見えない心だから気にかけよう

あなたの心は健康ですか？

11月は精神保健福祉月間です。

身体の健康は普段考える機会はあっても心については、見えないだけに見過ごしてしまう事も多いのでは？

平成14年の保健所概況の死亡統計によると、那覇市は自殺者数が65人で、がんや心臓病等に次ぎ、那覇市死亡原因の第6位となっています。

自殺の背景には色々あると言われていますが、ストレスやうつ状態との関連も指摘されています。

自分自身やご家族、周囲の方の心の状態に目を向けてみませんか？

こころの相談窓口

はじめての方にとって、こころの病気のことや何処の病院へ行ったらいいのか、いろいろと心配なことが多いと思います。県の中央保健所や市の健康推進課では、こころの相談窓口を行っています。お気軽にご利用ください。

①沖縄県　中央保健所の窓口　☎854-1005

保健師および精神保健福祉相談員が相談に応じます。また、専門医による相談も受け付けます。（要予約）

ひきこもり、精神病ではないか？対人関係がうまくいかないなど、病気を持つ本人の相談のほか家族からの相談も行っています。

「精神保健福祉家族教室」のご案内

精神の病気や障害を理解するための必要な知識と情報を得、仲間と出会うことで、不安や悩みの軽減を図り、回復に向けて学びます。

対象　精神障害者を抱える家族
期日　11/18（木）から4回シリーズ
時間　午後2時 ～ 4時半
場所　中央保健所

申込み・問合せは直接、中央保健所へ☎854-1005
※申込締め切りは、11月12日（金）まで

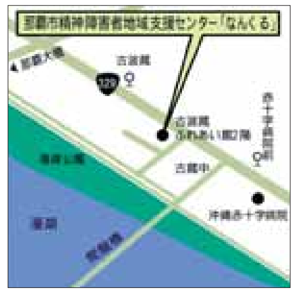
②那覇市役所　健康推進課　☎861-6881

市では、保健師が日常生活で困ったことなどの相談のほか、在宅での食事や入浴などを支援するホームヘルパーの派遣や医療費の公費負担の申請など具体的な生活支援を行っています。

③精神障害者地域生活支援センター「なんくる」　☎836-6970

日常生活で困っていることの相談や各種教室の開催、仲間づくりのための憩いの場を提供します。

【利用案内】
開　　館　年中無休
　　　　　午前9時～午後7時
利用時間　市外線 38・39・45・50・51番
バス路線　「古波蔵」または
　　　　　「赤十字病院前」バス停下車



なんくる利用者より…

利用するようになって、以前は苦手だった仲間とも話せるようになりミーティングでの司会者にもなりました。パソコンの操作を教えてもらった事がきっかけで、作業所の『役割表』作成や、ミニコミ誌『つどい』の編集ができるようになりました。最近は、パソコンの腕を生かして『なは倶楽部』（作業所）で名刺の作成をしていて、仲間にも作り方を教えています。

精神障害に関する市の業務

通院医療費公費負担の申請手続き

認定されると、精神科通院医療費が無料になります。※那覇市（平成15年度）の精神障害者通院医療費公費負担者数は4628人です。

精神障害者保健福祉手帳の申請手続き

手帳所持者は各種税金の優遇とホームヘルプサービスの対象となります。※那覇市（平成15年度）の手帳交付者数は1536人です。

地域生活支援センターの設置

平成14年度より地域生活支援センター「なんくる」が開所されました。

居宅生活支援事業（ホームヘルプサービス）

家庭を訪問して、食事、入浴、掃除等の家事を手伝ったり、それらをできるようにアドバイスしたり、日常生活の手助けを行います。

地域生活援助事業（グループホーム）

一定程度の自活能力があり、共同生活を送ることができる人のために住居を提供します。世話人がいて生活上のアドバイスを受けられます

短期入所事業（ショートステイ）

介護を行う者が病気やその他の理由で一時的に在宅での介護を受けることが難しくなった場合、短期入所が利用できます。ご相談ください。

教室の実施

精神障害についての正しい知識を普及するため、教室を実施しています。

あなたのストレス度をチェック！

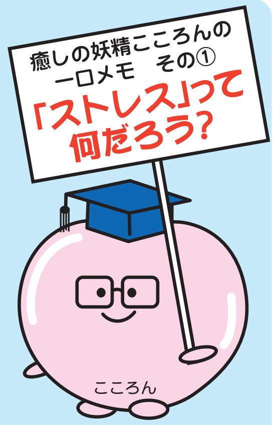
ストレスチェックシート

最近（2～3ヶ月間以内）のあなたのストレス度はどうでしょう？以下の症状や状態が最近出てきたか、強くなってきた場合は「はい」そうでない場合は「どちらでもない」、あるいは「いいえ」のいずれか1つを選んで下さい。

❶新聞やテレビの健康に関する情報が異常なほど気になる	（はい　どちらでもない　いいえ）
❷周囲の人々による自分の評価が気になるようになった	（はい　どちらでもない　いいえ）
❸ささいなことにイライラしたり腹が立つようになった	（はい　どちらでもない　いいえ）
❹日によって体調や気分の変化が大きくなった	（はい　どちらでもない　いいえ）
❺上手に気分転換ができなくなった	（はい　どちらでもない　いいえ）
❻わけもなく不安定な気持ちで一杯になるときがある	（はい　どちらでもない　いいえ）
❼取り越し苦労をすることが多くなった	（はい　どちらでもない　いいえ）
❽判断力が低下していると感じられることが多くなった	（はい　どちらでもない　いいえ）
❾毎日の生活に充実感が得られなくなった	（はい　どちらでもない　いいえ）
❿時間に追われているように思われる	（はい　どちらでもない　いいえ）
⓫職場や家庭で大きなストレスとなる出来事があった	（はい　どちらでもない　いいえ）
⓬生きているのがいやになることがある	（はい　どちらでもない　いいえ）
⓭周囲がわずらわしいと感じることがある	（はい　どちらでもない　いいえ）
⓮仕事に対して意欲的でなくなった	（はい　どちらでもない　いいえ）
⓯会話をするときに感情が伴わないようになった	（はい　どちらでもない　いいえ）
⓰映画を見たり本などを読んでも感動しなくなった	（はい　どちらでもない　いいえ）

〈はい…2点、どちらでもない…1点、いいえ0点〉
24点以上は要注意（ストレスがたまっています。場合によっては専門の医師に相談して下さい）

出典:日大公衆衛生学式ストレス・チェックリスト


癒しの妖精こころんの一口メモ　その①
「ストレス」って何だろう？
こころん

ストレス社会、ストレスがある等、一般的によく使いますが、さて、ストレスとは何でしょうか？

例えば、ストレスのない状態を丸く膨らんだボールだとすると、へこんで元に戻れなくなった状態がストレスです。

過剰なストレスは、免疫力や病気に対する抵抗力を弱めたり、自律神経さえ壊してしまうことも。

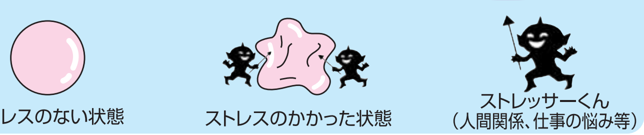
ストレスとは、刺激に対しての反応なので、自分にとって悪い反応ばかりではなく、いい反応もあります。

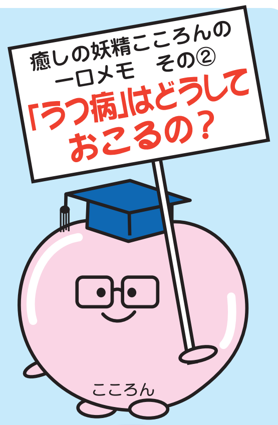
例えば、目標をもって頑張るとき、それが自分を奮い立たせたり元気づけたりする場合など。ストレスが、心の成長を促す栄養となる場合もあるのです。

適度のストレスは、人生に刺激と彩りを与え、人を意欲的にし、たくましく生きる原動力となります。

適度な良いストレスを持つためにも、悪いストレスは出来るだけ少なくし、ストレス解消や受けとめ方をかえる、誰かに相談する等が大事です。また、自分が抱える問題を心の奥底から贈られてくるメッセージとして見つめ直すことも心の成長という観点から大切と言われています。

ボールに例えると…


ストレスのない状態
ストレスのかかった状態
ストレッサーくん
（人間関係、仕事の悩み等）


癒しの妖精こころんの一口メモ　その②
「うつ病」はどうしておこるの？
こころん

うつ病は、ゆううつ感や無気力な状態が長い間、回復せず、日常生活に支障をきたすようになる病気で、誰でもかかる可能性があり、日本人の15人に1人は一生に一度はこの病気にかかる可能性があると言われています。

意欲や気力をコントロールしているのは脳です。脳には「アミン」という神経伝達物質があり、脳の潤滑油として働いています。正常に働いていると、こころや身体は活力があって健康を保っています。

「アミン」が働かなくなると、オイル切れやオーバーヒートの状態になり、そのため、やる気が出ない、何に対しても興味がもてない、眠れない等の不調が出てきます。オーバーヒート状態を和らげるため、休息が必要になってきますが、長く続いたり、繰り返し起こったりする場合は、医療機関に相談することが大切です。服薬はオイル切れ状態を補充する意味で大事なのです。

こころのバリアフリー宣言

～精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すための指針（概要）～
厚生労働省「心の健康問題の正しい理解のための普及啓発検討会」より

【あなたは絶対に自信がありますか、心の健康に？】

第1ヶ条　精神疾患を自分の問題として考えていますか（関心）
・精神疾患は、糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性があります。
・2人に1人は過去1ヶ月間にストレスを感じていて、生涯を通じて5人に1人は精神疾患にかかるといわれています。

第2ヶ条　無理しないで、心も身体も（予防）
・ストレスにうまく対処し、ストレスをできるだけ減らす生活や、自分なりのストレス対処方法を身につけましょう。
・サポートが得られるような人間関係づくりにつとめましょう。

第3ヶ条　気づいていますか、心の不調（気づき）
・早い段階での気づきが重要で、早期発見、早期治療が回復への近道です。
・不眠や不安が主な最初のサイン。おかしいと思ったら気軽に相談を。

第4ヶ条　知っていますか、精神疾患への正しい対応（自己・周囲の認識）
・病気を正しく理解し、焦らず時間をかけて克服していきましょう。
・休養が大事、自分のリズムをとりもどそう。急がばまわれも大切です。
・家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせることも知ってください。

【社会の支援が大事、共生の社会を目指して】

第5ヶ条　自分で心のバリアを作らない（肯定）
・精神疾患や精神障害者に対する誤解や偏見は、古くからの慣習や風評、不正確な事件報道や情報等により、正しい知識が伝わっていないことから生じる単なる先入観です。
・誤解や偏見に基づく拒否的態度は、その人を深く傷つけ病状をも悪化させることさえあります。

第6ヶ条　認め合おう、自分らしく生きている姿を（受容）
・誰もが自分の暮らしている地域（街）で幸せに生きることが自然な姿。
・誰もが他者から受け入れられることにより、自らの力をより発揮できます。

第7ヶ条　出会いは理解の第一歩（出会い）
・理解を深める体験の機会を活かそう。
・人との多くの出会いの機会を持つことがお互いの理解の第一歩となるはずです。

第8ヶ条　互いに支えあう社会づくり（参画）

生活リズムを整えたり、就労を目指して訓練する施設

精神障害者小規模作業所

那覇市には8ヶ所の精神障害者小規模作業所があり、各作業所10人～30人の方が利用しています。興味のある方や、ボランティアしてみたいという方など、ご連絡下さい。

①アトリエ種子（☎886-1797）
やぎミルク入りのクッキーやパンを1つ1つ手作りしています。食を通して健康を考え、自立を目指して活動しています。

②ふれあいセンター（☎833-9139）
つきたての新鮮なお米をその日に宅配します。

③ソーシャルハウスあごら（☎887-7071）
喫茶店では滝(い)れたてのコーヒーを楽しむことができます。自分の居場所を探している方、お気軽にどうぞ!

④はんたぴあ（☎832-2555）
これまではリサイクルショップだけでしたが、新たに喫茶店とぜんざい屋さんをやっています。

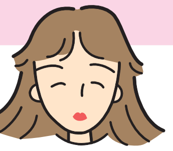
⑤ソーシャルクラブビーンズ（☎835-9800）
もち粉の袋詰め作業をしています。たまに粉がかかって真っ白のサンタさんになり大騒ぎするなど、みんなで楽しくお仕事をしています。

⑥ふぃーるどぱわー（☎862-3061）
インターネットやパソコンを使った仕事しています。小さな作業所ですが、みんなと一緒にコツコツがんばる方を応援します。

⑦まぁーじ作業所（☎834-8853）
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業を一緒にしてくれるボランティア大募集します。一緒に楽しみましょう!

⑧なは倶楽部（☎860-3770）
市役所等へのパンなどの出張販売や名刺も作成しています。

作業所利用者の体験談



（Mさん 40代女性）

私は自分の力ではどうしようもない状況を抱えていました。でもそれなりに仕事に家庭にと忙しく生活し、表面上は「明るく元気!」、朝は当たり前のようにやってくると信じていました。そんな私が病魔におそわれたのは5年前のことでした。不眠にはじまり、終わりのない妄想。テレビ・新聞からの情報も疑い、自分以外の人の言葉や動きに敏感になり、気の休まる時がありませんでした。耐えがたい疲労感が伴い、毎日毎日疲れ果て、それでも眠れず、このままではおかしくなってしまう…とっくにおかしい状態なのに、その時が私の限界だったのでしょう。妹に付き添われ、ようやく医療につながりました。

精神科の門をくぐった時、「どうして自分がこんな目に」と落胆しました。しかし本当のつらさはその後で、薬の服用で妄想からは次第に解放されたものの、精神を患うという逃れようのない事実がのしかかってきたのです。それまで普通に生きてきて、世間並みに偏見を身につけていました。その病に自分がつかまったのです。それこそ妄想であってほしいと天に祈ったことを昨日のことのように覚えています。

そんな時、ふっと同じ病を持つ仲間に会いたいなあと素直に思えたのです。転機でした。仕事を辞める意志の固まった私は、クリニックのSさんにSOSを出したのです。つらさ・弱さを自分以外の人に示した瞬間でした。私の発病の原因、それはつらい時つらいと言えなかったこと。自分の弱さを認められなかったこと。本音では話せても、弱音をどうしても吐けなかった。発病当時、その原因を外に探しました。本当の意味で私は自分を生きてこなかった。あれ程振り回されていた妄想も、結局は自分自身に振り回されていたんだと気がつきました。やっとの思いでアトリエにつながり、穏やかな時間の流れの中でそんな思いにいきついたのです。今、アトリエで頑張っていられる自分が夢のようです。

私は生き直す機会をいただきました。精神を患って色んな物を失くした気でいましたが逆に与えられていた事に気付く毎日です。