

## こころの病気について理解を深めよう～厚生労働省のHPより～

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。また、その多くは治療をすることで回復します。

こころの病気になったとしても、安心して働き、暮らせる社会にするにはどうしたらよいのでしょうか。そのスタートが、こころの病気について理解を深めていくことです。



### こころの病気は、誰でもかかりうる病気です

こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で323万人にのぼります（平成20年）。日本人のおよそ40人に

1人の割合です。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

### こころの病気は回復しうる病気です

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

### こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。骨折をしている人に、重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。しかし、こころの病気の場合は、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

【12月のスクールカウンセラー来校日】 11:30～17:30

4日(木)、11日(木)、18日(木)

※利用したい時は、担任の先生または保健室、相談部の先生を通して予約をしてください。