



こころの日

7月1日はこころの日

日本精神科看護技術協会では、精神科看護のプロである私たちが、市民のこころの健康の保持増進に役立つような正しい情報発信と、安心してご相談いただける環境を提供していきたいと考えています。

一般社団法人日本精神科看護協会

JPNA Japanese Psychiatric Nurses Association

# こころの日について

## 「こころの日」の活動のはじまり

1988(昭和63)年7月1日の「精神保健法」の施行日にちなんで、1998(平成10)年より7月1日を「こころの日」と位置づけました。精神疾患や精神障がい者に対して正しい理解を図り、こころの健康の大切さを考えていただくために、「こころの日」週間(7/1前後1週間)にあわせて講演やイベントを行っています。

### まとめ 知識

#### 【精神保健法の由来】

かつて一部の精神科病院で患者さんへの人権侵害があり、それが社会問題となりました。そこで患者さんの人権に配慮し、適切な医療を提供するため精神保健法が1988年7月1日に施行され、精神科医療を安心して受けることができるようになりました。この法律は、現在は精神保健福祉法となり、精神的健康の保持・増進や精神障がい者の理解を深めることが国民の義務であると定められています。

## 全国への広がり

こころの日の活動は、当協会の支部事務局や精神科に従事する看護師が中心となって、行政・他団体等と協力しながら、講演会やイベント等を毎年1回行っています。近年ではほぼ全国の支部で開催しています。

## 「こころの日」情報キャッチ

日本精神科看護協会のホームページをご覧ください。URL <http://www.jpna.jp>



「こころの日」  
ロゴマークに  
ついて…



こころの日

「こころの日」のロゴマークを作成しました。  
「こころの日」の推進にロゴマークをご活用ください。  
(商標登録しています)。

※このロゴマークは、二人が寄り添う「心」をモチーフにしています。

# このような活動が行われています。

※各会場にて開催内容は異なります。

## ◎講演会

その時期に話題となっていることや、関心の高い事柄をテーマに、専門の講師による講演会を開催します。



## ◎健康相談コーナー

さまざまな健康相談を受けています。

相談  
内容

こころの健康相談・ストレステスト・血圧測定・  
体脂肪測定・障がい者手帳障害年金相談・疾病相談



## ◎バザーや展示即売

障害者就労支援を行う施設・作業所にご協力いただき、  
そこで作られる作品等を展示・即売しています。



## ◎記念品の配布

会場にお越しいただいた方には、  
「こころの日」のグッズ等を無料で差し上げます。



## ◎情報の提供

あなたの身近にある相談機関をお伝えします。

- みんなのメンタルヘルス総合サイト  
～こころの病気・精神障害の方の治療・生活応援するサイト～  
こちら ▶ <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>
- こころのサイン・悩みを感じたら  
・いきる・ささえる相談窓口(都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧)…自殺予防総合対策センター  
こちら ▶ <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>
- 虐待を受けていたら、虐待を受けていると感じたら(周囲の方からの情報)  
・児童相談所全国共通ダイヤル \*お住まいの地域の児童相談所に電話をお繋ぎします。  
こちら ▶ 0570-064-000



## ◎その他情報発信等のグッズ

- 大切な人の「こころの病」に気づく(協会監修:朝日新聞出版より2010年11月発刊)  
家族や友人、部下や同僚などまわりの人の  
こころのケアのために書かれたおすすめの書籍です。
- こころのお手入れはじめてBOOK  
こころの健康を見つめ直すアイテムとして活用いただける冊子です。



# ひとりで悩まず、相談してください

## ●精神科病院に勤務する看護師

私たちは、こころのメンテナンスのプロです。人はさまざまなストレスなどにより、こころの健康のバランスを崩すことがあります。看護師はその病状を観察し、こころの健康をとり戻すことができるよう、ひとりひとりにあわせた看護ケア・支援を提供します。

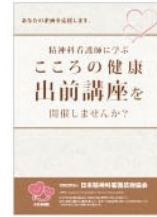
## ●精神科認定看護師

子どもから大人まで幅広い方々を対象に、虐待防止、精神障がい者の地域生活支援、うつ病や依存症の看護など、より専門性の高い情報提供やアドバイス・支援を提供します。

精神科認定看護師一覧 ▶ <http://www.jpna.jp/> (精神科認定看護師MAP参照)



私たちが皆様のもとにお伺いしてお話をさせていただく「こころの健康出前講座」も開催しています。詳しいことをご存知になりたい方は、協会事務局へご連絡ください。



## 「こころのサイン」に気づいていますか

ストレス社会といわれる現代では、こころの病にかかる人が増えています。「こころのサイン」を見逃さず、正しい対処と早期治療を行うことが大切です。また、こころの病気は家族や職場の仲間など周囲の人が病気のことを理解し温かくサポートしてくれることが重要な鍵となります。

※資料:厚労省うつ対策推進方策マニュアル抜粋。

### ▶自分が気づく変化

1. 何事にも興味がわかず、楽しくない
2. 疲れやすく、元気がでない
3. 寝つきが悪くて、睡眠不足・食欲がなくなる
4. 人に会いたくなくなる
5. 夕方より朝方の方が気分・体調が悪い
6. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする

### ◎自分がした方がよいこと

- ・一人で悩まず、専門家に相談してください。
- ・休養と、場合によっては服薬が必要です。
- ・早期に対策を行うと早く回復します。



### ▶周囲が気づく変化

1. 以前と比べて元気がない、表情も暗い
2. 体調不良の訴えが多くなる
3. 仕事や家事のミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
6. 外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える
8. 食事が減る

### ◎周囲の人がした方がよいこと

- ・うつ病の症状について質問し、原因について尋ねてください。
- ・睡眠障害があったり、うつの症状が強くて日常の仕事、家事などが困難であれば、休養と治療を勧めてください。
- ・専門医への受診(相談)等を勧めてください。
- ・自殺のサインを確認してください。

### ◎自殺のサイン

- \*自殺をほめかす言葉を口にする
- \*遺書を書く \*自殺の道具を準備する
- \*身辺を整理する \*自殺未遂を図る



## 子供たちのこころの変化に気づいていますか

### 〈不登校の予兆〉

#### ▶周囲が気づく変化

1. はっきりした理由もなく休む
2. 学校での出来事を(聞いても)ほとんどしゃべらない
3. 勉強への意欲や成績が落ちてきている
4. 相談できる親しい友達もいないようである など

### ◎アドバイス

- ・不登校にはタイプがあり、把握したうえでそれぞれに応じたケアが必要です。
- ・「見守り」は手遅れになることもあります。休みはじめたら、すぐに動きましょう。



一般社団法人日本精神科看護協会

事務局:〒108-0075 東京都港区港南 2-12-33 品川キャナルビル7F

TEL: 03-5796-7033 FAX: 03-5796-7034

URL <http://www.jpna.jp/> E-mail [info@jpna.or.jp](mailto:info@jpna.or.jp)

京都研修センター:〒604-8166 京都府京都市中京区三条通烏丸西入御倉町85-1 烏丸ビル8F

TEL: 075-229-6770 FAX: 075-229-6771