

# これって病気なの？

～いつもと違う？ジブンのココロ～

このリーフレットは、青少年の方に、正しく精神疾患を理解してもらい、早期発見・早期治療に結びつけることができることを目的に、鳥取県精神障害者家族会連合会が作成したものです。

10～20歳代は、精神的に不安定になりやすい時期です。

いつもと違う感じが普段より長く続いたりしていませんか？



眠れない、朝起きられない、食欲がない  
頭が忙しい感じがする、周囲に敏感になる  
集中力がない、決断ができない  
会話がまとまらない、話がかみあわない  
話題があちこちに飛ぶ

## 幻覚

聞こえないはずの音が聞こえてくる

- ・悪口（「ばか」など）や命令（「死ぬ」など）が聞こえる
- ・他人が自分のことをウワサしている音が聞こえる

実際にはないものが見えたり、感じられたりする

## 妄想

思い込みが激しくなる

- ・悪口を言われている気がする
- ・自分の考えが周りの人に知られている・伝わっている、などと感じる
- ・本当は関係ないできごとなのに自分に関係している、と感じる

## 躁状態

テンションが上がったまま、ずっと落ち着かない

- ・いつも以上に活動的、眠らずに動いている、疲れを感じない
- ・何でもできそうな気持ちになる、
- ・いつもならしないような事をしている

## うつ状態

気持ちが落ちてる感じがずっと続いている

- ・何をしても楽しくない、やる気が出ない
- ・学校や仕事に行く気がわいてこない
- ・自分や周りに気をつかわなくなる(服装など)

自分は価値がない、消えたい、死にたい、などと考える

これらの体験の一つ一つは珍しいものではありません。  
しかし、このような体験が一定期間以上続くと、精神疾患の症状である可能性があります。  
ひとりで悩まず、相談や受診をしましょう。周囲の人の気づきも大切です。  
早く気づいて治療を受ければ、早く回復することが可能です。

高校生や学生の中にも精神科に通院している人はいます。では、どんな病気があるのでしょうか？

気になる時  
どうする？

例えば…

こころの病気はさまざまですが、その一つとして、「統合失調症」があります。

この病気は、約100人に1人がかかる病気で、中高生の頃から後に始まることが多く、決して珍しいものではないのです。

一人で抱え込んではいけません。家族や学校の先生、信頼できる身近な人に今の困っている状況を話してみましょう。

そして、気になる症状が続いていれば、精神科を受診をしてください。

自分がどうなのか迷う時は、専門の相談機関などの無料相談を利用しましょう。

精神科の受診や相談窓口への相談などは、進路の決め方や人との付き合い方などの問題解決についても役立ちます。

## ご家族・先生方・身近な人へのお願い

まず、このような状態に早く気づいてあげてください。中には、本人が自覚していない場合もあります。早期発見には周囲の人の協力が欠かせません。精神科の受診や専門の相談機関への相談に協力してあげてください。

大切なのは、早く気づいて適切な対応をすることです。



|       |                |                  |
|-------|----------------|------------------|
| ご相談は… | 鳥取県立精神保健福祉センター | TEL 0857(21)3031 |
|       | 鳥取市保健所         | TEL 0857(22)5616 |
|       | 中部総合事務所福祉保健局   | TEL 0858(23)3127 |
|       | 西部総合事務所福祉保健局   | TEL 0859(31)9309 |

※県外に住んでいる時は、住所地の精神保健福祉センターでも相談を受けられます。  
(連絡先が分らない時は、まずは上記連絡先へご相談を！)

## 鳥取県精神障害者家族会連合会とは…

当会は、鳥取県内各地にある精神障害者家族会で構成されています。

私たちは、精神障がい者やその家族が、安心していきいきと暮らせる社会を目指し活動しています。

精神疾患は、誰でも発病する可能性のあるありふれた病気です。もし発病しても、早期発見・早期治療と周囲の人の理解で病状は改善します。

最初は戸惑うことが多いと思いますが、深刻な状況になる前に早めの対応をすることが必要です。

また、病気の回復には、家族や身近にいる人が病気に對する正しい知識を持つことが大切です。

【編集・発行】鳥取県精神障害者家族会連合会

〒680-0901 鳥取市江津 318-1 鳥取県立精神保健福祉センター内

Tel 0857-21-3031 Fax 0857-21-3034

【監修】鳥取県立精神保健福祉センター

2010. 2月発行 2017. 10月改訂 2018. 10月改訂