

～安心して暮らせる地域社会をめざして～

## SSKS じんかれんニュース

NO. 79 2025年10月号



スマホのQRコードをかざすと  
「じんかれんホームページ」を  
読み取ることができます。



### 双極性障害の効果的な治療とは、うつ病との違いは？

2025.9.7 NHKEテレ&ネット検索より

双極性障害は「躁うつ病」ともいわれ、気分障害に属する心の病気です。症状が躁状態のみの躁病や、うつ状態のみのうつ病とは異なり、躁状態のときとうつ状態のときが交互に出現します。それぞれの期間は、数週間のこともあれば数年続くこともあります。明確な躁状態が現れる「Ⅰ型」と、躁状態が軽い「Ⅱ型」に分けられ、多いのはⅡ型です。

躁状態が軽いⅡ型はうつ状態が主です。そのため、うつ病として長年治療されることも多く、あるとき躁状態が明確に現れて初めて双極性障害と診断されることが珍しくありません。

#### 双極性障害の症状

躁状態のときは、気分の高揚、考えの飛躍、過度の自信、楽観的な言動、抑制できない感情、快楽の追求などの症状が出現します。これらは健康な人にもみられますが、双極性障害の場合は症状が日常生活を妨げ、本人にとってマイナスとなる結果を引き起こします。

うつ状態のときの症状は、気分の沈み、「楽しさ」の消失、意欲の減退、集中力の低下、いらいら感、「死」を考えるほどの自責とマイナス思考などです。眠れなかったり眠り過ぎたりする睡眠障害、食欲の低下や亢進、それによる体重の変化など身体の症状もみられます。

上記の躁状態とうつ状態が交互に出現するのが双極性障害の特徴です。

例えば、家に閉じこもるよううつ状態が1、2年続き、その後急に躁状態になり、「もう元気になりました」と病院での治療を自らやめてしまうこともあります。

症状の程度や現れ方は人によっていろいろで、軽い躁状態で、気分のコントロールが難しく怒りっぽくなるのが数日あるくらいという人がいる一方、過剰な自信が現れ、返済できないような借金をしてしまう人もいます。強いうつ状態になったときは、自分を傷つける行為に及ぶこともあるため注意が必要です。

**【軽躁病について】** 軽躁病は、当初病気とは気づかない。買い物の量が増えたり、化粧や服装の変化等、人が変わったように見える行動をとる。気分の高揚、活力の増加、睡眠欲求の低下、衝動性、注意散漫といった行動を特徴とします。患者は異常に幸福感や生産性を感じる一方で、危険な行動に走ることもあります。これらの症状に気づいたら、早めの精神科での受診が必要。

**【再発を防ぐには】** 軽躁状態は双極性障害の症状の一つで、気分が高揚し活動的になる一方で、適切な過ごし方を知らないと症状が悪化したり、うつ状態へ転じるリスクがあります。軽躁状態のときの過ごし方は、症状が悪化しないようにするためにとても大切です。上手にコントロールできればうつ状態や強い躁状態になるのを防ぐことができます。セルフモニタリングとして、自分の手帳に自分の行動を記録。家族の協力を得て起きる時間、睡眠時間等、規則正しい生活を心掛ける。

**【双極性障害の治療薬について】** 薬物療法が主体で、気分安定薬という薬剤を使用します。気分安定薬の中でも炭酸リチウムは長年使われており、双極性障害の第一選択薬です。効果のメカニズムは十分に分かりませんが、気分を調整する作用があります。

### **【よくある質問】 ネット検索より**

1. **軽躁病の主な症状は何ですか？** 軽躁病は、気分の高揚、活力の増加、睡眠欲求の低下、思考の奔流、衝動性、注意散漫といった特徴があります。患者は異常に幸福感や生産性を感じる一方で、危険な行動に走ることもあります。
2. **軽躁病はどのように診断されますか？** 診断には、精神保健専門家による臨床評価が含まれ、症状、病歴、場合によっては心理学的評価も検討されます。軽躁病に特有の臨床検査はありません。
3. **軽躁病にはどのような治療法がありますか？** 治療の選択肢としては、気分安定薬、抗精神病薬、心理療法などがあります。定期的な運動やバランスの取れた食事といった生活習慣の改善も効果的です。
4. **軽躁病はより重篤な症状を引き起こす可能性がありますか？** はい、軽躁病を治療せずに放置すると、本格的な躁病にエスカレートし、人間関係の問題を引き起こし、うつ病や薬物乱用のリスクが高まります。
5. **軽躁病の管理に役立つライフスタイルの変更はありますか？** はい、規則的な睡眠スケジュールを維持し、身体活動を行い、ストレスを管理し、薬物やアルコールを避けることは、気分を安定させるのに役立ちます。
6. **軽躁病は躁病と同じですか？** いいえ、軽躁病は躁病の軽度な状態です。軽躁病は重大な障害を引き起こさない場合もありますが、躁病は日常生活に深刻な支障をきたす可能性があります。
7. **軽躁病エピソードはどのくらい続きますか？** 軽躁病エピソードの持続期間は、数日から数週間まで様々です。エピソードの頻度と長さは個人によって異なります。
8. **軽躁病の場合、いつ医師の診察を受けるべきですか？** 気分の変動が激しい場合、危険な行動をとる場合、自傷行為や自殺を考えている場合は、医師の診察を受ける必要があります。
9. **軽躁病は予防できますか？** 完全に予防することはできないかもしれませんが、ストレスを管理し、健康的なライフスタイルを維持し、薬物乱用を避けることで、軽躁病エピソードのリスクを軽減できます。
10. **軽躁病患者の長期的な見通しはどのようにでしょうか？** 適切な治療とサポートがあれば、多くの人が症状を効果的に管理し、充実した生活を送ることができます。早期診断と治療の継続は、良好な予後に不可欠です。

## NPO 法人じんかれん 研修会 報告

2025.8.5 於：県民センター

テーマ “夜明け前” を迎えた精神医療

講師 日本医労連・精神病院部会 元部会長 氏家 憲章氏

氏家憲章（うじいえ のりあき）氏は、日本の精神医療改革において重要な役割を果たしている精神科看護師です。45年間、精神科病院で勤務し、精神障害者の人権と治療環境の改善に尽力してきました。特に隔離政策の見直しや、精神医療の現状に対する批判を通じて、より人道的な医療の実現を目指しています。最近では、精神医療改革に関する啓発活動や患者支援組織への報告を行い、精神医療の未来についての重要な視点を提供しております。

### 【講演概要】

当事者・家族の思いに答えられていない精神医療の現状に無力感を抱いた氏家氏は、現在地域で活動しながら「今こそ精神医療改革が必要」と訴える。日本の精神医療は患者を精神科病院へ隔離・収容する入院中心の精神医療政策でしたが、今やその政策は破綻し、崩壊寸前といわれています。

精神科病院の採算ラインは、9割の病床利用率といわれているが、今や8割を切ろうとしている。

現在614万人といわれる患者は入院5%、外来95%といわれ、大部分の方が地域生活を支える人たちの支えにより、その人らしい、幸せな人生を送るべく、頑張っている。

日本の精神医療政策の歴史を振り返りながら、今こそ、先進諸国のような地域ケア中心の精神医療へと政策転換するチャンスと訴える。

精神科病院のベッドが埋まらなくなり、日本の精神医療はいよいよ大転換の時代に突入しました。長らく続いた隔離・収容政策の背景と今後の精神医療のあり方について考えます。

我が国も入院中心から地域ケア中心（世界標準）の精神医療へ政策転換が避けられない事態に追い込まれています。精神障害当事者の人権が守られる医療について共に考えていきましょう。

世界最大の「精神病床大国」日本。長く差別的な処遇におかれた精神障害のある人たち……当事者・家族の思いに答えられていない精神医療の現状に無力感を抱いた氏家氏は、現在地域で活動しながら「今こそ精神医療改革が必要」と訴える。

2025年8月5日 研修会 アンケート集計

“夜明け前”を迎えた精神医療 氏家 憲章 氏

アンケート回収枚数 31枚 研修会出席者数 35名



## 本日の研修会 感想自由記載欄



- ・やはり長年運動にたずさわってきている方のお話はヨイと思いました！
- ・今の現況はよく分った。問題はこれからどういう運動にするか。
- ・当事者、家族のマインドセットを変えることが大切と改めて思いました。“変わってほしい”から“変えなくちゃ”と主体的にならないとダメですね。2014年の「病棟転換反対運動」で日比谷野音に行ったことを思い出しました。あの頃の熱よ、もう一度！
- ・地域ケア中心の精神医療への具体的政策提言、言及がなく不満でした。
- ・他に関係者もいるので連絡します！
- ・親亡き後の一人暮らしのヒントになると思った。今日の話の内容は殆どの人が理解していない。じんかれんとしてもこの問題に取り込んでいったらどうか。
- ・日本も精神の当事者が住みやすいようになると親の心配もなくなります。講演の話を聞いて、何十年も病気の人達の事を考えてくれてありがたいと思いました。
- ・地域に本当に広げていく必要性を感じた。
- ・氏家さんの熱意ある講演を聞き、日本の医療が「入院医療→地域医療と転換」がいよいよ始まるのだと希望がもてた。しかし、この改革を押しすすめるためにどうすればよいのかもっとこの問題を広く国民全体に広めるために厚労省からの積極的発言、それとマスコミがとり上げることが必要だと思う。
- ・大きなテーマですが、家族会で協力出来ることはしていきたいと思えます。
- ・日本の精神医療の実態が良く分かりました。全員が入院ではなく、地域で安心して生活できるよう願います。大変いい刺激でした。
- ・当人にとっても家族にとっても大変元気づけられる講演でした。家族会も一致団結し一刻も速い実現に向けて頑張らないといけないと切に思います。
- ・日本の現状の問題点等が良く理解できました。この課題はまず「精神科特例」を廃止して各政策の変換が大事と思えます。
- ・具体的な精神医療改革を力強く判りやすく示して頂き非常に感銘を受けました。ありがとうございました。
- ・途中休憩があるとよかった(大部分の人には不要かもしれませんが、個人的にはあると助かります)
- ・チラシに地図があると助かります。
- ・今の精神科の問題点が良くわかりました。入院から地域医療への政策転換が進むことを願います。
- ・是非神奈川県でも神家連、浜家連、その他一緒になって改革の請願をして欲しい。北海道のように集会を催して欲しい。先生がおっしゃっているようにぐずぐずするのではなく、ベルギーの方法を参考にして一気に進めて欲しい。
- ・政策転換につなげていくための地道な活動が必要だと思ったが、どうすすめていくのが難しいと思う。家族は目の前の当事者との生活で精一杯です。
- ・「夜明け前」が一日も早く「夜明け」となる様、豊かな精神医療国を目指して増々活動する意力が沸いたし、意味のある活動である事を確信しました。
- ・“にも包括”。入院患者を地域へという目論見か。コロナ禍で遅れた。失敗。医療保護入院で3ヶ月、6ヶ月で退院支援案で1年以内に退院。ただし1割は長期入院へ。1年以上入院患者(6割)はほったらかしで死亡退院を保っているのが現状。2010年の「構想会議」運動の再開は困難!!!?

## やまゆり園事件から9年 月命日献花100回 地域で向き合い続ける。

2025.8.27 神奈川新聞より

2016年7月26日に相模原市緑区の県立やまゆり園で障害者19人が殺害され、職員を含む26人が重軽傷を負った事件を受け、地域住民らが続けてきた献花が今月26日、100回目を迎えた。17年5月から月命日に現場で欠かさず花を手向け、訪れる人たちとの交流。地域から事件に向き合い続けてきた。

「振り返ると多くの出会いや語り合いの場面が会った。二度と事件を起こさない共生社会に向けて手応えがあるとまでは言えないが、自信と確信を少々持てるようになった」。今月26日午前、同園入り口の鎮魂のモニュメント前で「共に生きる社会を考える会」共同代表の太田顕さん（82）が話した。

同会は17年3月、事件後にさまざまな思いを抱く地域住民らが、集まって発足した。現在のメンバーは同園がある旧相模湖町域に住む人を中心に10人弱。「忘れない、風化させない、後世に伝える」と、月命日の献花活動、毎年命日に犠牲者を偲ぶ会を行ってきた。

04年に退職するまで36年間、同園に勤めた元職員の太田さんは事件後、自省を続けてきた。福祉の担い手だった者として力を尽くしていたか、地域住民として園との関わりは十分だったか、わが子の誕生に五体満足を願った自分はいなかったか……。

地元で起きた元職員による凶行に問いはやまず、行動へと駆り立てられた。

献花活動のきっかけは、園の再建工事のため利用者らが、仮園舎に移り、無人となった園の前に県が設置した月命日の献花台。新型コロナウイルス禍で中止となった際は会が臨時台を置き、常設のモニュメント完成後も花を手向け続けた。

毎回2時間ほどの活動中に訪れる人はメンバーも含め平均13人くらい。できれば園との繋がりを尋ね、求められれば事件や活動への思いについて語る。

東北からやってきた福祉に携わる人、足を運べない事情からお金を託して代理献花を頼む人。

何度も訪れた若者。印象的な出会いも多く、21年5月から発行する季刊ニュースで報告し、約100人の支援者に送ってきた。

100回目を迎えたこの日は同会から太田さんのほか鈴木哲夫さん（78）、村松五郎さん（84）が参加。村松さんはボランティア活動を通して交流があった男性の名前が刻まれたモニュメントにそっと花束を置き、「事件を絶対に忘れちゃいけないと思って参加した」と涙を浮かべた。鈴木さんは進行性の難病で障害があった亡き姉の存在に触れ、『知られたくない』というゆがんだ思いを抱いて生きてきたが、犯人の考えと通底する大きな間違えだった」とし、差別を助長するような今の世の中の動きは決して侮れない。体力、気力が続く限りこの取り組みを続けると話す。

「100回目」は目標に掲げていたわけではなく、通過点であり、事件に向き合い続けた行動の証でもある。太田さんは「犠牲者や遺族、負傷者や家族の思いに身も心も寄せることを原点に、これからも続けていきたい」と語った。

2025年度（令和7年）神奈川県精神保健福祉家族住民交流事業

NPO法人じんかれん 第51回『県民の集い』in 横須賀

精神医療に関する最新の状況と課題

～みんなで考えよう私達の未来～

【日 時】2025年11月13日（木）13:00～16:15（開場受付 12:00）

【会 場】ウェルシティ市民プラザ 横須賀市生涯学習センター

（まなびかん5F）横須賀市西逸見1丁目38番11  
（JR横須賀線横須賀駅・京浜急行逸見駅より共に徒歩5分）



無 料（定員200名）※要事前申し込み（裏面参照）

※当日参加も可能ですが、資料準備の関係上、出来るだけ事前申し込みをよろしくお願い致します。

《プログラム》

12:00	開 場（受付）
13:00～13:30	式 典
13:40～15:30	基調講演
15:30～15:40	休 憩
15:40～16:10	アトラクション
16:15	閉 会

【基調講演】

講師 精神科医 夏莉郁子氏

患者の家族、患者、医師という3つの立場を経験しています。

【アトラクション】

「元気に！ みんなで歌おう」  
歌唱指導・ピアノ伴奏 さくらの会  
ソプラノ歌手 藤井直美さん

JR大船駅より横須賀線に乗り換え JR横須賀駅にて下車  
大船—北鎌倉—鎌倉—逗子—東逗子—田浦—横須賀  
JR大船駅より約30分。下車駅より会場まで徒歩5分

京急横浜駅より快速特急、または特急にて途中「金沢八景にて普通  
「浦賀行き」に乗り換え「逸見駅（へみ）」にて下車  
横浜・・・金沢八景—追浜—京急田浦—按針塚—逸見  
京急横浜駅より約30分。下車駅より会場まで徒歩5分



主催：NPO法人 じんかれん（神奈川県精神保健福祉家族会連合会）  
NPO法人 横須賀つばさの会（横須賀市精神障害者家族会）

## 講師 精神科医 夏苅郁子氏 プロフィール》

昭和29年北海道生まれ。勤務医を経て、2000年静岡県焼津市に「やきつべの径診療所」を夫と共に開業。幼い頃、母親が統合失調症となり、自らも、うつ病を患い、学生時代に精神科病院に通院した経験を持つ、家族、当事者、医師という複数の「顔」があります。

《NPO 法人 さくらの会について》横須賀市内を中心とした高齢者を対象に、童謡・唱歌・世界民謡・懐メロなどをみんなで楽しく一緒に歌う会員2,000名ほどの会です。さくらの会は「下手でいい！下手がいい！」を合言葉。歌を通じて平和を願い健康で心豊かな生活が送れるよう、高齢者の福祉の増進に寄与することを目的としています。令和5年「市民公益活動に貢献した」として、横須賀市から表彰されました。

### 《昼食場所について》

◎近隣に飲食店はありません。会場内で式典前にお弁当は食べられます。近くにコンビニが4か所あります。

◎天気が良ければ、JR横須賀駅に隣接するヴェルニー公園のベンチより横須賀本港に停泊する海上自衛隊横須賀基地の自衛艦、米海軍の艦船や潜水艦を近くで見られます。



### 《問い合わせ・申し込み》

じんかれん事務所: (火・木 9:00~15:00)

TEL045-821-8796 FAX045-821-8469

E-mail [jinkaren@forest.ocn.ne.jp](mailto:jinkaren@forest.ocn.ne.jp)

NPO 法人じんかれん 県民の集い in 横須賀 参加申し込み書  
各家族会理事又はじんかれん事務所へ FAX またはメールでお申し込み下さい。  
申込状況等についてはじんかれんHP「県民の集い」を検索下さい。

	フリガナ 氏名	該当するお立場に○をつけてください	所属会 又は お住まいの地域
①		家族・当事者・行政・医療・福祉・学生・一般	
②		家族・当事者・行政・医療・福祉・学生・一般	
③		家族・当事者・行政・医療・福祉・学生・一般	
④		家族・当事者・行政・医療・福祉・学生・一般	
⑤		家族・当事者・行政・医療・福祉・学生・一般	



じんかれん家族相談のご案内

【家族電話相談】

◆研修を積んだ家族相談員による電話相談  
毎週 水曜日 10時～16時 予約不要  
※水曜日が祝日の場合でも大丈夫です。

☎ 045-821-8796

困っていること、悩んでいることなどお話し下さい。

【面接相談】

◆精神保健福祉専門家による面接相談  
毎月1回 第3火曜日 13時～16時 要予約  
※第3火曜日が祝日の場合でも大丈夫です。

相談場所：相模原市南区 3-3-2

ボーノ相模大野サウスモール3階

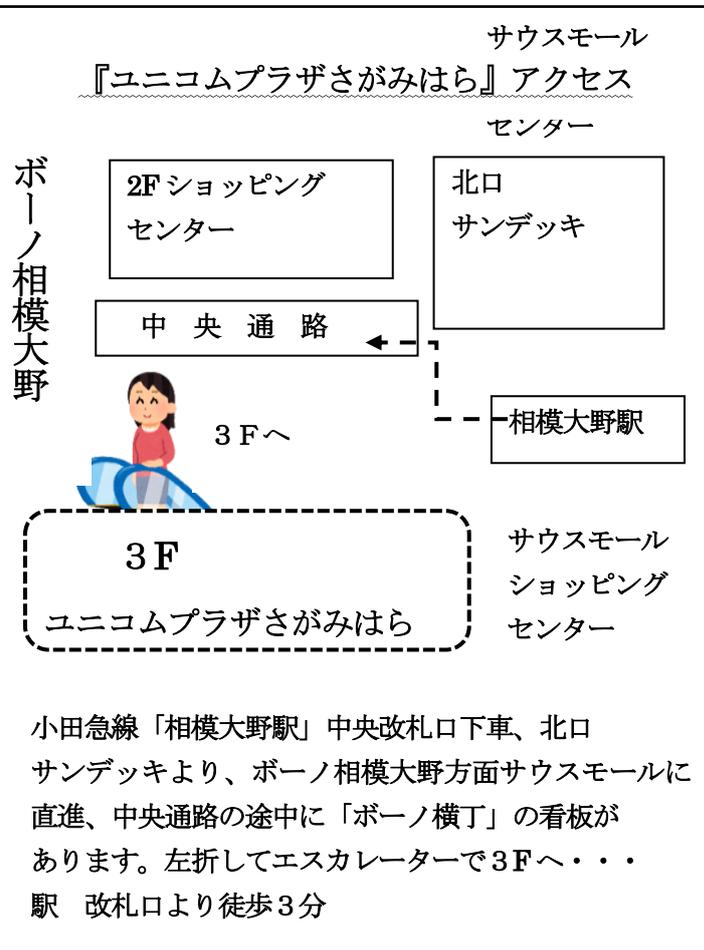
「ユニコムプラザさがみはら」

ミーティングルーム

予約電話：火・木曜日 9時～15時

☎ 045-821-8796

※相談料無料・相談内容は秘密厳守します。



発行人 特定非営利活動法人

障害者団体定期刊行物協会

東京都世田谷区祖師谷 3-1-17

ヴェルドゥーラ祖師谷 102号室

TEL 03-6277-9611 FAX 03-6277-9555

編集人/NPO 法人じんかれん

(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)

〒233-0006 横浜市港南区芹が谷 2-5-2

神奈川県精神保健福祉センター内

TEL 045-821-8796

FAX 045-821-8469

E-mail: jinkaren@forest.ocn.ne.jp

URL: <https://jinkaren.net/>

定価 50円（会員は会費に購読料が含まれています）



じんかれんニュースは、神奈川県共同募金会の助成を受けて編集・発行しています。

この機関紙を通じて精神障害保健福祉の向上に努めて参ります。

募金にご協力頂いた皆さまに感謝申し上げます。