

CONTENTS



「不安症」について学ぼうとしているきみへ 2

PART1 精神疾患って、どんな病気? 9

マンガ 同じ場所で発作が起こる!? 10

「精神疾患」って、何? どんな状態のことをいうの? 12

「心の調子が悪い」と思ったら、どうすればいいの? 14

やってみよう! 心の健康チェック 16

PART2 不安症を知ろう! 19

ここが知りたい! 不安症 20

Q1 不安症って、「ふつうの不安」とはどうちがうの?
生活に支障が出るほど不安が続くと「不安症」 22

Q2 どんなことが原因で不安症になるの?
不安を感じやすい性格と環境や体験が影響 24

Q3 不安症の患者さんは多いの?
未受診の人もふくめ、国内に推定1,000万人 26

Q4 不安症になると脳はどんな状態?
扁桃体が働きすぎて不安や恐怖の感情が暴走 28

Q5 不安症は治るの?
生活の困りごととは治療によって減らせる 30

くわしく教えて! いろいろな不安症 32

Q1 パニック発作、パニック症ってどんなもの?
強い不安や恐怖を感じ、動悸などの身体症状も 34

Q2 社交不安症はどんな病気?
人から注目されることや人と交流するのがこわい 36

Q3 広場恐怖症はどんな病気?
簡単に抜け出せない満員電車内などがこわい 38

Q4 高所恐怖症や閉所恐怖症も不安症なの?
限局性恐怖症という不安症の一種 40

Q5 ほかにどんな不安症がある?
あらゆることに不安を感じる全般不安症など 42

どんなケースがあるの？ 事例でみる不安症

CASE1 16歳・女性 高校生 広場恐怖症+パニック症 44

CASE2 17歳・男性 高校生 社交不安症 46

不安症に似た病気 強迫症とは？ 48

事例でみる強迫症 50

不安症に似た病気 急性ストレス障害ってどんな病気？ 52

PART3 不安症、どう対応する？ 53

どうすればいい？ 不安症の治療 54

Q1 何科を受診すればいいの？
精神科や心療内科、メンタルクリニックなど 56

Q2 病院やクリニックでの治療内容は？
まずは相談やアドバイス。必要なら薬や精神療法 58

Q3 不安症に効く薬はあるの？
抗うつ薬や抗不安薬で不安をやわらげる 60

Q4 どんな精神療法があるの？
認知行動療法や暴露療法などがある 62

Q5 不安症の精神療法で有名なものは？
不安を自然な感情として受け入れる森田療法など 64

心のSOSに気づいたら... 精神疾患に関する相談先 66

身近な人が不安症になったら... 70

Q1 不安症の家族や友だちにはどんなふうに接すればいい？
本人の不安に寄りそい、必要なら受診をすすめる 72

Q2 パニック症の人に対して、してあげられることはある？
正しい知識をもち、否定せずに話を聞く 74

Q3 不安症の人が「休みたい」と言ったら休ませたほうがいい？
不安症は、休んでよくなる病気ではない 76

Q4 「死にたい」と言われたらどうすればいい？
ひとりでかかえこまず、大人に相談する 78

知っておきたい！ 不安症のウソ・ホント 80

PART 4 心のセルフケア

精神疾患を予防するには… 83

精神疾患を予防するために、自分でできることは? ……84

ストレスは、悪いものだからないほうがいいの? ……86

心のセルフケアとしてやってはいけないことって、ある? ……88

索引 ……90

保護者ならびに学校関係者のみなさまへ ……94

キャラクター紹介

このシリーズの案内役、「ブレインさん」。精神疾患について教えてくれる不思議な生き物です。

精神疾患は、よく「心の病気」といわれますが、実際には「脳と心の病気」です。喜びや悲しみといった感情、意欲、興味、ストレスなど、人間の心の働きには、脳が大きくかかわっているのです。ブレインさんといっしょに、精神疾患について学んでいきましょう!



PART

1

精神疾患って、 どんな病気?



Q1 不安症って、「ふつうの不安」とは
どっちがうの？

QUESTION

生活に支障が出るほど不安が続くと「不安症」

不安を感じるのは自然なことです、
多くの人が理解できないような不安にとらわれ、
ふつうの生活ができない状態が不安症です。

人が不安を感じるのは、生存のために必要なことです。何らかの危険信号を察知し、それを「不安」と感じることで、生命をおびやかすような危険を回避できることもあるからです。ただし、四六時中、不安な気持ちに支配され、日常生活が困難になっているなら、「不安症」という精神疾患としてあつかわれます。

不安症には、「パニック症」「社交不安症」など、さまざまな種類があります。

不安と不安症のちがいを

	正常な不安	不安症
多くの人が理解できる内容か？	理解できる	理解できない
不安な気持ちが持続するか？	長くは続かない	長期的に続く
苦痛や困難を感じる度合いは？	小	大
本人や周囲の人の生活に、支障があるか？	ない	ある

不安と不安症の境目はあいまい

「ふつうの不安」と「不安症」の間には、どちらともいえないあいまいな部分もあるので、明確に区別するのは容易ではありません。

病気かどうかの診断は、「多くの人

がその不安や恐怖を理解できるかどうか」「本人やまわりの人の生活に支障があるか」といったことを基準にして行います。
ちなみに精神医学の世界では、「不安」と「恐怖」は明確に区別されています。こわいと感じる対象がはっきりしているものを「恐怖」、はっきりしていないものを「不安」と呼んでいるのです。

病気が
そうでないかを
明確に判断するのは
難しいよ。



不安に関する病気にはいろいろな種類がある

「不安症」という病名は、初めて聞いたという人が多いかもしれません。しかし、「パニック症」という病名は聞いたことがある人もいるのではないでしょうか。パニック症も、不安症の一つです。

不安症には多くの種類があり、パニック症のほかに、「社交不安症」「広場恐怖症」などもあります。よく耳にする「高所恐怖症」や「閉所恐怖症」などは、「限局性恐怖症」という不安症の一種です。

また、不安症とは別の分類になりますが、不安や恐怖に関する精神疾患として、「強迫症」や「ストレス障害」などもあります。

不安症

- パニック症 →34ページ
- 社交不安症 →36ページ
- 広場恐怖症 →38ページ
- 限局性恐怖症 →40ページ
- 全般不安症 →42ページ
- その他

強迫症

- 強迫症 →48ページ
- その他

ストレス障害

- 急性ストレス障害 →52ページ
- PTSD →52ページ
- その他

※アメリカ精神医学会の「DSM-5」という診断基準による。

本人の不安に寄りそい、 必要なら受診をすすめる

人に「だいじょうぶ」と言われても
安心できないのが不安症です。

困っているようなら、医療機関につなげましょう。

不安症の人は、ふつうの人は理解できないような不安をかかえています。家族や友だちが、「気にしなくてもだいじょうぶ」と声をかけても、本人にとってはだいじょうぶではないので、納得できません。周囲の人は徐々に疲労がたまり、イライラして本人を責めたりして、悪循環におちいります。

こうした事態を避けるためには、不安症を理解したうえで、本人の不安な気持ちに寄りそう姿勢が大事。日常生活に困難がある場合は受診をすすめてください。



できることは限られるけれど、あせらず見守って

不安症の人は、「自分はおかしい」と思っている、「病気である」と自覚していることは少ないものです。家族や友だちが病気ではないかと気づいたら、まずは、問いつめたり否定したりせずに、本人の気持ちを聞くことから始めましょう。

スクールカウンセラーへの相談をうながすのもよい方法です。学校に行けない、電車に乗れないなど、日常生活で困っている場合には、医療機関の受診をすすめてもよいでしょう。

アドバイスできることは限られていますが、あせらず見守ることも、本人にとって支えになるはずですよ。

「気のもちよう」「気にしなければいい」などの言葉は、アドバイスにはならないよ!



強迫症の強迫行為は強く否定せず、医療機関へ

不安症とは別の病気ですが、強迫症(48~49ページ)では、何時間も手洗いをする、戸じまりの確認をくり返すなどの強迫行為があるため、家族も疲れてしまいがちです。しかし、しかりつけたり、無理にやめさせたりするのは、逆効果です。

また、強迫行為に家族が巻きこまれることもあります。例えば、不潔恐怖の人が、家族に対して、帰宅したら玄関で服を脱いでシャワーを浴びることを要求するなどです。拒否するのはいけません、協力しすぎると病気が悪化してしまうので、対応が難しいところです。要求を強く否定せずに、医療機関を受診するのがよいでしょう。

強迫症とは?

特定のものごとに対して、きわめて強い不安感や恐怖感をおぼえ、それを打ち消すための行動(強迫行為)をくり返してしまっ、やめられない病気。

例えば

不潔なものに対して極度の恐怖を感じ、ドアノブや手すりなど、きたくないと感じるものにふれることができない。手洗い、入浴、洗濯を異常なほどくり返す。

強迫行為に巻きこまれたら...

- 全否定しない
- 要求されても協力しすぎない