいのでしょうか。

“腫れものに触るように接したり、励まし過ぎたり、避ける”のも、

ちょっと待って！

周囲の人たちの接し方で、こころは微妙に弾んだり沈んだり。さりげない関わりや学校や職場の協力で、回復することも多いのです。

このパンフレットは病気の知識ではなく、精神科の看護師が「その時何が起きているのか、どうすればいいのか」を解説します。一緒に考えてみませんか。



## 目次

- ▶ 長い人生 山あり谷あり… P3-4
- ▶ こころの健康ものがたり 1・2・3… P5-10
- ▶ こころの健康の相談ということ… P11-12
- ▶ 看護師からのアドバイス集:こころの健康が危機になると… P13-14

# 長い人生 山あり谷あり…

幼い日から成長して、独立して社会で活動し、年代に合った役割をとっていく人生は、長い旅をするようなものですね。穏やかな草原や豊かな田畑や森もあるし、険しい山や深い谷、大きな河もあり、大勢の人とふれあい、すれ違います。社会の動きの中で、楽しみ、喜びとともに、いさかいやトラブルにぶつかっても、いろんな出会いから力をもらって、歩むことができればいいですね。



人生には転機があり、別れもあります。苦しくて落ち込んだり、自分の中のいやな面に気づいたりして自己嫌悪になりながらも、いろんな力を借りながら努力し、なんとか危機を乗り越えられた時のうれしさはひとしおです。過ぎ去ってみると、自分にいろんな知恵や力が身についていると気付くこと、ありますね。人生のストレスやトラブルにぶつかって対処することが、新しい出会いやスタートにつながることもあるでしょう。

でも…思いがけず、心の健康が危機にひんすることもあります。

○この苦しさや問題は乗り越えられそうもないと思ったら？

誰にも会いたくない、誰とも話したくない、日常生活ができないほどこころの苦しさが続くときは…「助けて！」とSOSの声をあげていいですよ。

○「なにか苦しんでいるのかな」と気になる人がいる時は？

友人として声をかける、話を聞く、見守る、近づいてあたたかい手を差し伸べる。こんなちょっとした思いやりが、大きな助けになります。

次のページから、こころの健康を崩してしまった例をご紹介します。看護師からのアドバイスも、交えながら。

## 認められて出世したのに

仕事ができると認められて、課長に昇進して思いきり働いていた渡辺さん。ある出来事から「上司も部下も、私を認めてないのでは？」と気になるようになりました。最近では眠れなくなって、食欲もありません。仕事の能率も下がり、何をするのも面倒な気持ちで、些細なことで不安になります。心療内科を受診したら、うつ状態と言われ、医師から少し休むよう勧められました。

## 職場の戸惑い

従業員100名の会社。厳しい経済情勢の中、職場の環境は忙しさを増すばかりです。うつ状態までは行かなくても、ほとんどの社員はストレスを感じながら働いています。

このような職場で働いている同僚は、うつ状態になった渡辺さんに、どう対応したらいいのかとまどっています。

職場の上司と健康管理課は、事態を重く見て職場の近くの保健センターに相談しました。

## 職場で話し合う

渡辺さんが職場に戻ってくる前に、うつ状態についての知識を学びました。上司は、しばらくの間はお試し出勤で様子を見ることに決めましたが、同僚からはいろいろな意見がでました。渡辺さんの業務を見直すために、渡辺さん自身や主治医とも話し合いました。



## 回復した今、振り返ると

短時間の“お試し出勤”から始めて徐々に仕事を調整し、渡辺さんは、外来治療は続けながら、職場に戻ることができました。渡辺さんは不甲斐ない自分と周りへ迷惑をかけた申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

## 誰もが大変な時代

今の職場では人員不足の中で目標管理は厳しく、その結果の配置転換やリストラが行われています。若くて昇進すればそれだけ重い責任がかかります。家庭では、子供は思春期、親の介護など家族の問題も大きくなる年代です。誰もが重い負担を抱え、時にはこころの健康を崩してしまうこともあります。

## 看護師からのアドバイス：職場の心の健康に大切なこと

### 必要以上に励まさない

お試し出勤は本人にとって強い緊張を伴います。ですから「頑張れ」などの叱咤激励は禁物です。今までと同じ接し方で、さりげなく本人の仕事ぶりを認める声かけや、評価を伝えると良いですね。

### 安心して話せる仲間

健康に関する情報は個人情報です。しかし、全てを秘密にする必要はなく、本人の了解を得て必要な情報を共有しましょう。秘密を守ってくれて安心して悩みも話せる仲間は、こころの健康を取り戻す時カギになります。まずは自分から、誰かの“安心して話せる仲間”になりましょう。



### 高齢の母親が近所とトラブルを起こすようになった

岩崎さんは妻と自分の両親と同居しています。岩崎さん夫婦は仕事をしているため、日中は両親が二人だけで生活しています。ある日、父が入院したため、母は一人で過ごすようになりました。ところが、母は近所の人と茶飲み話をしながら「嫁が私の金を盗った」「食事を食べさせない」と悪口を言っているうちに、近所の人とトラブルを起こすようになりました。

近所の人心配して「あまり深刻な状態になる前に、お母さんを専門機関に連れて行ったほうが良いんじゃない？」と勧められるようになりました。



### サービスを利用するきっかけを見つけれない

どうして母がこのような状態になったのか、岩崎さん夫婦は戸惑っています。一方で何とかしなければという思いもあります。仕事もあり、間もなく退院する父の介護のこともあります。いろいろなサービスがあることも知っているのですが、何をどうしたらいいのかかわからず、何が起きるのかわからない日々が、飛ぶように過ぎていきます。

そもそも、母は人の言うことをまったく聞かないので、素直に病院に行くとも思えないし。この状態がずっと続くかと思うとやり切れません。



### 思いきって電話

岩崎さんは、思い切って病院や市役所に電話しました。すると、住んでいる地域の医療機関や相談窓口を教えてもらうことができ、早速、問合せしてみました。その後、母が利用できるサービスが見つかることができ、自分の時間が持てるようになりました。そしてサービスを利用しているうちに、母も落ち着いてきました。

### 看護師からのアドバイス

#### 【家族の方へ】高齢者のこころの健康のサイン

食事をしたことを忘れる、性格が以前と変わった、急にトラブルを起こす、徘徊をするなどの問題行動があるときは、病気の場合があるので、医療機関を受診しましょう。

#### 病院に行こうとしても、本人が嫌がり、断固拒否するときどうするか

本人が行かなくても、症状や生活ぶりをよく知っている人がケアマネジャー等の専門職が配置されている包括支援センターに相談すると対応してくれます。最寄りの包括支援センターは役所や役場で教えてもらえます。



## 最初は若いころ

松浦さんのわがママがひどくなってきたのは思春期の頃でした。両親は、最初は反抗期だからと思っていましたが、そのうち昼夜逆転の生活になり、些細なことで物を投げ、暴れ出すようになりました。時には母への暴言、暴力があり、家中の壁や家具はボロボロの状態です。



### 両親は困りはてて、外に、助けを求めた

父は、母に「お前の育て方が悪い」と責めるだけでした。母は「すべて私が悪い」という気持ちに追い込まれ、腫れものに触るように松浦さんに接するようになっていました。

困り果てて近くの精神保健福祉センターに連絡して、事情を話してみました。病院の思春期外来を紹介してもらって受診すると、「しばらく家族から離れて休みましょう」ということで入院し、精神科の病気と診断されました。

両親、特に父は、子どもを精神科の病気とは認めたくありません。“世間体が悪い、家の恥、本人がかわいそう、私の育て方が悪かったせい”という複雑な気持ちから、人に話すことはできませんでした。



### 本人は助けを求めることができず、つらかった

実は、松浦さん自身もつらい思いをしていました。周りの人の視線が怖くて、悪いことすべてを「お前のせいだ」と責められていると感じていました。急に不安に襲われたり、イライラしたり、そんな自分のつらい気持ちが相手に理解してもらえないから、気持ちが爆発して、物や人に当たっていました。そして、自己嫌悪に陥るといった悪循環でした。

### 病気と向き合い、希望を見つける

入院中に担当看護師と松浦さんは、なぜこうなるのか、一緒に入院までの出来事を振り返り、具合が悪くなる時の前触れやどのように対処すればよかったのかを考えました。

### 担当看護師と考えた対処方法が今の暮らしの支えに

- 病気が悪化しないように…  
薬を規則正しくのむ／睡眠を十分にとり、朝はしっかり起きる
- 急に不安になったときは…  
主治医がだしてくれた頓服薬をのむ／気分転換をする／  
相談できる人に話をする

同時に、看護師は両親に家族会を紹介しました。最初は母が参加し、そして父も参加するようになりました。同じ経験を持つ親同士なので、子どもの病気のことを隠さずに話せます。父も子どもは病気だと認めて、夫婦で話し合えるようになりました。

退院後は訪問看護師が定期的に自宅を訪れ、家族と暮らせるようになりました。

### 看護師からのアドバイス：

家族同士でお互いを責めても解決にはなりません。消耗するばかりです。

#### 【ご家族の方へ】匿名で、電話で相談できることも

この両親が最初に助けを求めたのは、都道府県の精神保健福祉センターです。名前や住所を言わなくても相談できます。これが受診するきっかけになりました。

#### 【ご本人へ】具合が悪くなる前触れを知って、早めの対処

調子が悪くなる前触れは人それぞれです。例えば、生活のリズムが乱れる、食欲減退、眠れない、部屋にこもるなど。自分の前触れを知って、ひどくなる前に対処できることが、回復への大きな一歩になります。

# 相談窓口を見つけましょう

各地で、こころの健康への支援活動が、盛んに行われるようになってきました。相談窓口は公開されています。相談できる時間や曜日等は、地域によって異なりますので、都道府県や市町村のホームページ、保健センター等が発行している広報誌などで確認しましょう。主に保健センターや精神保健福祉センター等で、こころの健康相談を行っています。こころの病気や福祉制度についての相談や情報を知ることができます。

## こころの健康の相談ということ

どんな「相談」があるのでしょうか？例えばこんな時に…

- ともかく誰かに聞いてほしい、知っていてほしい
- なんとかしたいが混乱しているので、問題の整理や判断する助けがほしい
- いろんなサービスがあるらしいが、何が利用できるのか知りたい
- 実際にサービスを利用するための手続きなど手伝ってほしい
- 近所や学校や職場など周囲に、状況を説明し、協力を求めたい
- ただ、つらい、まったくどうしていいかわからない、お手上げ

あなたに必要な「相談」は何でしょう？

「こういう助けがほしいのです」と素直に伝えてみませんか？

ちょっと勇気をだして最初の扉をノックすると、そこにいるのは…



### 身近な人

家族や友人  
信頼できる人

### 勉強会等に参加

公民館・町内会の健康教室  
メンタルヘルス学習会  
などに参加して相談も

### 市町村・保健所など

こころの健康についての  
相談窓口  
(電話や来所)

### 学校や職場

学校の養護教諭  
職場の健康管理窓口など  
(産業医、産業保健師)

すべてのこころの健康問題が、精神科の病気というわけではなく、周囲の人たちの支えや学校・職場の協力で、健康を取り戻せることも多いのです。

## 問題が複雑で深刻な場合は、さらに専門的な相談へ…

- ▶ 病院、クリニック、精神科の病院  
診断・治療が必要か否かの判断が必要なときはここへ。予約制のことも多いので受診前に電話で確かめておきましょう。中には思春期や認知症など専門に特化した精神科もあります。休養を兼ねた入院治療もあります。
- ▶ 保健所や精神保健福祉センター

## さらには、落ち着いて暮らせるためのサポートも…

- ▶ 医療によるサポート: 訪問看護、デイケア
- ▶ 日中の活動の場: 作業所、地域活動支援センター
- ▶ 住まいの場: グループホーム、精神障害者福祉ホーム
- ▶ 同じような課題を抱えている人同士の相互支援グループ



## こころの健康が危機になると…

### こころは、見るできません。そのための分かりにくさ

- ▶ 本人にとってはつらく苦しい体験なのに、周囲の人からは「なまけている」とか「わがまま」と受け取られることもあります。
- ▶ 周囲の人が、問題を感じても、本人は「自分は問題ない。周りが問題」と思っていることもあります。
- ▶ 健康と病気の境目が分かりにくく、「まだ大丈夫」と頑張りすぎたり、手をこまねいていたりしているうちに、本人の状態や周囲との関係が悪化することもあります。

### 自分のこころの健康のために

- ▶ 自分の弱みを打ち明け相談するのは、意外と難しいものです。
- ▶ 周囲の人もあなたの悩みが分からないと、どうしたらいいか困るかもしれません。そうならないためにも、悩みや困りごとを伝えて相談することは大事です。
- ▶ 時間がかかっても回復できるという心構えで、苦しいことは無理をしないようにしましょう。重要な決め事は、動揺している時は避けましょう。

### 苦しい思いをしている家族の方へ

- ▶ 原因を追求しすぎず、自分を責めすぎず、SOSを出して相談することは、大事な生活の知恵です。
- ▶ 相談することで、1人で責任を負わなくてすむこともあります。
- ▶ 家族の方も時には気分転換をしてもいいのですよ。

### ちょっと心配な人がいる時は

- ▶ 本人だけでなく、家族の方にも温かい支援が必要です。
- ▶ SOSのサインや相談には、さりげなく、しっかりと話を聞きます。話を聞くのがつらい時は他の人にバトンタッチ。相談された内容があなた1人で解決が難しい時は、本人に了解を得て他の人に相談してもいいのです。ただし、噂話や世間話の話題にするのはやめましょう。
- ▶ 「何とかしてあげたい」とすぐに思ってしまうがちですが、治療についてむやみに意見や批判をしないことが大切です。

## 実際に相談する時は…

### 自分にあつた支援者に出会うために

- 状況をよく聞いてくれて、一緒になって問題を整理して、対処法を考えてくれるよう、依頼しましょう。
- 同じような立場の人(当事者や家族)と話すのも、参考になります。
- 回復の道では、見たくない面や感情と直面することもあります。つらい時は無理をせずその気持ちを素直に伝えてみましょう。

### 賢く上手な相談のために

- 相談したい内容をできるだけ整理して話せるように準備しましょう。一番困っていて何とかしたいこと、これまでの経過などを、まとめておきましょう。
- 受診したら「ほとんど話を聞かないのに、病名を言われお薬をひどくたくさんだされた」、回復をサポートする団体に行ったら「途中から宗教の勧誘になった」などというケースもあります。「あれ、何か変だな」と思ったら、保健所や市町村の窓口、周囲の人に話して意見を聞きましょう。
- 診断や治療方針に関して、ほかの医師の意見を聞くセカンドオピニオンも利用できます