

## 精神疾患に関するウェブサイトの開設について

厚生労働省ホームページ内に、以下のサイトを平成22年9月10日に開設します。

### みんなのメンタルヘルス総合サイト

こころの不調・病気に関する説明や、各種支援サービスの紹介など、治療や生活に役立つ情報を分かりやすくまとめた総合サイト

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro>

### こころもメンテしよう～10代20代のメンタルサポートサイト～

10代・20代とそれを取り巻く人々(家族・教育職)を対象に、本人や周囲が心の不調に気づいたときにどうするかなど分かりやすく紹介する若者向けサイト

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth>

心の病気を調べる

症状から調べる

役立つ情報

政策の方向

専門的な情報

お知らせ

リンク

# みんなのメンタルヘルス 総合サイト

～こころの病気・精神障害の方の治療・生活を応援する情報サイト～

## 目次



### 「こころの病気」を詳しく知ろう

うつ病、統合失調症、不安障害、パニック障害  
強迫性障害、摂食障害、PTSD、アルコール・  
薬物依存症など

[詳しい情報を見る▶▶](#)



### 「こんな症状」ありませんか？

気が沈む、どきどきして心細い  
眠れない、リストカット  
誰もいないのに声が聞こえる など

[詳しい情報を見る▶▶](#)



### 治療や生活に「役立つ情報」

医療機関を探す 精神科って？	医療費の軽減 生活費の支援	福祉サービス 活動の場	仕事に就きたい 職場での悩み
上手に治療を受ける 誰かに相談したい	税金の控除について 手帳制度	安心の住まい 仲間づくり	困ったときの権利 …など、便利な情報いろいろ

[詳しい情報を見る▶▶](#)



### 「国の政策」について



### 「専門」的な情報

文字の大きさ **小** 中 大

表示色の変更

### メンタルヘルスはここから始まる

～こころの健康を保つために～

[▶▶ 詳しい情報を見る ◀◀](#)

### 心の不調を感じている方へ

[詳しい情報を見る▶▶](#)

### 心の病気・精神疾患を治療している方へ

[詳しい情報を見る▶▶](#)

心の病気を調べる

症状から調べる

役立つ情報

政策の方向

専門的な情報

お知らせ

リンク

ホーム > こころの病気を詳しく知ろう

## こころの病気を詳しく知ろう

アルコール  
依存症

うつ病

強迫性障害

摂食障害

躁うつ病  
(双極性障害)

統合失調症

認知症




パニック障害  
不安障害

PTSD

薬物依存症

発達障害(自閉症、アスペルガー症候群、学習障害(LD)、注意欠陥多動性障害(AD/HD))についてはこちらへ⇒発達障害を理解する(発達障害情報センター)

文字の大きさ 小 **中** 大

表示色の変更   

### 役立つ情報

- ▶ 医療や医療機関について
- ▶ 医療費の助成
- ▶ 経済的な支援
- ▶ 福祉サービス・住まい
- ▶ 相談したい
- ▶ 働くための支援
- ▶ 働く人のメンタルヘルス
- ▶ トラブルの解決
- ▶ 仲間と生きる

### 家族の方へ

患者さんのご家族や、身近な方のための

心の病気を調べる

症状から調べる

役立つ情報

政策の方向

専門的な情報

お知らせ

リンク

ホーム > こころの病気を詳しく知ろう > うつ病

## うつ病

概要

サイン  
症状

治療に  
ついて

私の場合

家族、友人  
として

詳しい情報

### 「うつ病」とは

#### うつ病は増えている？

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。

「うつ病が増えている」の背景には、

- うつ病についての認識が広がって受診する機会が増えている
- 社会・経済的な環境の影響で抑うつ状態になる人が増えている
- うつ病の診断基準の解釈が広がっている

など、さまざまな理由が考えられます。

文字の大きさ 小 中 大

表示色の変更

#### 役立つ情報

- ▶ 医療や医療機関について
- ▶ 医療費の助成
- ▶ 経済的な支援
- ▶ 福祉サービス・住まい
- ▶ 相談したい
- ▶ 働くための支援
- ▶ 働く人のメンタルヘルス
- ▶ トラブルの解決
- ▶ 仲間と生きる

#### 国の政策

- ▶ こころの健康対策

心の病気を  
調べる

症状から調べる

役立つ情報

政策の方向

専門的な情報

お知らせ

リンク

ホーム > 治療や生活に役立つ情報

## 治療や生活に役立つ情報

医療や医療機関  
について

経済的な支援

福祉サービス  
住まい

相談したい

働くための支援

働く人の  
メンタルヘルス

トラブルの解決

仲間と生きる

家族の方へ

### 医療や医療機関について

- ▶ 医療機関を探す
- ▶ 医療機関の選び方
- ▶ 精神科・心療内科って？
- ▶ 精神科の治療法いろいろ
- ▶ 上手に治療を受ける
- ▶ 医療費の助成
- ▶ 精神科に入院したときの権利
- ▶ 退院するための支援

▲ ページTOPへ

文字の大きさ 小 **中** 大

表示色の変更

### 役立つ情報

- ▶ 医療や医療機関について
- ▶ 医療費の助成
- ▶ 経済的な支援
- ▶ 福祉サービス・住まい
- ▶ 相談したい
- ▶ 働くための支援
- ▶ 働く人のメンタルヘルス
- ▶ トラブルの解決
- ▶ 仲間と生きる
- ▶ 家族の方へ

心の病気を  
調べる

症状から調べる

役立つ情報

政策の方向

専門的な情報

お知らせ

リンク

ホーム > 治療や生活に役立つ情報 > 福祉サービス・住まい

## 治療や生活に役立つ情報

### 福祉サービス・住まい

精神障害者の方々が地域社会で生活するとき、ご本人やご家族だけでは困難が生じることがあります。

それは、精神障害は見た目では理解されにくいために十分な支援が受けにくかったり、ときに病状が揺れ動いて治療や休息が必要なことがあるからです。そうしたときに、ご本人やご家族だけでどうにかしようとせず、地域にある様々な社会資源(福祉サービス)を使うことをお勧めします。

一人ひとりの生活や将来の目標のために、様々なサービスがありますので、十分に相談しながらご利用ください。

ここでは、主に障害者自立支援法によるサービスを中心に、支援の内容を紹介します。

### 福祉サービス・住まい 目次

1 日中活動～活動を充実させて生活を豊かにしよう～

文字の大きさ 小 **中** 大

表示色の変更

#### 役立つ情報

- ▶ 医療や医療機関について
- ▶ 医療費の助成
- ▶ 経済的な支援
- ▶ 相談したい
- ▶ 働くための支援
- ▶ 働く人のメンタルヘルス
- ▶ トラブルの解決
- ▶ 仲間と生きる

#### 家族の方へ

患者さんのご家族や、身近な方のための情報です。

[詳しい情報を見る▶▶](#)

だるい、夜眠れない、朝起きられない・・・  
カラダの調子が悪いのは、ストレスのせいかもしれない。だから、

# こころもメンテしよう

Youth

family



ゆううつな気分も、  
不安な思いも、  
1人でどうにかしようって  
思わなくていいんだ。

**Look**

こころの  
SOSサイン

イライラや落ち込みが続いたら・・・

...Click...

私の場合、僕の場合

**Listen**

つらいときを乗り越えて

...Click...

**Talk**

今、できること

まず一歩、踏み出して

...Click...

もっと知りたいとき



TOP >> こころのSOSサイン

## こころのSOSサイン

- ▶ 10代にもある「こころの病気」
- ▶ 気分が落ち込む
- ▶ 不安でたまらない！
- ▶ 自分の中から声が聞こえる

### イライラや不安、落ち込んだ気分が 長く続いていますか？

毎日ゆかいで楽しくて、うきうきしているうちに

年が過ぎていく…。

なんていうのは夢の世界の話。

私たちは、耐えがたいほど悲しいことやつらいこと、  
腹が立ってしょうがないことと、しやおうなく  
出会います。

その結果、気分が落ち込んで元気がなくなったり、  
イライラして怒りまくなるのは、ごく自然なこと。



こうした感情の変化は、きっかけになった出来事が解決したり、たとえ解決しなかったとして  
も、時間が経つにつれて、徐々に落ち込んだ気分が元気になる場合があります。



## こころのSOSサイン

### ▶ 10代にもある「こころの病気」

#### ▶ 気分が落ち込む

#### ▶ 不安でたまらない!

#### ▶ 自分の中から声が聞こえる

### 10代にもある「こころの病気」

「こころの病気」は10代でも決して珍しいものではありません。たとえば、親しい人が亡くなってショックを受けたときなどには、気分が落ち込んで何もする気がなくなる「うつ病」になることがあります。

だからといって、あわてなくても大丈夫。病気の始まりかもしれない「SOSサイン」に早く気づいて、こころの専門家にメンテを手伝ってもらえば、ちゃんと元の自分に戻ることができるからです。

こころの病気にかかる原因として最も多いのはストレスですが、これといったきっかけもなく、SOSサインが出てくることもあります。自分だけでなく、友達の**変化**にも早く気づいてあげられるように、注意したいサインについて知っておきましょう。



## 私の場合、僕の場合

- ▶ いじめが原因で孤立して  
ZOOさん(17)の場合
- ▶ 保健室で癒されて  
サンデーさん(16)の場合
- ▶ 親の離婚で落ち込んで  
naorinさん(17)の場合
- ▶ 人前に出るのが怖かった  
KOHさん(16)の場合
- ▶ 受験に失敗してうつに  
イサムさん(20)の場合
- ▶ 大学に入って無気力に  
taroさん(19)の場合
- ▶ 将来への不安からうつに  
さのさん(19)の場合
- ▶ 突然パニックが襲ってきて  
ANGELAさん(17)の場合

### つらいときを乗り越えて

こころがSOSサインを発することはだれにでもあ  
ります。でも、それをどう解決していくかは人そ  
れぞれです。


あなたは今、どんな道を探していますか？  
乗り越えた人の話の中にヒントが見つかるかも  
しれません。



たろい、夜眠れない、朝起きられない…  
カラダの調子が悪いのは、ストレスのせいかもしれない。だから、

# こころもメンテしよう

 クイックアクセス

 サイトマップ

TOP >> 私の場合、僕の場合 >> いじめが原因で孤立して

## 私の場合、僕の場合

- ▶ **いじめが原因で孤立して**  
ZOOさん(17)の場合
- ▶ **保健室で療養して**  
サンデーさん(16)の場合
- ▶ **親の離婚で落ち込んで**  
naorinさん(17)の場合
- ▶ **人前に出るのが怖かった**  
KOHさん(16)の場合
- ▶ **受験に失敗してうつに**  
イサムさん(20)の場合
- ▶ **大学に入って無気力に**  
taroさん(19)の場合
- ▶ **将来への不安からうつに**  
さのさん(19)の場合
- ▶ **突然パニックが襲ってきて**  
ANGELAさん(17)の場合
- ▶ **失恋がきっかけで拒食症に**

### ZOOさん(17)の場合

体験談PDF

ヘルプノートPDF

#### 高校で孤立して「幻聴」が出るように

中学の頃から、なんとなくカラダの調子が悪くて、ときどき、なんのきっかけもなく、頭が痛くなったり、だるくなったりしては学校を休みがちだったんです。

高校は志望校に何とか入れたんですけど、自分もってイメージとは違ってたんです。幼稚なヤツばかりで、そのくせプライドは高い。だから、全然なじめなかった。

気の合う友達が1人か2人でできればって思ってたんですけど、それがなかなかで…。そうこうしてるうちに、いじめが始まったんです。クラスみんなが僕をバカにして、悪口を言うようになった。廊下ですれ違いざまに、こっちをチラ見しては、ゴソゴソ何か言う。おかげで授業に集中できなくなって、黒板の上にかかっている時計を見ては、針がなかなか進まないのにならぬ…。こんな状態だったから、成績もガタ落ちです。それで、だんだんしんどくなって、学校に行けなくなりました。

部屋にこもって、ゲームしたりパソコンをいじったりしてたら、あるとき、知らない男の声で悪口が聞こえるようになったんです。だれかいるのかと思って、まわりを見回してもだれも

## インタビュー

「ここでは重要な要素。ここを中心に練習や日常生活を送る」

アテネオリンピック金メダリスト  
元体操選手 米田 功さん



>>1ページ目

>>2ページ目

>>3ページ目

### 体操を始めたきっかけは、喘息予防

Q1：体操を始めたきっかけは、どんなことだったのですか？ 当時の目標などはありましたか。

A：生まれてから喘息(ぜんそく)で、幼稚園の前半はお通園できないくらいカラダが弱かったです。このままだと小学校に入ってからのじめにあうのではないかと、母親は心配していたようですが、道端で側転をする子どもたちを見た母親は、「これや!」と思ったそうです。

側転をできるようになったら、カラダが強くなってじめこはあわないだろうと、私を近所の体操教室に入れました(笑)。

たるい、夜眠れない、朝起きられない…  
カラダの調子が悪いのは、ストレスのせいかもしれない。だから、

# こころもメンテしよう ~家族の皆さんへ~

中高生の皆さんへ

家族の皆さんへ



最近、子どもが笑わなくなった。  
10代でもこころの病気になるって、知らなかった。

気づく



子どもの  
SOSサイン  
「いつもと違う」  
と感じたら

[詳細をみる→](#)

子どもが助けを  
拒むとき

揺れるところに付き合う

[詳細をみる→](#)

知る



相談する



だれに相談すれば  
いい？

学校や公的な窓口を  
味方に

[詳細をみる→](#)

もっと知りたいとき

[子どものこころと向き合う](#)

[そのウワサ、本当？](#)

[こころの専門家](#)

[インタビュー](#)

だるい、夜眠れない、朝起きられない…  
カラダの調子が悪いのは、ストレスのせいかもしれない。だから、

# こころもメンテしよう ~教職員の皆さんへ~

教職員の皆さんへ

家族の皆さんへ



気づく

子どもと  
メンタルヘルス

思春期から増える  
「こころの病」



[詳細をみる→](#)

教師だから  
できること

知る

セーフティーネットの  
1人に

[詳細をみる→](#)



支援する

保護者に  
相談されたら  
知らせるべき情報  
連絡先など



[詳細をみる→](#)

もっと知りたいとき

子どものSOSサイン

そのウワサ、本当？

こころの専門家

インタビュー