

ご自身やご家族のこころの健康について  
心配な時は、お住いの市町村の相談窓口へ、  
お気軽にご相談ください。



相談窓口		所在地・連絡先
北信保健福祉事務所	北信保健福祉事務所 健康づくり支援課	飯山市大字静間 1340-1 0269-62-6104
市町村	中野市役所 健康づくり課 健康管理係 または 福祉課 障がい福祉係	中野市三好町 1-3-19 0269-22-2111
	飯山市役所 保健福祉課 健康増進係	飯山市大字飯山 1110-1 0269-62-3111
	山ノ内町役場 健康福祉課 健康づくり支援係	山ノ内町大字平穏 3352-1 0269-33-3116
	木島平村役場 民生課 健康福祉係	木島平村大字往郷 914-6 0269-82-3111
	野沢温泉村役場 民生課 保健衛生係(保健センター)	野沢温泉村大字豊郷 9817 0269-85-3201
	栄村役場 民生課 健康支援係	栄村大字北信 3433 0269-87-3020

北信地域障がい福祉自立支援協議会は、障がいのある  
方々が北信地域で豊かに暮らし続けていけるよう、関係  
機関が集まって協議を行う場です。  
中野市・飯山市・山ノ内町・木島平村・野沢温泉村・栄村の  
6市町村により設置されています。

【編集・発行】北信地域障がい福祉自立支援協議会 精神部会  
【事務局】北信圏域障害者総合相談支援センター  
【住所】中野市大字笠原 765-1  
【TEL/FAX】0269-23-3525/0269-23-3521  
【Email】hokushin3525@nkn.janis.or.jp  
【ホームページ】https://www.jiritusien.jp/



(2022年6月発行)

# 虹いろ

～統合失調症ってどんな病気？～

「統合失調症」ってご存じですか？どんなイメージでしょうか？決してめずらしい病気ではありません。でも意外に正しく知られていません。そのため、生きづらい思いをされている当事者の方もいらっしゃいます。病気のこと、地域で活躍されている当事者の姿をぜひ知ってください。

雨上がりに、空にカラフルな虹を見ることがあります。虹はその時の気象条件や見る人の位置・角度によって見え方が変わります。虹の様に、ひとりひとりの個性が輝き、お互いに理解し合える地域でありますように。

## 統合失調症って？

☆誰でもなる可能性があります。

100人に1人が生涯で発症するとされています。日本には約80万人の患者がいます。

☆脳の病気です。病気になったのは、本人や家族の責任ではありません。

原因はまだはっきりしていません。適切な治療を受け、病気が完治しなくても、充実した毎日を送る人が大勢います。

☆思春期～40歳位までに発症しやすい病気です。

精神疾患への偏見があると、自分や家族がなった時に、病気を受け入れづらく、苦しい思いをします。自分や家族のためにも偏見をなくしましょう。



☆こんな症状があります。

- 幻覚
- 妄想
- 思考の混乱
- 意欲の低下
- 感情の平板化
- 疲れやすさ
- 記憶力・判断力の低下
- など

☆発病前にこんな様子(前兆)が見られます。

- 眠れない
- 音に敏感になる
- 焦りのきもち
- 気分の変わりやすさ
- など

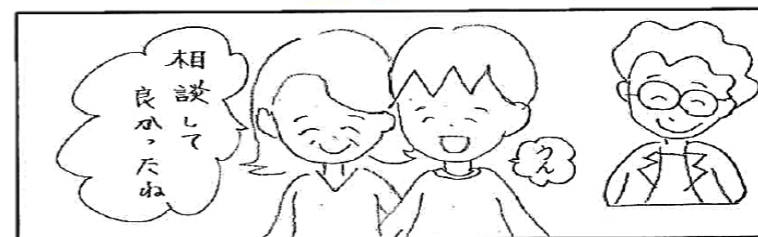
☆当事者にどう接したらいい？

今の当事者を「ありのままが良い」と認めましょう。当事者の話を否定せず、気持ちに寄り添いましょう。



☆自分や家族だけで悩みを抱え込まないようにしましょう。

家族会などで同じ立場のひととつながりましょう。自治体などの相談窓口にも相談しましょう。



- 行政
- 病院
- 地域の相談窓口

