

# —自分や家族のこころの不調に気付いたら、 まずは相談してください—

光の森メンタルクリニックの宮谷院長に心の病気について詳しく聞きました。

## Interview



光の森メンタルクリニック 宮谷院長

**Q** 心身の不調のサインにはどのようなものがありますか。  
**宮谷** 人は人間である前に動物です。動物の基本的な欲求である睡眠と食欲の異常が第一の不調のサインとなります。  
**Q** なぜこころの病気になるのでしょうか。  
**宮谷** 要因は、  
**①** 脳が不調を起こしたことによるもの  
**②** 喪失体験などの心理的な要因によるもの  
**③** ストレスや過労、パワハラなどの社会的な要因によるもの  
 の3つに分けられます。これらが複合的に重なるると発病する可能性があります。

**Q** 受診するかどうかの判断の度合いを教えてください。  
**宮谷** 心身の不調が2週間以上続き、受診するか迷う場合は、受診した方がいいと思います。残念ながら精神科病院やクリニックは、受診を希望する人が多くて予約が取りづらい状況です。そのような場合は菊陽町こころの相談などの相談機関をまず利用してみてくださいいかがでしょうか。  
**Q** クリニックではどのような治療が行われるのですか。  
**宮谷** 初めて受診される場合は、看護師などによる問診→医師による診察(初回は30分以上)→診断と治療の説明→治療開始→定期的な受診  
 という流れです。治療方法は医師と患者との話のやりとりによる精神療法や、薬による治療などがあります。  
**Q** どのような相談が多いですか。  
**宮谷** 当院では心理的要因や社会的要因でストレスや不安を抱えて相談・受診する人の割合が多いです。  
**Q** ストレスについて教えてください。  
**宮谷** ストレスは個人差が大きいので、決して他の人と比べないでください。同じストレスでも、スト

レスの感じ方や置かれている立場、ストレス解消ができる環境、周囲のサポート体制によって、ストレスから受ける影響は変わります。  
**Q** 家族などの周囲のサポートは大事ですか。  
**宮谷** 家族など周りの人の気付きは大切です。気付きのポイントは、本人の具合が良いか悪いかは、印象です。  
 例えば、見た感じは元気なのに会社に行けない、逆に元気なのに無理に行こうとするなど。変化に気付いたら本人に声をかけてください。  
**Q** 周りの人の対応の仕方を教えてください。  
**宮谷** 一般的に「励ましてはいけません」とよく言われています。たしかに叱咤激励は厳禁ですが「つらいけど頑張ろうよ」などという温かい励ましは有効です。決して腫れ物に触るように接しないでください。  
 具体的に何を頑張ればいいのか伝えることも効果的です。例えば、不登校の子どもに対しては「とりあえず門まで行こうか」など本人が取り組めそうなことを提案してください。

ひとりで抱え込まないで

### ☑こころの不調 チェックリスト

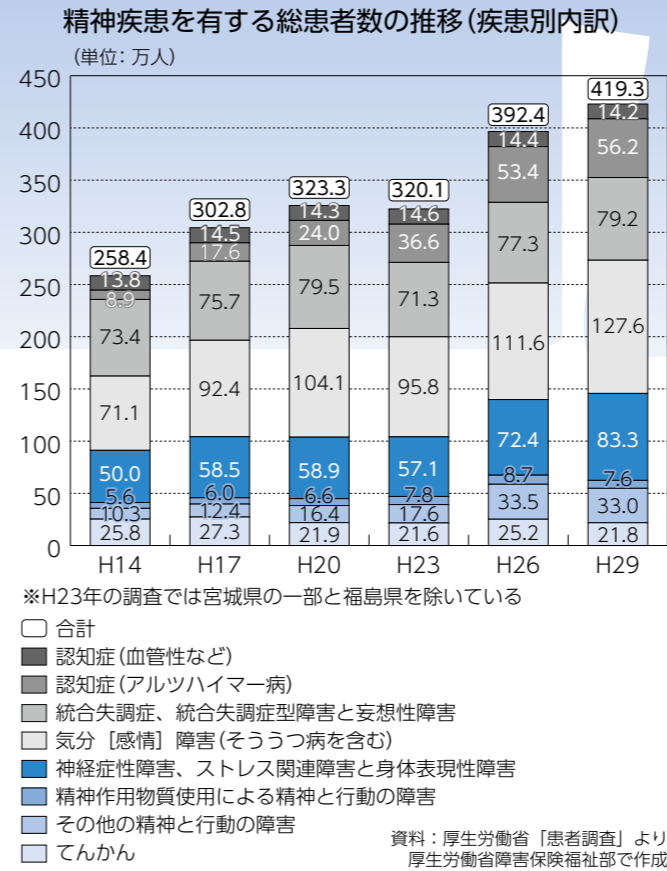
**こころのサイン**

- 不安や緊張が続いている
- 気分が落ち込んで、やる気なくなる
- 人付き合いがこわい、面倒になる
- イライラする
- 嫌なことばかり頭に浮かぶ

**からだのサイン**

- 出勤・登校時に頭痛や腹痛などがある
- 眠れない、夜中に目が覚める
- 食欲がなかったり、食べ過ぎたりする

これらは誰にでも起こりうるサインです。多くは休養を取ることでも回復しますが、長く続く場合は、我慢せずに相談してみましょう。



こころやからだの不調は我慢していると、心身のバランスを崩し、こころの病気に陥ってしまうことがあります。  
 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、多くの皆さんがストレスを感じていると思います。このような状況である今こそ、今回の特集で大切な自分や家族などのこころの健康について考えてみませんか。

福祉課 障がい福祉係 ☎(232)4913

知っていますか?  
**精神疾患は日本人の「五大疾病」の一つです**  
 こころの病気などのメンタルヘルスの不調は自分とは無縁と思っている人は少なくありません。  
 しかし、うつ病などの精神疾患にかかる人は、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病の中でも最も多く、厚生労働省は2013年には5大疾病の一つに加え、重点的な対策が必要な病気と位置づけました。さまざまな社会情勢も影響し、患者数は年々増加しています。

## 相談できる場をご存じですか

県内には、さまざまな医療機関や専門的な相談機関があります。相談内容によっては、医療機関や専門の相談機関の力を借りた方が、ご本人にとって力になる場合があります。

### Interview 菊陽病院の橋本院長に聞きました

#### 町と協力し、支援を行う 菊陽病院

菊陽病院は、一般的な精神科の治療に加えて、精神科救急治療、依存症の専門的な治療、菊陽町と協力し認知症の恐れのある人への支援などに取り組んでいます。精神に障がいがある人への地域生活支援も充実しています。

本人や家族からの相談で、うつ病や依存症、認知症などの相談が多いです。

以前に比べて精神科病院への敷居が低くなり、あらゆる年齢層の人が受診に来院します。例えば、若い世代で、不眠や仕事のつまづきなどで受診に来る人、新型コロナウイルス感染拡大のため先々の不安感が強くなり受診に来る人などさまざまです。

重い症状になる前に思い切って相談してください。「どこに相談したらいいのかわからない。」という人は、菊陽町こころの相談を利用してみたいかがでしょうか。今後のかじ取り役の一つとしての有効だと思えます。



菊陽病院外観

#### Information

社会医療法人 芳和会 菊陽病院

■場所 菊陽町大字原水5587番地

■問い合わせ

☎(232) 3171 FAX(232) 0741

## 菊陽町こころの相談をご利用ください

菊陽町こころの相談は、令和2年1月から始まりました。町の臨床心理士、保健師、精神保健福祉士が担当し、開始から現在まで多くの方が相談に来られています。

#### ■相談内容

- ・眠れない、イライラする、気分が落ち込む、意欲が出ないなどのこころの健康に関すること
- ・いじめ、不登校、ひきこもりなどの問題に関すること
- ・家族や職場などの人間関係による悩みや不安に関すること
- ・お酒やギャンブルなどの依存症に関すること
- ・発達障がいに関すること など

#### ■相談方法

福祉課に電話もしくは来所時に予約(予約制)

※町内在住で、こころの悩みを持つ人やその家族はだれでも相談できます

#### ■相談時間・場所

平日の午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時は除く)

1時間程度・菊陽町役場内



#### 一般的なこころの悩みに関する相談

- ・熊本県精神保健福祉センター
- 受付日時 平日午前9時～午後4時
- 場所 熊本市東区月出3丁目1-120
- 相談方法 来所相談は予約制です。電話で予約してください。
- 問い合わせ ☎(386) 1166

- ・菊池保健所
- 受付日時 平日午前8時30分～午後5時15分
- 場所 菊池市隈府1272-10
- 問い合わせ ☎0968(25) 4138

#### 発達障がいに関する相談

- ・熊本県北部 発達障がい者支援センター わっふる
- 受付日時 平日午前9時～午後5時
- 場所 大津町室213-6 さくらビル2階
- 問い合わせ ☎(293) 8189 電子メール shien@basil.ocn.ne.jp

- ・菊池圏地域療育センター ゆうず
- ※18歳未満の児童の相談のみ
- 受付日時 平日午前8時30分～午後5時30分
- 場所 菊池市巨字道ノ上359番地2
- 問い合わせ ☎0968(25) 7688 電子メール ryouiku@kikuaikai.org

#### 障がい福祉に関する相談

- ・相談支援センター「SUN」
- 受付日時 平日午前9時～午後5時
- 場所 菊陽町大字久保田2596番地
- 問い合わせ ☎(227) 7010

- ・きくよう地域生活支援センター
- 受付日時 平日午前9時～午後5時
- 場所 菊陽町大字原水5587番地
- 問い合わせ ☎(232) 8518

#### ひきこもりに関する相談

- ・熊本県ひきこもり地域支援センター ～ゆるここ～
- 来所相談、本人の集い、家族セミナーも実施しています。いずれもまずは電話でお問い合わせください。
- 受付日時 (月)休(休)午前9時～正午、午後1時～3時
- 場所 熊本市東区月出3丁目1-120
- 問い合わせ ☎(386) 1177

#### 生活の困りごとに関する相談

- ・菊陽町社会福祉協議会生活サポートセンター
- 受付日時 平日午前9時～午後4時
- 場所 菊陽町久保田2596番地(町福祉支援センター内)
- 問い合わせ ☎(232) 4832

### Interview こころの相談利用者の声

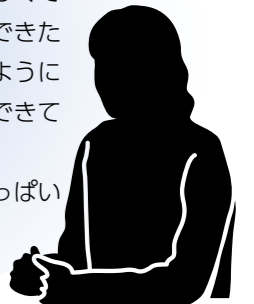
#### Aさん —こころの健康相談—

話すことでスッキリした気持ちになります。相談して自分についていろいろ気づくことができました。今まで相手のせいだと思っていたけど、相手を変えるのではなく、自分の考え方を変えようと思うきっかけとなりました。生活する上でのヒントをもらって生きやすくなりました。



#### Bさん —子育て相談—

こころの相談を利用して、「味方が増えると見方が変わる」と実感しました。家族の問題を外へ持ち出すなんて恥ずかしくてできないと思っていましたが専門家に相談できたことで、問題を客観的に見ることができるようになり、とても楽になりました。頼れる人ができて心強いです。話を聞いてもらえて、感謝の気持ちでいっぱいです。



#### 相談を振り返って

こころの相談が始まって約1年がたちました。予想を超える多くの皆さんが相談に来られています。多かった相談内容は、イライラする、眠れないなどのこころの健康に関すること、自分自身や家族の発達障がいに関すること、子育てに関することでした。「こんなことを相談していいのだろうか」とためらう人もいましたが、相談後に「話してスッキリした」、「来てよかった」と言われる人が多かったです。これからも「こころの応援団」を目指し、たくさんの相談者のお気持ちに寄り添っていきたいと思います。ご利用お待ちしております。



相談の様子

左から、窪精神保健福祉士、赤星臨床心理士、田中保健師