

相談機関連絡先

～相談、サービス、制度を活用しよう～

	区福祉保健センター 精神保健福祉相談	精神障害者 生活支援センター	基幹相談支援センター
相談受付	平日 8:45～17:00	開所日、時間は センターにより異なります	平日 9:00～17:00
鶴見区	☎510-1848	☎576-3173	☎580-5066
神奈川区	☎411-7115	☎322-2907	☎548-4600
西区	☎320-8450	☎252-2414	☎594-7681
中区	☎224-8166	☎624-0275	☎628-1343
南区	☎341-1142	☎251-3991	☎264-2866
港南区	☎847-8446	☎842-6300	☎370-7502
保土ヶ谷区	☎334-6349	☎333-6111	☎333-8611
旭区	☎954-6145	☎953-6727	☎365-7000
磯子区	☎750-2455	☎750-5300	☎778-6635
金沢区	☎788-7848	☎701-4116	☎374-3463
港北区	☎540-2377	☎475-0120	☎534-1214
緑区	☎930-2434	☎929-2800	☎929-2292
青葉区	☎978-2453	☎910-1985	☎988-0105
都筑区	☎948-2348	☎947-0080	☎590-6170
戸塚区	☎866-8465	☎350-5291	☎828-2821
栄区	☎894-8405	☎896-0483	☎890-6601
泉区	☎800-2446	☎800-3371	☎804-6938
瀬谷区	☎367-5755	☎363-8900	☎274-8300

※市外局番 045

- こころの電話相談(平日夜間17:00～21:30 / 土日・祝日8:45～21:30)
相談時間はおよそ20分です。原則、継続相談はお受けしておりません。
相談専用電話 ☎045-662-3522
- 横浜市精神障害者家族連合会(NPO法人浜家連)
☎045-548-4816 FAX045-548-4836 ※祝日・年末年始除く
- ピア相談(横浜市社会参加推進センター事業)
こころの病気を持つ方とご家族のご相談に応じています。
相談専用電話 ☎045-474-2275(毎週水・日曜10:00～16:00) ※祝日・年末年始除く

こころの病気について 理解を深めよう

こころの病気は、
誰でもかかり得る
病気です

こころの病気は、
誰でもかかり得る病気です。
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
回復し得る病気です

こころの病気にかかったとしても、
多くの場合は薬や治療プログラム
などにより回復し、
社会の中で安定した生活を
送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。
一方こころの病気の人には
どのような声掛けをしましょうか。
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。

こころの病気のために、
生活のしづらさがある場合には、
その程度に応じてさまざまな福祉
サービスを利用することもできます。
一人で悩まず、どうぞ相談してください。
こころの病気だけでなく、困ったことが
起こった時にお互いに助け合える
仕組みがある社会は、だれにとっても
住みやすく、安全な社会といえます。
みなさんが理解を深め、
住みよい地域をつくらっていくことが
大切です。

こころの病気のうち代表的なものについて説明します

●統合失調症

統合失調症は、気持ちや考えがまとまりづらくなる病気です。症状は、健康なときにはなかった状態が現れる陽性症状と、健康なときにあったものが失われる陰性症状があります。陽性症状の主なものは、幻覚と妄想です。幻覚の中でも、周りの人には聞こえない声が聞こえる幻聴が多くみられます。陰性症状は、意欲の低下、感情表現が少なくなるなどがあります。

●うつ病

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなどが原因で発病します。眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないなどの症状が現れます。脳の動きが低下するので、ものの見方が否定的になり、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという悪循環がおきます。また、身体症状となって現れる場合もあります。

●双極性障害

双極性障害は、ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで気力が低下するうつ状態を繰り返します。躁状態になると、眠らなくても活発に活動する、次々にアイデアが浮かぶ、自分が偉大な人間だと感じられる、大きな買い物やギャンブルなどで散財するなどがみられます。



●パニック障害

パニック発作は、突然動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を起こします。この発作は、死ぬのではないかと思うほど強く、自分ではコントロールできないと感じます。そのため、発作に対して不安になり、発作が起きやすい場所や状況を避けるようになることがあります。パニック障害はこの発作が繰り返される状態です。



●強迫性障害

強迫性障害は、自分でも意味がないことだとわかっていても、そのことが頭から離れない、わかっていながら何度も同じ確認を繰り返します。たとえば、不潔に思えて過剰に手を洗う、戸締りなどを何度も確認せずにはいられないなどがあります。



●摂食障害

摂食障害には、食事をとる量が極端に少なくなる拒食症、大量に食べてしまう過食症があります。拒食症では、食事量が減る、低カロリーのものしか食べないことから体重が極端に減ります。過食症は、いったん食べ始めるとやめられない、大量に食べては吐く、食べ過ぎたことを後悔し、憂うつになるなどの症状がみられます。拒食症から、過食症になることもあります。

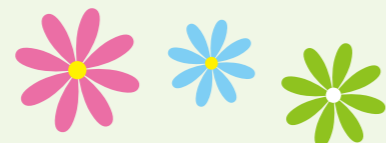
●依存症

依存症は、主に精神に作用する特定の物質（アルコールや薬物等）を繰り返し使用する「物質への依存」と、特定の行為や過程（ギャンブル等）に必要以上に熱中しのめりこむ「プロセスへの依存」等があります。そのため、より強い刺激を求める、やめたくてもやめられない、そのことがいつも頭から離れないなどの状態になり、社会生活に影響がでます。



●パーソナリティ障害

パーソナリティ障害は、大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しんだり、周りが困っているときに診断される精神疾患です。認知（ものの捉え方や考え方）や感情、衝動コントロール、対人関係といった広い範囲のパーソナリティ機能の偏りから障害（問題）が生じるものです。



●PTSD

PTSD（Post Traumatic Stress Disorder：心的外傷後ストレス障害）は、強烈なショック体験、強い精神的ストレスがこころのダメージとなり、時間がたつてからも、その経験に対して強い恐怖を感じるものです。震災などの自然災害、火事、事故、暴力や犯罪被害などが原因になるといわれています。ストレスとなる出来事を経験してから数週間、ときには何年もたつてから症状が出ることもあります。

こころの病気のある方をささえる社会のしくみ

ご本人やご家族のご希望や、お困りの内容に対応する、さまざまなサービスや制度があります

●医療

- ・医療機関
- ・デイケア・ナイトケア
- ・訪問看護
- ・薬局
- ・自立支援医療(精神通院医療)制度:精神疾患の継続的な通院治療の医療費の一部が、公費で負担される制度です



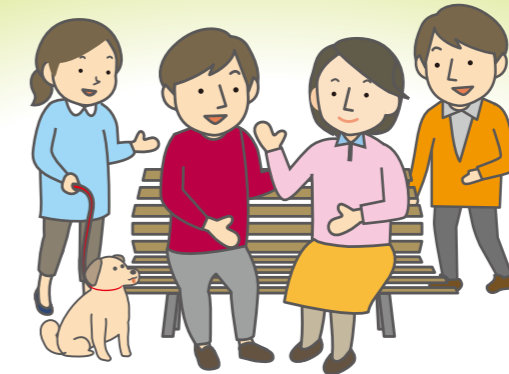
●生活を支える

- ・ホームヘルプサービス
- ・横浜市障害者自立生活アシスタント事業:ひとり暮らしの方が地域生活を継続するための助言を行います
- ・横浜市障害者後見的支援制度:将来への不安も受け止めつつ、定期的に訪問するなど日常生活を見守ります
- ・成年後見制度:法的に権限を与えられた後見人等が、財産管理や身上監護を行います
- ・グループホーム
- ・生活訓練施設
- ・横浜市精神障害者地域移行・地域定着支援事業(通称「横浜市退院サポート事業」):精神科病院に入院している方の退院に向けた支援を行います
- ・精神保健福祉手帳制度



●当事者活動

- ・統合失調症、うつ病、依存症など、疾患別にさまざまな組織があります



●家族会

- ・こころの病気のある方の家族が交流し、支えあい、学ぶ会です。統合失調症、うつ病、依存症など、疾患別にさまざまな組織があります



●相談

- ・行政機関(区福祉保健センター):横浜市では、お住まいの区の福祉保健センターで「精神保健福祉相談」を行っています
- ・横浜市精神障害者生活支援センター:精神保健福祉士などによる相談支援、フリースペースの提供、食事・入浴・洗濯サービスなどを行っています。各区に1か所あります
- ・横浜市基幹相談支援センター:年齢や障害種別、障害の診断の有無を問わずご相談をお受けする機関です



●精神保健ボランティア

●社会参加や働くことを支える

- ・横浜市精神障害者生活支援センター
- ・地域活動支援センター(精神障害者地域作業所型)
- ・就労継続支援事業所
- ・就労移行支援事業所
- ・横浜市障害者就労支援センター
- ・ハローワーク



※制度やサービスを利用するための条件などについては様々ですので、詳しくは各区福祉保健センターにお問い合わせください