

こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

～こころの病気が心配なご家族のみなさんへ～

こころのSOSサインの中には、家族だからこそ気づきやすいサインがあります。そんなサインに気づいたとき、家族はどのように向き合えばいいのか、ポイントをお伝えします。

●向き合うポイント

家族のこころの不調に気づいたときは、家族として心配も大きいでしょう。そんなことあってほしくないという思いもあるでしょう。まずは、こころの病気について正しい知識を得ること、そして偏見をもたないことが大切です。そのうえで、動揺したり感情的になったりせず、冷静に対応しましょう。じっくりと落ち着いて話を聴くことが大切です。

●家族を病院につれていく時のコツ

どんな病気であれ、病院に行くのは敷居が高いと感じる方も多いでしょう。行きたくない、病気であると認めたくないという、家族の気持ちに寄り添うことも必要です。しかし、こころの病気は、早めの治療ほど回復も早いといわれています。無理強いせず、本人の気持ちを受け止めながら、受診を促していかなくてはなりません。病院に行きたがらなくても、実際につらい状態であることは本人も感じています。つらさに共感したうえで、病院に行くほうが本人も楽になると伝えると良いでしょう。また「あなた＝おかしい＝病気」という説明ではなく、「あなたを苦しめている、〇〇」というように「あなた」と「病気の症状」を分けて話すことが大切です。たとえば「あなたの毎日を不便にしている〇〇、あなたを苦しめている××を軽くするために病院で相談してみない？」と伝えると、抵抗が少ないでしょう。

●セルフケアのポイント

家族の調子が優れないとき、自分のことは後回しになって、無理をしたり、健康管理がおろそかになったりしがちです。でも、あなたまで体調をくずしてしまうと、家族を支えられなくなってしまいます。大変な時だからこそ、セルフケアががとても大切です。家族がこころの病気になったことで、これまでの生活リズムが変わってしまうこともあるかもしれません。睡眠不足や運動不足、あるいは食事のバランスをくずすこともあるでしょう。「そんなこと、言ってもらえない」という気持ちになるかもしれませんが、できるだけこれまでと同じライフスタイルを続けることがストレスを増やさないコツです。また、いつも家族のことが気にかかって、こころの休まるときがないかもしれませんが、ときには気分転換も大切です。自分が笑顔でいることが家族にとって大切なんだと思って、ぜひとも休む時間や気分転換の時間をつくってください。

(出典：厚生労働省HP)

【精神保健福祉相談のご案内】

身近なところで、精神科専門医師の面接相談が無料で受けられます。(予約制)

下記の予約先にお電話でお申込みください。なお、申込み多数の場合は定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

※12月以降の日程につきましては、12月号広報にてご案内いたします。

予約先：桑名保健所 地域保健課 TEL 0594-24-3620

日 程	時 間	場 所	相談医師
6月23日(水)	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎(桑名保健所)	多度あやめ病院 医師
7月29日(木)	13時30分～15時30分	いなべ市役所 保健センター棟	北勢病院 山田医師
8月25日(水)	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎(桑名保健所)	多度あやめ病院 医師
9月30日(木)	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎(桑名保健所)	北勢病院 山田医師
10月27日(水)	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎(桑名保健所)	多度あやめ病院 医師
11月25日(木)	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎(桑名保健所)	北勢病院 山田医師