



ココロの トリセツ

新入社員のための

林くん
お人好しで
登山が趣味。
山本くんの
学生時代の友人



山本くん
スポーツマンで
社交的。
新社会人1年生



富山県

新入社員のための ココロのトリセツ

令和2年3月発行

監修 富山中央診療所 所長 平野正治

発行 富山県厚生部健康課

〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号
TEL076-444-3223

http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1205/

制作協力 青青編集



CONTENTS

- STORY 1 あれ？ おかしいなと思ったら …… 4
- STORY 2 精神疾患を知る …… 6
 - Case 1 うつ病の事例 …… 8
 - Case 2 統合失調症の事例 …… 10
- STORY 3 身近な人への声のかけ方と自覚症状チェック …… 12
- STORY 4 初めての精神科 …… 16
- STORY 5 治療から回復へ …… 18
- 相談機関一覧 …… 22
- 精神科医療機関・診療所等一覧 …… 23



【登場人物】

山本くん

明るく真面目な性格の新入社員。登山が趣味だが、最近連絡が取りにくくなってきて……。



林くん

山本くんの学生時代からの友人。友人との集まりには欠かさず参加している。山本くんとは別の会社に勤めている。



吉田先輩

林くんの会社の先輩。友人が病気を発症したことがきっかけで“ゲートキーパー”になった。

はじめに

新入社員の皆様、ご入社おめでとうございます。

社会人としての新たな生活には期待と共に不安も大きいのではないのでしょうか。社会人一年目は多くのことを学び、成長できる時期です。一方で、わからないことも多く不安になることも多い時期でもあります。

さて、心の健康を保つためには、うつ病や統合失調症等の精神疾患について予防知識を持つこと、また、精神疾患になった時、そのことに早く気づき、悩みを一人で抱え込まず、周りの信頼できる人や専門家に相談していただくことが大切であることから、漫画冊子「ココロのトリセツ」を作りました。

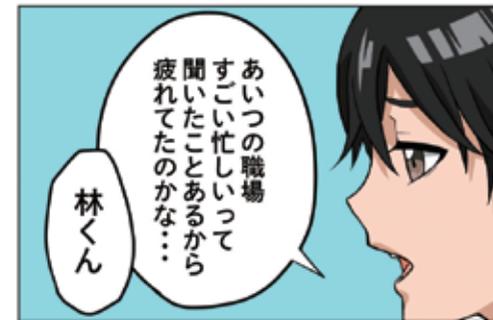
誰でも長い人生の間には悩みを抱えたり、心身の不調を抱えたりすることがあります。悩みや問題を抱えることは決して恥ずかしいことではありません。心が疲れきってしまう前に、気軽に友人や先輩、上司、そして相談機関、精神科などの医療機関の専門家に相談していただきたいと思います。

この冊子を、一人でも多くの方に読んでいただき、ご自身だけでなく、周りの方の心の健康づくりにつながることを願います。

富山県厚生部健康課長



精神疾患を知る
—会社の先輩に
聞いてみた—



POINT 4 富山県の自殺者の動機と原因の傾向

うつ病やその他の精神疾患、身体の病気等の健康問題がもっとも多く、その他、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題があります。

POINT 3 増える精神疾患

平成14年には260万人程度だった精神疾患の患者数は、平成29年に400万人を超え、増加傾向にあります。

POINT 2 ストレスチェック

職場で年一回ストレスチェックを受ける制度が平成27年12月より始まりました（実施義務は労働者数50人以上の事業所）。

POINT 1 精神疾患のいろいろな病気

うつ病、統合失調症、不安障害、認知症等の順に多く、近年はうつ病や認知症が増加しています。

うつ病の症状とサイン

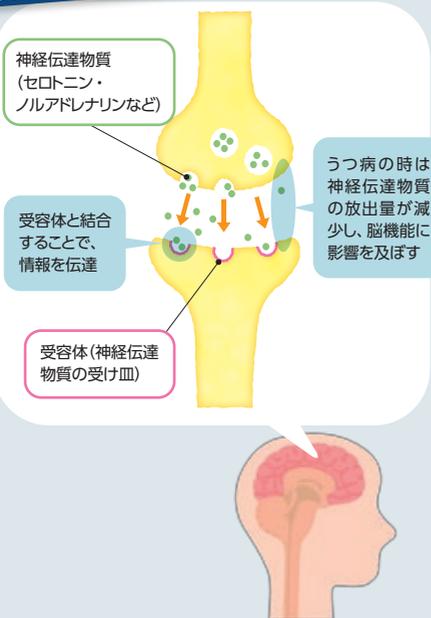
職場等で関わる人の様子が、以前と変わったように感じるがあった時、以下のサインをチェックしてみましょう。



周囲の人が気づくうつ病のサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 落ち着かない、涙もろくなった
- 体調不良の訴えが多い
- 仕事の能率が低下し、ミスが増えた
- 遅刻、早退、欠勤が増えた
- 周囲との交流を避けるようになった
- 趣味を楽しむことやスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた

脳内の神経伝達のメカニズム



精神疾患の主な例 ①

うつ病

憂うつな気分や、何事にもやる気が出ないといった症状が一日中続き、それが長い期間続く病気です。心の変調といわれ、脳内の神経伝達物質のバランスが崩れエネルギーが欠乏した状態のため、不安、抑うつ、意欲低下、興味の喪失等の心理的症状が起ると考えられています。

誰しも時々憂うつな気分を味わい、食欲がないといった状態になることはあります。しかし、自然には治りにくく、症状が進行し生活への支障が大きくなると、治療が必要になります。

【原因】
うつ病の原因は、人間関係や職場でのトラブル、環境の大きな変化等、非常にいろいろな出来事が発症のきっかけとなることが多く、そこに他の要因が重なっていることも珍しくありません。

義務感が強く仕事熱心、凝り性というような性格傾向も、過重な労働傾向となり発症の要因になります。他人へよく心配りするというような人はエネルギーをたくさん使っている状態で、エネルギーが枯渇しやすく発症の危険が高まります。

Case1 うつ病の事例



うつ病と自殺

自殺を企てる人の75%に精神疾患があり、その半数がうつ病等といわれています。



死にたい気持ちになりながらも仕事のことは考えてしまうんだ...



追い詰められていることが自分ではわからなくなってしまう

統合失調症のサイン

症状は本人では自覚しにくいので、周りの人が気づくことで早期発見につながります。



周囲の人が気づく統合失調症のサイン

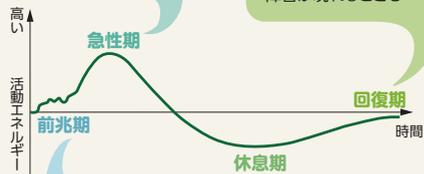
- 悪口を言われた、いじめを受けたと訴えるが、現実には何も起きていない
- 監視や盗聴を受けていると言うので調べたが、何も見つけれない
- ぶつぶつと独り言を言っている
- にやにや笑うことが多い
- 話にまとまりがなく、何が言いたいのかわからない
- いつも不安そうで、緊張している
- 他人の感情や表情についての理解が苦手になった
- 仕事のミスが増えた
- 趣味や打ち込んでいたことに興味を示さなくなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 身なりにかまわなくなった、入浴していない

経過と症状

統合失調症の初回エピソードには、前兆期、急性期、休息期、回復期の4つのステージがあります。

幻覚や妄想等の陽性症状が目立ち、不安やイライラが強くなる

症状が治まり元気が出てくるが、認知機能障害が現れることも



眠れない、疲れやすい等、発症の前触れのようさまざまな症状が現れる

嵐のような急性期が過ぎると無気力になる、意欲低下等が現れる

精神疾患の主な例②

統合失調症

脳内のネットワーク機能がうまく働かず、感情の変化が少なくなったり思考がまとまらなくなったり、幻聴や被害妄想等の症状が出現し、生活がしづらくなる病気で、10代後半から30代頃までに発症しやすいといわれています。

〔症状〕

陽性症状と陰性症状、認知機能障害に分けられます。

陽性症状

- 幻覚……現実にはないものを感じる（誰もいないのに人の声が聞こえる、幻聴や、実際に存在しないものが見える幻視等）
- 妄想……現実には起こっていないことを信じ込む
- 自我意識の障害……誰かに支配されていると感じる

陰性症状

- 感情の障害……感情の起伏と喜怒哀楽の表現が乏しくなる
- 意欲の障害……意欲や気力が低下する
- 会話数の減少……他者との交流がうまくいかなくなる
- 認知機能障害
言語記憶、遂行機能処理速度、他者の意図を推し量る能力等に障害が起こり、社会活動全般に支障をきたす

Case2 統合失調症の事例



発症の原因

なぜ発症するかはわかりません。ストレスや人生の転機で感じる緊張がきっかけとなって発症するのではないかと考えられています。



幻聴や妄想も、本人にとっては真実なので、病院へ行くのを拒む人は多いんだよ



両親が駆けつけてくれてよかった

身近な人への
声のかけ方と
自覚症状チェック



ポイント **ゲートキーパー**
ゲートキーパーとは、周りの困っている人や悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげてあげられる人のことです。富山県では、市町村や民間団体と2012年からゲートキーパーを養成する講座を始め、2017年度末までに5,000人以上が受講しています。全国より高かった20代の自殺死亡率が2018年には全国平均を下回る等、効果を上げています。

ポイント **不安や悩みがある人にどうやって対応するか**

- 真摯に話を聴く
- 無理に聞き出さず話したくなるまで見守る
- 問題点を一緒に考える
- 普段から話しやすい関係づくりを心がける
- 慌てずゆとりを持って話を聴く
- プライバシーに配慮する
- 共感しながら話をする
- 否定しない
- 励まさない
- 原因を追求しすぎない

安心できる場をつくって、本人の話にじっくり耳を傾けます。「そんなことはない」等と否定せず、まずは一番つらいことは何かを理解しようという姿勢が大切です。判断や対応に困る時は、ひとりで抱え込まず、病院の受診を勧める等専門家につなげられるとよいでしょう。

心がまえと声のかけ方
話を「聴く」技法として「傾聴」というものがあります **傾聴的態度を使ってみよう**

- うなづく・相づち** そう、うん、なるほど
- 繰り返し** 仕事がつついよ 仕事がつついんだね
- 要約** いつも終電で休日も出勤だし、いつ休んでいいのかわからない つまり平日は残業で、休日もなくて、とても疲れてるんだ
- 感情の明確化** 周りも残業してるし帰りにくい 疲れてるって言いたいのになんか言えない状況だね

質問
話の腰を折らず、話している内容と関係のあることを聴き、興味本位からの質問はしない。

支持
語る感情や行動を支持して勇気づける。

沈黙に注目する
話すと笑われるのではと思っている、考えがまとまらず言葉を選んでる等、沈黙には意味がある。待つことも大切。

傾聴、ビジネスの場面でも使えそうだね

自覚症状チェックシート

統合失調症チェック

- 自分を責めたり命令したりしてくる、正体不明の声が聞こえる
- みんなが自分の悪口を言う、嫌がらせをしてくる、盗聴している
- 周囲からじろじろ見られている、自分は誰かに操られていると感じる
- 自分の考えていることが周りにもれている、筒抜けになっている
- 極度の不安や緊張を感じる
- 集中力がない、物事が億劫でやる気がしない、動作に時間がかかるようになった
- 「楽しい」「嬉しい」等と感じなくなった、他人と喜びや悲しみを分かち合えない
- 人に会いたくない、人と話すのが苦痛になった
- 頭の中が騒がしくて眠れない、または眠りすぎるようになった
- 直前のことを思い出せなくなった

主な症状は幻覚や妄想で、そ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。自分には確かに聞こえているのに周りの人が否定する時には、幻覚や妄想の可能性があります。

うつ病チェック

- 悲しい・憂うつな気分・沈んだ気分である
- これまで楽しかったことが楽しめない、何にも興味がわかない
- イライラする、落ち着かない
- 人に会いたくない
- 眠れない、一日中眠い、いつもよりかなり早く目覚める
- 自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 以前は楽にできていたことが今では億劫に感じられる
- 気力がない、思考力が落ちている
- わけもなく疲れたような感じがする、充実感がない
- 死にたくなる

一つひとつの症状は誰もが感じるような気分です。しかし、これらの項目のいくつかが2週間以上、毎日のように続き、つらい気持ちになったり生活に支障が出たりしている場合は、うつ病のサインかもしれません。



このままだと心配だ、一度病院にかかってみたらどうだろう

受診してみようかな
医療機関 (23ページ) へ



ほとんど当てはまってるかも……

専門家と話したいな
相談機関 (22ページ) へ



治療から回復へ

—さまざまな治療法
と早期発見の
重要性—



主な治療について

精神疾患の治療は特別なものと考えがちですが、基本的には身体疾患と同じです。足を骨折した時の治療に例えると……ギブスを巻いて足を休める(休養)、鎮痛剤で苦痛を和らげる(薬物療法)、カルシウムを多く摂る等生活習慣上の対応を考えていく(精神療法)というような感じです。

休養・環境調整

うつ病は「自分から休めない」ためにエネルギーが欠乏してしまった状態なので、しっかり休むことが大切です。また、家庭や職場、地域の間関係やストレス等、心の負担を取り除く環境調整も必要です。

薬物療法

うつ病に用いる抗うつ薬は、神経伝達物質が有効に機能するようサポートする薬です。統合失調症は、抗精神病薬で症状を改善します。不安の強い方には抗不安薬を、不眠の方には睡眠導入剤等も併用します。

治療の3本柱

精神療法(心理療法)他

うつ病では自身の思考パターン・行動パターンを見直すための精神療法やカウンセリングが効果的です。例えば認知行動療法という治療は、悲観的な考え方や考え方のくせを修正できるようにしていくものです。



【治療中の注意】 どの治療が有効かは一人ひとりで異なりますし、同じ人でも病気がどの段階かによって治療は変わってきます。薬を処方された場合は量と回数をきちんと守り、正しく飲み続けることが大切です。



早期発見・早期治療で重症化を防ぐ

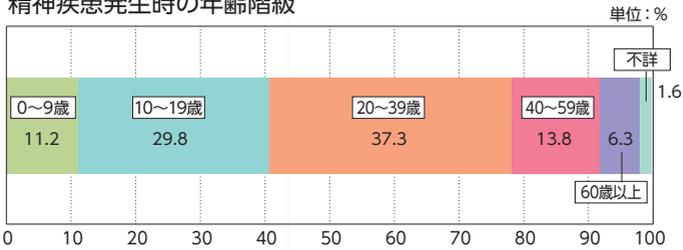
うつ病や統合失調症等の精神疾患は、できるだけ早く症状に気づき（早期発見）、正しい対処や治療を速やかに受けること（早期治療）で、症状の悪化を防ぎ、回復も早く軽症で済むことがわかっています。治療開始が遅れることで、回復の遅れや重症化を招くデメリットが増えていきます。



もっとも発病しやすいのは 20～30代の若者

学力や生活能力を得ていくための重要な時期である10～20代に、精神的な不調を抱えながら相談や治療を受けられずにいると、重症化・慢性化につながり、その影響でさまざまな能力発達の機会も失われていきます。

精神疾患発生時の年齢階級



資料：厚生労働省「精神障害者社会復帰サービスニーズ等調査」(平成15年)より作成



怪我した時病院に行くのと同じ。気になる時は相談しよう



身近な人が病気になるかもしれないし、自分にも起こりうる。他人事じゃない



今は大丈夫でも、これからまだ長い人生、リスクは誰にでもある。治療すればよくなるよ

心が弱いからなるのではなく、誰でも病気になる可能性

精神疾患は怖い、心が弱い人がなる病気だから自分には関係ない、というような偏見やネガティブな断定は、治療開始を遅らせる要因になります。例えば統合失調症の場合、発病してから治療開始までの期間は平均で約1年あるといわれ、症状に苦しんだ末にやっと治療にたどり着くという例も多いです。病気になる可能性は誰にでもあります。様子が変わらな、と感じた時は、症状をチェックして向き合い、乗り越えるために行動していきましょう。



精神科医療機関等

病院名	所在地・電話番号
富山大学附属病院 神経精神科	富山市杉谷 2630 TEL 076-434-2281
富山県立中央病院 精神科	富山市西長江 2-2-78 TEL 076-424-1531
富山市立富山市民病院 精神科	富山市今泉北部町 2-1 TEL 076-422-1112
谷野呉山病院	富山市北代 5200 TEL 076-436-5800
富山さくら病院	富山市下新本町 3-5 TEL 076-432-0505
呉陽病院	富山市野口南部 126 TEL 076-436-6363
常願寺病院	富山市水橋肘崎 438 TEL 076-478-1191
南富山中川病院	富山市大町 146 TEL 076-425-1780
佐々木病院	富山市大町 1 TEL 076-425-2111
藤の木病院	富山市開 261 TEL 076-424-0101
有沢橋病院	富山市婦中町羽根新 5 TEL 076-425-0631
三輪病院	富山市小中 291 TEL 076-428-1234
いま泉病院	富山市今泉 220 TEL 076-425-1166
魚津神経サナトリウム	魚津市江口 1784-1 TEL 0765-22-3486
魚津緑ヶ丘病院	魚津市大光寺 287 TEL 0765-22-1567
厚生連滑川病院 精神科	滑川市常盤町 119 TEL 076-475-1000
かみいち総合病院 神経精神科	上市町法音寺 51 TEL 076-472-1212
高岡市民病院 精神神経科	高岡市宝町 4-1 TEL 0766-23-0204
川田病院	高岡市京町 8-1 TEL 0766-23-3737
駅前あすさ病院	高岡市二塚 371-1 TEL 0766-29-0530
柴田病院	高岡市永楽町 5-1 TEL 0766-22-0705
矢後病院	高岡市佐野 1535 TEL 0766-22-5703
ふるさと病院	氷見市鞍川 1878-1 TEL 0766-74-7061
市立砺波総合病院 精神科	砺波市新富町 1-61 TEL 0763-32-3320
砺波サナトリウム福井病院	砺波市太田 570 TEL 0763-33-1322
小矢部大家病院	小矢部市島 321 TEL 0766-67-2002
松岡病院	小矢部市島中町 4-18 TEL 0766-67-0025
国立病院機構 北陸病院	南砺市信末 5963 TEL 0763-62-1340
グリーンヒルズ若草病院	射水市藤巻 51-2 TEL 0766-53-8811
太閤山病院	射水市橋下条 195 TEL 0766-56-5460

精神科診療所等

令和2年3月末現在

診療所等名	所在地・電話番号
富山中央診療所	富山市掛尾 500 TEL 076-495-2164
谷野医院	富山市総曲輪 2-8-2 TEL 076-421-3648
福田医院	富山市室町通り 1-1-26 TEL 076-425-4978
ほんだクリニック	富山市丸の内 2-3-8 TEL 076-420-5211
みさきクリニック	富山市梅沢町 2-7-13 TEL 076-422-2665
さくらまちハートケアクリニック	富山市桜町 1-3-4 TEL 076-443-1840
富山赤十字病院 高令診療科	富山市牛島本町 2-1-58 TEL 076-433-2222
いわたメンタルクリニック	富山市石坂新 886-3 TEL 076-439-6660
アイ・クリニック	富山市太郎丸西町 2-8-6 TEL 076-421-0238
富山県リハビリテーション病院 精神科	富山市下飯野 36 TEL 076-438-2233
国立病院機構 富山病院	富山市婦中町新町 3145 TEL 076-469-2135
あゆみの郷	富山市稲代 1023 TEL 076-467-4477
竹内スリープメンタルクリニック	富山市弥生町 2-4-22 TEL 076-444-1311
星井町こころのクリニック	富山市星井町 2-7-39 TEL 076-481-6607
労働者健康安全機構 富山労災病院 精神科	魚津市六郎丸 992 TEL 0765-22-1280
黒部市民病院 精神科・心療内科	黒部市三日市 1108-1 TEL 0765-54-2211
厚生連高岡病院 精神科	高岡市永楽町 5-10 TEL 0766-21-3930
丸山医院	高岡市泉町 6-28 TEL 0766-27-7077
若草クリニック	高岡市中川園町 3-5 TEL 0766-28-5888
雨晴クリニック	高岡市太田桜谷 23-1 TEL 0766-44-8061
川田クリニック	高岡市京町 5-8 TEL 0766-20-7880
戸出伊勢領 よろずクリニック 上田内科医院	高岡市戸出伊勢領 2466-2 TEL 0766-62-0911
富山県済生会高岡病院 精神科	高岡市二塚 387-1 TEL 0766-21-0570
金沢医科大学氷見市民病院 心身医学科	氷見市鞍川 1130 TEL 0766-74-1900
となみの心療クリニック	砺波市栄町 125 TEL 0763-34-1073
南砺市民病院 心療内科・精神科	南砺市井波 938 TEL 0763-82-1475
公立南砺中央病院 心療内科・精神科	南砺市梅野 2007-5 TEL 0763-53-0001
真生会富山病院 心療内科	射水市下若 89-10 TEL 0766-52-2156
木戸クリニック	射水市朴木 244 TEL 0766-82-7300

相談機関一覧 電話での相談

令和2年3月末現在

心の健康についての不安や悩み

相談機関	連絡先	時間	担当区域
富山県心の健康センター	076-428-1511	平日 8:30 ~ 17:15	県内全域
富山県こころの電話	076-428-0606	平日 9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00	県内全域
NPO法人富山カウンセリングセンター	076-492-6635	16:00 ~ 23:00	県内全域

アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症相談

富山県依存症相談支援センター	076-461-3957	平日 8:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00	県内全域
----------------	--------------	----------------------------------	------

心と体に関する悩み

富山県ひきこもり地域支援センター	076-428-0616	平日 8:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00	県内全域
富山市保健所	076-428-1152		富山市
高岡厚生センター	0766-26-8415		高岡市、氷見市、射水市
高岡厚生センター氷見支所	0766-74-1780		氷見市
高岡厚生センター射水支所	0766-56-2666		射水市
新川厚生センター	0765-52-2647	平日 8:30 ~ 17:15	黒部市、魚津市、下新川郡
新川厚生センター魚津支所	0765-24-0359		魚津市
中部厚生センター	076-472-0637		滑川市、中新川郡
砺波厚生センター	0763-22-3512		南砺市、砺波市、小矢部市
砺波厚生センター小矢部支所	0766-67-1070		小矢部市

労働問題全般に関する相談

富山県商工労働部労働政策課 (労働相談ダイヤル)	076-444-9000	平日 8:30 ~ 17:00	県内全域
--------------------------	--------------	-----------------	------

産業保健（労働者の健康対策）に関する相談

富山産業保健総合支援センター	076-444-6866	平日 8:30 ~ 17:15	県内全域
----------------	--------------	-----------------	------

労働条件、募集・採用、不当解雇等の労働問題全般に関する相談

富山労働局総合労働相談コーナー (富山労働局雇用環境・均等室)	076-432-2740	平日 9:00 ~ 17:00	県内全域
---------------------------------	--------------	-----------------	------

自殺予防や心の病気の情報は

●タッチハート

県では、自殺対策に係る相談機関や民間支援団体の紹介、うつ病等に関する情報、県からのお知らせ等、自殺対策に関する情報を集約したポータルサイト「タッチハート〜つながろう、心と心。〜」を運営しています。

タッチハート

検索



●うつ安心とやま

うつ病の知識や富山県内の相談機関、イベント情報を提供しています。あなたやあなたの大切な人のために、まずはうつ病を正しく理解しましょう。

うつ安心とやま

検索

