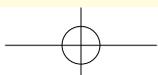


# こころの健康 サポートガイド

困ったときに受けられる支援・サービス





# はじめに

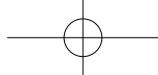
こころの病気は、誰でもかかり得る病気です。からだの病気と同じように、不調に気づいたら、早めに適切な治療を受けることが回復にとって重要です。こころの病気と一口に言っても、病気の種類や症状は様々です。長い時間をかけてつきあっていくものもありますが、生活習慣病と同じように、治療を続けて症状を上手にコントロールしながら生活することもできるのです。

こころの病気にかかった方々が、地域で安心して生活を送るためには、私たち一人一人がこころの病気について正しく理解することが大切です。そして必要なときには、様々な支援・サービスのしくみがあることを知っていただき、それぞれの状況にあったサービスを活用していただくことが大切です。

このガイドブックでは、こころの病気に関する相談先や様々な支援・サポート情報をご紹介します。働くための支援、住まいや生活介護などの生活支援、医療費の助成などの経済的な支援があることを、ご本人だけでなく、より多くの人たちにご理解いただき、ご活用いただければと思います。



はじめに	2
こころの病気は誰でもかかりうる病気です	3
こころの病気も早めの対処が大切です	4
ひとりで抱えず相談しましょう	5
<b>保健医療</b> こころの悩み、医療についての相談	6
<b>仕事</b> 働くための支援、休職からの復帰支援など	8
<b>住まい・生活</b> 入居支援、生活介護、行動援護など	10
<b>経済的な支援</b> 医療費への助成、控除、生活支援など	13



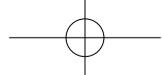
# こころの病気は 誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気になる人たちは急増し、国内の患者数は300万人以上に及んでいます。

こころの病気は自分には無関係と思っていませんか？まずはご自身にも関係のある問題として、こころの病気を理解しましょう。こころの病気といえば、うつ病をイメージされる方が多いでしょうが、他にも統合失調症やパニック障害、躁うつ病、強迫性障害、薬物依存症、発達障害など様々な病気があり、症状も個人によって様々です。いずれも、誰でもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。

こころの病気を正しく理解し、こころの病気を抱える方々が地域で共に安心して暮らせる社会を築いていくことがとても大切です。





# こころの病気も

## 早めの対処が大切です

ストレスを受けて、気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にもあることです。つらいとき、体調がすぐれないときに眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気とは必ずしも言えません。

しかし、特に理由もないのに気持ちが不安定になるなど、こころの不調が長く続く場合は専門機関に相談することをお勧めします。

こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。早めに適切な治療や社会的なサポートを受けるほど、回復しやすいことがわかっています。

こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。皆さんの周囲に、以前と比べて様子が異なっている方はいませんか。気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が出てきている場合には、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

気になる症状が長く続くときは、  
専門機関に相談しましょう！

気分が沈む……ゆううつ  
何をするのにも元気が出ない

イライラする、怒りっぽい

理由もないのに、  
気持ちが落ち着かない、  
不安な気持ちになる

胸がドキドキする、息苦しい



何度も確かめないと気がすまない…

周りに誰もいないのに、  
人の声が聞こえてくる

誰かが自分の悪口を言っている……

何も食べたくない、食欲がない

なかなか寝付けない、熟睡できない  
夜中に何度も目が覚める