

# こころのふれあいフェスタあつぎ

# 地域で育むこころの健康

## ～自分らしく暮らせる地域づくり～

### 第1部

#### 基調講演

《講師》

湘南精神保健福祉士事務所

認定精神保健福祉士

長見 英知 先生



### 第2部

#### 当事者体験発表

「地域でふつうに暮らしたい」

精神障がい当事者の方が、ご自身の体験をもとに、病気のこと、生活のこと、将来の夢について語ります。

2026

2/28

(土)

13:00～16:00

(12:30 受付開始)

厚木市保健福祉センター

6階 ホール

(厚木市中町 1-4-1)

本厚木駅東口より徒歩5分  
車でお越しの場合は隣の立体駐車場（有料）を  
ご使用ください。

精神疾患は誰もがなる可能性のある身近な病気です。ひとりひとりが病気を正しく理解し、共に支え合うことが大切です。

この会は分かりやすい講演や当事者の発表、関係機関の展示紹介やアトラクションもあります。どなたでもお気軽にご参加ください。

### オープニング アトラクション

#### 琉球舞踊 かりゆし乃会

沖縄県人会として、ふるさと芸能発表会などの地域イベントに参加しています。

月3回の練習とボランティア活動を通じて琉球舞踊を広めています。



協力団体 フレッシュ厚木 アジール レザミ工芸 トライフィールドわーくあーつ ヴァルトハイム厚木  
愛光病院 相州病院 相州メンタルクリニック 厚木市社会福祉協議会 厚木保健福祉事務所  
主催 厚木市  
主管 厚木市精神保健福祉地域交流事業実行委員会  
お問合せ ハートラインあゆみ(事務局) Tel 046-259-5712

お申込み不要  
参加無料  
手話通訳あり

# 地域で育むこころの健康

私たちが「身体」の不調を感じるのはどのような時でしょうか？頭痛や食欲不振、だるさ等の不調が現れれば風邪か？または重大な病気の前兆か？など身体の病気には敏感に反応し、時には内科等に受診する方も多いでしょう。

それでは「こころ」の不調はどうでしょうか？憂うつ、イライラする、眠れない、考えがまとまらない等「こころ」の変化は自分で気付いていても、すぐに「こころ」の病気だと思ってしまう方は、まだまだ多くありません。また「こころ」の不調は、周りの人からは見えにくく分かりにくい。

それが周囲への相談や精神科受診への障壁になっている事もあります。

「こころ」の病とは、特別な病気ではなく、我々が誰しもかかり得る病気です。だからこそ「こころ」の病気の正しい知識と理解を深めていただきたいと思います。

## 主な「こころ」の病気

### ■ 気分障害

疲れやすい、やる気がしない等の気力の低下や眠れない、判断力が低下するなどの「うつ」の症状があります。逆に気分が高揚し、睡眠を取らずに飛び回るなどの「そう」の状態になることもあります。

### ■ 統合失調症

様々な症状があり、誰もいないのに声が聞こえる、あり得ないことを確信する、閉じこもるようになる等の症状は人それぞれです。100人に1人はかかる病気で、育て方や遺伝子に原因があるという根拠はありません。

### ■ 心身症

胃潰瘍・頭痛等、身体の病気が慢性的なストレスによって引き起こされることがあります。

### ■ 神経症

なんでも無い場面で不安や、恐怖を感じたり、特定の考えが幾度も浮かんだり、同じ行動を繰り返したり、ストレスを上手く解決できない時等、身体や精神の症状として現れることがあります。

### ■ 依存症

アルコール・覚醒剤等の薬物、パチンコや競馬等のギャンブル、買い物など、ものや行為に対する欲求が優先してしまい、生活に支障をきたしてもやめられなくなるものです。意思の問題ではなく、依存症という病気です。

### ■ 心的外傷後ストレス障害

事故・犯罪などの心に大きな衝撃を受けた後、些細なことでイライラする、眠れない、その時の光景がよみがえり恐怖に襲われる等、数週間・何ヶ月かたって症状が現れてきます。