

実践報告

こころ・愛・ふれあいネットワーク健康教室  
こころの病を持つ人が、地域で暮らしていくためには  
—いっしょに考えてみましょう—

三林 聖司\*

日時：2021年11月17日（水）14時00分から15時30分

場所：京都市中京区役所4階第1・2会議室

I. 演題名

こころの病を持つ人が、地域で暮らしていく  
ためには

—いっしょに考えてみましょう—

II. 要旨

京都市中京区民およびこころ・愛・ふれあい  
ネットワーク関係者を対象に、わが国の精神科  
医療の現状、地域において「こころの病」をも  
つ方やその家族にはどのような課題があり、ど  
のような思いを抱かれて生活されているのか、  
我々はどうにかかわっていけばいいのか、  
をテーマに講演した（同時にWeb.での配信も実  
施した）。

III. 講演内容

1. わが国の精神科医療をとりまく現状

「こころの病」とは、一般的に精神疾患や精神  
障がい・メンタルヘルスと呼ばれることも多く、  
神経症、統合失調症、うつ病、気分障害、認知

症、依存症をイメージすることが多い。

わが国の精神科医療の特徴として、人口あた  
りの精神病床数がきわめて多く、平均在院日数  
が非常に長いとされている（武井ら, 2019）。か  
つては、「精神障がいは不治の病」と考えられ、  
精神障がいに罹患すると生涯にわたり、精神科  
病院に入院しなければならないといったイメ  
ージがあったが、近年では原因はわからないもの  
の、世界的に統合失調症やうつ病などの多くの  
精神疾患が軽快化傾向にあり、入院治療が必要  
なケースは減少している。

2. 地域で暮らす人々の、こころの病を持つ方へ  
のイメージ

「こころの病」を持つ人々と係わりの少ない  
人々が持つ「こころの病」についてのイメージ  
には、こころが綺麗、真面目、優しい、とい  
った明るいイメージや、暗い、怖い、意思疎通  
をとることが難しそう、社会的に孤立している、  
などの暗いイメージがある。

\*京都看護大学

3. 地域における「こころの病」を持つ人々を取り巻く諸問題

1) ヤングケアラー

「ヤングケアラー」とは家族のケアを担う子供たちを指し、近年わが国においてマスコミなどで注目され始めている。2018年11月－2019年3月に埼玉県の高校で実施された調査によると、5.3%がヤングケアラーに該当し、ケアが必要な家族は祖母・母・祖父が多く、祖母・祖父の場合は、身体障がい・身体機能の低下・認知症・病気、母のみの場合は、病気や精神疾患・精神障がい・精神的不安定、ケアの内容は家事・感情面のサポート・力仕事が多かったことを報告している（濱島ら, 2020）。

2) 高齢者のセルフネグレクト

高齢者のセルフネグレクトとは、健康、生命および社会生活の維持に必要な、個人衛生もしくは整備または健康行動を放任・放棄していること、と定義され、死亡リスクが非常に高いことが指摘されている。実数は不明だが、要因としては、併存症、認知症、うつ、アルコール問題、不安障害や恐怖症、統合失調症や妄想性障害、強迫神経症、人格障害、などが報告されている（岸, 2019）。

3) 児童虐待

児童虐待を行った保護者や虐待を受けた子ども達の中に「精神障がい」を持っている人々がいる。

4) 中高年の引きこもり問題（8050問題）

最近社会的な問題となっている「8050問題」とは、80は80歳代の親、50は引きこもっている50歳代の子どもを指し、80歳代の親が、引きこもっている40歳代、50歳代の子供を支えている状態を指す。その要因の1つとして統合失調症などの精神疾患や発達障害などがある。

5) 自死

自殺者の95%が何らかの「精神障がい」をかかえていた可能性があるといわれている（武井, 2019）。特にうつ病が自死の大きな要因として指摘されている。

6) 認知介護

「認知介護」とは、認知症高齢者が認知症の配偶者を介護することである。

正確な人数は把握されてはいないが、老老介護の約1割が該当するといわれている。

4. 「こころの病」持つ方にどのようにかかわっていけばよいのか。

「こころの病」持つ方に、どのようにかかわっていけばよいのか、この問いかけには明確な回答はない。しかし地域での「こころの病」を持つ人とのかかわりの中で、大切にしたいポイントがある。最初に、ご本人や家族の望みや価値観を尊重することである。しかし、近隣者としての立場をはっきりとさせ、できること、できないことをはっきりとさせる必要がある。そしてかかわりの中で無理だと感じたら、1人で抱え込まないで他の近隣者や行政に相談することが大切である。

IV. おわりに

今回、こころの病を持つ人が、地域で暮らしていくためには一いっしょに考えてみましょう—をテーマに講演した。今回の参加者は、地域で「こころの病」を持つ人々が少しでも住みやすくなるためには、どのようにすればよいのかを日々考えられている。「こころの病」を持つ人を取り巻く環境には多くの課題があり、解決することは容易ではない。しかし、このような講演会を通じて地域の人々と地域において「こころの病」を持つ方々を取り巻く諸問題について

こころ・愛・ふれあいネットワーク健康教室こころの病を持つ人が、地域で暮らしていくためには

一緒に考えていきたい。

#### V. 文献

濱島淑恵, 宮川雅充, 南多恵子. (2020). 高校生  
ヤングケアラーの存在割合とケアの状況－  
埼玉県立高校の生徒を対象とした質問紙調

査. 厚生指標, Vol.67, No12, 13-19.

岸恵美子. (2019). II. 各論的報告高齢者のセル  
フ・ネグレクトの実態と対応. 老年精神医学  
雑誌, 30 (5), 505-512.

武井麻子, 他. (2019). 系統看護学講座 専門分野  
II 精神看護の基礎 精神看護学①, 東京, 医  
学書院.

