渋文新聞

発行者
渋川女子高校
新聞委員会
（１－３）

発行日
R6年1月17日

心のバリアフリー

～誰もが暮らしやすい社会の構築へ～

誰もが暮らしやすい社会を構築することは、私たちに課された課題であり、社会を構成するすべての人が協力して成し遂げなければならないものである。

厚生労働省が三年ごとに行っている「患者調査」によると「五大疾病（がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患）」の中で、近年、最も患者数が多いのが精神疾患である。そして、左のグラフでもわかるように、特に「うつ病」や「認知症」の著しい増加が見られる。この精神疾患を有する人たちにとって、今の社会は決して暮らしやすい社会ではない。

そこで、今回は私たちが今後の社会の在り方を考えていくために、必要であろう精神疾患に関する情報を紹介する。

精神疾患とは？

気分の落ち込みや幻覚・妄想など心身に様々な影響が出る疾患を総称して精神疾患と言う。脳内の神経伝達物質の乱れによって起こると言われている。発作のようなはっきりとわかる症状が現れる場合もあるが、ほとんどの場合、初めは何となくやる気が出ない、人付き合いが上手くいかない、夜眠れない、物忘れなど、周囲からは気づかれにくいような症状であることが多い。

けして他人事ではない

他の疾患と同様に、精神疾患も早期発見、早期治療が大切であることは間違いない。しかし前述のように、精神疾患は本人が苦しんでいても周囲からは分かりにくいという特徴がある。その結果、周りの人が気づかないうちにその人に無理なことをさせてしまったり、傷つけてしまったり、自分自身を傷つけさせてしまったり、症状を悪化させてしまうことが起こりうるのである。そのような事態を避けるためには、精神疾患は誰もかかりうる病気であり、けして他人事で済ませられることではないという意識を持つことが必要である。事実、上のグラフでも示されているように、厚生労働省の調査によると精神疾患のある方は、令和二年年度で日本国内に約六一五万人いるといわれている。これはおよそ日本国民の二〇人に一人の割合である。この人数は令和二年度の時点でかかっている人の数なので、生涯を通してだと約四～五人に一人の割合で精神疾患にかかるとも言われている。いつ自分自身、または自分の大切な家族や友人が精神疾患にかかるか分からないのである。

誰一人取り残さない社会を

精神疾患を有する人たちも同じ社会の構成員として受け入れることは、「誰一人取り残さない」をスローガンに二〇三〇年までに全世界で達成を目指すSDGs（持続可能な開発目標）の取り組みに通じるものである。だからこそ、全ての人が精神疾患を有する人を含め、偏見や差別のない、誰もが暮らしやすい社会が一日も早く実現されることを願いたい。

HSPってなに？

HSPとは、生まれつき「非常に感受性が強く、敏感な気質をもった人」という意味である。HSPの特性として、共感を得ることが難しく、HSPでない人たちとの差に自己嫌悪を感じてしまうことがあげられる。そして、人込みや物音、強い光や臭いなどに対して過度に反応したり、周囲の人に気を遣い過ぎて楽しいことであって疲れてしまうこともある。また、HSPはうつ病と混同されやすい。うつ病がストレス等を原因として発生する後天的な病気であるのに対して、HSPは先天的な気質であり、全くの別物である。HSPは些細なことでも傷つきストレスを受けやすいので、精神疾患になりやすい傾向がある。したがって、自分に合ったストレス対処法を見つけることが大切である。

精神疾患を有する総患者数の推移

出典：
https://rescho.co.jp/recruit/about/context.html

主な精神疾患

- うつ病
- 強迫性障害
- 双極性障害
- 適応障害
- パニック障害
- 統合失調症
- 解離性障害
- 摂食障害
- 睡眠障害
- 性同一性障害
- アルコール依存症