



「こころの病」を「自分の問題」 として考えていますか

～互いに支え合い、共に暮らしていくために～ ㊟福祉課 ☎ 36-7154

意外と身近な精神疾患

精神疾患というと、あまり身近に感じていない人が多いかもしれません。しかし、平成23年患者調査の結果によると、入院と外来を合わせた患者数は、503・5万人と推計され、がん患者（370・5万人）や糖尿病患者（232・4万人）に比べても、かなり多いことが分かります。

また、生涯有病率は25～30%といわれており、一生のうちには精神疾患にかかる人は3～4人に1人と、とても身近な病気です。しかし、精神病患者を社会から隔離していた歴史や、病気の原因が解明されていないことから、誤解や偏見を招きやすく、周囲に正しく理解されない病気でもあります。

そのため、精神疾患を持つ人が地域社会で暮らす中で、生きづらさや不自由さを感じることも、少なくありません。また、病気になるっても受診が遅れてしまい、悪化を招いてしまうこともあります。

こころのバリアフリー宣言

こうした状況の中、平成16年3月に「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」が、厚生労働省によってまとめられました。宣言は、8つの柱（キーワード）で構成されています。

【こころのバリアフリー宣言】

- ① 精神疾患を自分の問題として考えていますか
- ② 無理しないで、心も体も
- ③ 気づいていますか、心の不調
- ④ 知っていますか、精神疾患への正しい対応
- ⑤ 自分で心のバリアを作らない
- ⑥ 認め合おう、自分らしく生きていく姿を
- ⑦ 出合いは理解の第一歩
- ⑧ 互いに支えあう社会作り

島田市での取り組み

市でも、こころのバリアフリー宣言の推進に努めており、さまざまな啓発活動を行っています。その一環として福祉課では、こころの病を持つ人たちへの支援方法を学び、地域でボランティアとして活躍していただくための「精神保健福祉講座」を開催しています。

10月21～27日は「精神保健福祉普及運動週間」です。この機会に、精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出してみませんか。

こころの「ふれあい」ゼミ

精神保健福祉ボランティア養成講座に参加してみませんか。

【11月12日(火)】

時間／午後1時30分～3時30分
会場／市役所会議棟

内容／講演「こころの病をもちながら生活している人たちについて」

講師／渡邊里佳氏（NPO法人こころ副施設長）

【11月26日(火)】

時間／午後1時30分～3時30分
会場／市役所会議棟

内容／講演「ボランティアって何？」

講師／鳥羽 茂氏（静岡県ボランティア協会事務局長）

【11月27日(水)～12月16日(月)】

会場／ハートケアセンターこころ
内容／「施設見学と交流会」

【12月17日(火)】
会場／市役所会議棟

内容／講演「私の生き方」

講師／WRAPファシリテーター

【共通】

定員／20人（申込順）

対象／精神保健福祉に関心があり、全4回を受講できる人

申し込み／電話で福祉課障害者支援係へ

しめきり／11月11日(月)

受講者に聞きました
自分の心と向き合う時間
地域で力を発揮する機会



鈴木和子さん（島）

時間的な余裕ができたため、社会とのつながりを持ちたくて、精神保健福祉ボランティア養成講座を受講しました。講座では、精神疾患にかかる人が多いことを知り、びっくりしました。「NPOこころ」で、実際に精神障害のある人と話をしたり、何もせずにゆったりと落ち着いた時間を共に過ごしたりと、何もしなくても良いことの心地よさを感じました。

思い切って受講を決断したことで、普段は休んでいても何かを考えており「心から休めていない自分」があることに、精神障害の人と関わることによって気付かされました。

ぜひ多くの方に受講してもらい、ボランティア活動に参加していただけたらと思います。