

特集

「生きる」を支える

進学や就職、転職や転居など生活環境に変化があると、ストレスを抱えやすくなります。メンタルヘルスへの理解を深め、あなたの家族や友人が悩んでいたら、勇気を出して声をかけてみませんか。

☎健康管理課こころの健康支援室 ☎2991-1812



メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは、私たちの心や感情の健康状態を指します。体の健康と同じように、心の健康も日常生活においてとても重要です。メンタルヘルスが良好であれば、自分自身や他者との関係を円滑に保ち、ストレスに対処し、人生のさまざまな困難を乗り越える力が生まれます。

一方で、メンタルヘルスが大きく損なわれると、情緒的な苦痛や精神的な疾患を引き起こし、日常生活や

人間関係に悪影響を及ぼすことがあります。

メンタルヘルスは、自己理解や自己受容、感情の調整、対人関係能力、ストレス管理など、さまざまな要素から成り立っています。そのため、メンタルヘルスについて知り、理解を深めることは、誰もが幸せで充実した生活を送るための第一歩となります。

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター／所沢市精神障害者アウトリーチチーム 医師 藤井さん

多くの方がこころの病気に悩んでいます

厚生労働省によると、うつ病は、15人に1人が一生に一度はかかると報告されています。

また、成人の約4人に1人が生涯のどこかでうつ病など精神疾患を経験するとされていて、身近な疾患です。



こころの病気を知ってください

こころの病気は、外見からは分からないことも多いです。それぞれの病気の特徴や症状を知っていると、より深く相手のことを理解できます。



▲市こころの病について

こころの不安を話してみませんか



◀支え合いや情報交換の場

精神保健専門相談

市内在住の18～65歳の方を対象とした、精神科医による相談です。ご自身や家族の様子が気になっている、精神科・心療内科を受診しようか迷っているなどを相談できます（月1回、予約制）。

思春期こころの健康相談

市内在住・在学の思春期の方を対象とした、精神科医師による相談です。友人や家族、学校の悩み、将来の不安や誰にも言えないことなどを相談できます（月1回、予約制）。

ところざわ経験専門家養成講座 テベット TEBET

「経験専門家」とは精神疾患による困難とリカバリーの経験を持つ人のことを言います。「経験専門家」は自分と同じような経験や立場の仲間を支える「ピアサポート活動」の中心を担っています。

▶同講座を修了した（左から）横山さん、小田さん、富田さん



とことん話を聞いてもらって救われました



仲間がいれば、頑張れます



誰かの役に立ちたいという思いです