

緊急時サポート



メンタルヘルスの回復 期にある大切な人を サポートする



自殺は、世界のあらゆる地域の人々に影響を与えるグローバルな現象です。実際、世界の主要な死因の一つであり、約100件に1件の割合を占めると言われています。¹そして、自殺1件に対する自殺未遂の割合は20件以上に上ります。²

メンタルヘルス障害は、多くの場合、自殺念慮または自殺未遂に関連しています。WHO（世界保健機関）は、あらゆる年齢層の2億8,000万人の人々がうつ病を患っていると推定しており、世界における障害の原因の第1位であり、自殺につながる可能性のある疾患でもあります。³うつ病と不安（自殺のリスクでもある）は、パンデミックの最初の年だけで25%以上増加しました。⁴

しかし、世界で10億人近くがメンタルヘルスの症状を抱えているにもかかわらず、ケアを求めたり受けたりすることが大きなハードルになっていることがあまりに多いのです。⁵以下から分かるように、世界的に見ても、質の高いメンタルヘルスサービスを受けられる人は比較的少ないのが現状です。

- うつ病に対するサービス提供の格差は、どの国でも大きくなっています。高所得国においてさえ、うつ病患者の3分の1しか正式なメンタルヘルスケアを受けておらず、うつ病に対する最低限適切な治療は、高所得国では23%、低・中所得国では3%であると推定されます。⁶
- 全世界の精神病患者のうち、メンタルヘルスのサービスを受けていない人々は71%に及びます。⁷
- 低・中所得国では、精神障害や薬物使用障害を持つ人々の75%以上が何の治療も受けていません。⁸

また、スティグマ（悪いイメージ）も大きな障壁の一つです。実際、精神疾患を持つ人々に対するスティグマ、差別、人権侵害は、どこの地域社会やケアシステムでも広まっており、20カ国が未だに自殺未遂を犯罪としています。⁹

それでも、希望はあります。世界的には、WHOやUNICEFなどの国際機関や、国レベルの多くの組織が、メンタルヘルスやウェルネスに対する意識を高め、より多くのリソースを配置するために活動しています。進歩が見られます。

いずれにせよ、適切なケアプランとそれを遵守することで、メンタルヘルスの疾患と診断された人の多くは、うまく機能し、自分の症状とともに生きていくことができます。彼らの成功の大きな要因は、彼らを大切に思う人たちの理解とサポートがあることです。

ここでは、メンタルヘルスの疾患を持つ大切な人たちの回復の道のりを支援するために、あなたができることをいくつか紹介します。



「大局的な視点」をもち続ける

精神状態は、状況的なもの（不確実性、危機、人生を左右するような出来事の時に起こるもの）、慢性的なもの（3か月以上持続する障害）があることを認識してください。生涯を通じて慢性的な精神疾患と共に生きている人もいます。また、状況的な精神的健康状態を治療せずにいると、慢性的な精神疾患になる場合があります。

いずれの場合も、メンタルヘルスは人の情緒的、心理的、社会的健康に影響を与え、思考、感情、行動に影響します。また、日常生活での機能、ストレスへの対処、他人との関わり方、意思決定の仕方にも影響を与えます。¹⁰そのため、あなたの大切な人は、あなたにとって理解しがたい、あるいは扱いにくい行動を取ったり、反応したりすることがあります。まだケアを受けていない場合は、助けを求めるように奨励しましょう。

もし可能であれば、メンタルヘルスや医療の専門家に相談し、治療の手助けをしてもらうことができます。また、支援団体に連絡し、利用可能なリソースやサービスを紹介してもらうこともできます。



焦らずに回復を待つ

一人ひとりのニーズに合った診断と治療方針を決定するには、時間がかかります。同じ症状の人を含め、「万能」というものではありません。異なる多くの疾患が似通った兆候や症状を示す可能性があるため、資格を有するメンタルヘルスケア提供者から完全な評価を受けることが重要です。さらに、医療提供者から完全な医学的評価を受けて、症状が身体的な疾患に関連するものではないことを確認するのも重要です。

メンタルヘルスの状態や重症度に応じて、治療計画は通常、自助努力、心理療法、薬物療法、またはそれらの組み合わせで行われます。病態や予想されることをより良く、根本的に理解するために、信頼できる臨床情報源や資料を使って背景を調べることを検討してください。

あなたは、大切な人が治療計画を守るよう最善を尽くしてください。回復の旅は、改善と後退を伴う継続的なプロセスであることを理解しましょう。治療計画を実行するには、治療を受けて自分の症状への対処や管理の仕方を学び、新しい生活に慣れ、使用する薬物にも適応していくため、ある程度の時間がかかります。あなたにできるのは、大切な人とあなた自身のために最善を尽くすことです。あなたのサポートは状況の改善にきっと貢献します。



関心を持ち、敬意を払う

自分が精神疾患を抱えていることを知ったとき、それが状況的なものであれ慢性的なものであれ、自尊心が傷つけられることがよくあります。相手の様子をうかがいましょう。そうすることで、あなたが気にかけていることを相手に伝えることができます。もし、相手がそのことを話したがいなかったら、それでもいいんだよ、いつ話してもいいんだよと教えてあげてください。

もし、相手が話してくれたとしても、批判せずに耳を傾けましょう。相手が経験していることを把握するのは難しいかもしれませんが、治療や回復のプロセスについて、あなたがその状況下で行うと考えているものとは異なる決定を下すかもしれないと覚悟しておいてください。つまり、勝手なアドバイスをしたり、相手の決断を誘導したり、問題を解決しようとしたりするような踏み込みは避けましょう。

あなたがそこにいるのは、彼らがこれ乗り越えるのを助けるためであって、彼らの選択に口を出すためではないことを忘れないようにしてください。最良の治療結果を得るためには、本人が自分自身の決断と回復のプロセスに投資し、（可能な限り）コントロールしていると感じることが重要であることを心に留めておいてください。



人物にフォーカスする

病状とその重度によっては、あなたがどのように手を差し伸べようとし、何を経験しているのかを、あなたにとって大切な人が完全に理解していないかもしれません。それでも、病名と人を切り離すことに最善を尽くしてください。あなたの大切な人は精神疾患に対処することを学んでいるのであり、彼ら自身が精神疾患なのではありません。寄り添い、その人の自意識や人間性を育むことに最善を尽くしましょう。例えば、散歩に誘ったり、食事を共にしたり、一緒に過ごしながら二人が楽しめるようなことをしたりするなど、病状にこだわらずに、寄り添いサポートする方法を探してみてください。また、あなたの人柄や仲間意識を感じ取ってもらいましょう。他の友人や大切な人と話すのと同じように、あなたの人生で起こっていることを話してみてください。



自分をいたわる

もしあなたが主な介護者であったり、その人の回復過程においてとても頼りにされている存在なのであれば、自分自身のケアも怠らないようにしましょう。これは、あなたの役割に応じて、自分のための時間、十分な睡眠、栄養価の高い食事、体を動かすことを意味します。もしあなたがその人の主な介護者であるなら、その人がより自立できるように手助けする方法を考えてみましょう。例えば、次の治療の予約や薬の服用をカレンダーにリマインダーやアラームで知らせるといったことです。また、可能な限り、他の家族やサポートネットワークの人たちと責任を分担してください。



希望が持てる理由を見つけ、それを維持する

メンタルヘルスの症状には落胆させられたり参ってしまったたりすることがありますが、回復の過程では希望を持ち続けることが重要です。あなたとあなたの大切な人のために、サポートグループに参加して、他の人の回復ストーリーを聞くことが役に立ちます。そうすることで、何を期待すべきか、他の人が回復過程で同じような体験にどう対処したかを知ることができます。

この回復の道のりには、きっと希望があります。適切なケアプランとそれを遵守することで、精神疾患があると診断された人の多くは、自分の症状とうまく付き合っていくことができるようになります。



出典：

1. World Health Organization.WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

新しいウィンドウで開きます最終更新日：2022年6月17日。アクセス日：2022年7月19日。

2. World Health Organization.Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

新しいウィンドウで開きますアクセス日：2022年7月21日。

3. World Health Organization.Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

新しいウィンドウで開きます最終更新日：2021年9月13日。アクセス日：2022年7月21日。

4. World Health Organization.WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

新しいウィンドウで開きます最終更新日：2022年6月17日。アクセス日：2022年7月19日。

5. 同上。

6. 同上。

7. 同上。

8. World Health Organization.WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

新しいウィンドウで開きますアクセス日：2022年7月。

9. World Health Organization.WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

新しいウィンドウで開きます最終更新日：2022年6月17日。アクセス日：2022年7月19日。

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

新しいウィンドウで開きます最終更新日：2022年2月28日。アクセス日：2022年7月18日。

World Health Organization.Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

新しいウィンドウで開きます。最終更新日：2021年6月17日。アクセス日：2022年7月19日。

World Health Organization. Depression is common.[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

新しいウィンドウで開きます最終更新日：2021年9月13日。アクセス日：2022年7月19日。

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

新しいウィンドウで開きます最終更新日：2020年8月27日。アクセス日：2022年7月18日。

Rethink mental illness. Recovery.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

新しいウィンドウで開きますアクセス日：2022年7月15日。

NAMI. Supporting recovery.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

新しいウィンドウで開きますアクセス日：2022年7月15日。

NAMI. Treatments.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

新しいウィンドウで開きますアクセス日：2022年7月15日。

Mind. Mental health problems – an introduction.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

新しいウィンドウで開きます最終更新日：2017年10月。アクセス日：2022年7月15日。



あなたが自分自身またはほかの誰かに危害を加えることを考えている、または、このような考えを持っている人を知っている場合には、すぐに助けを求めてください。誰かが差し迫った危険に直面している場合には、**緊急通報番号（119）**に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。訓練を受けた危機管理カウンセラーか、よりよいホットラインなどに連絡しましょう。よりよいホットラインの電話番号は**0120-279-338**です。電話の他に、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。24時間毎日、無料で秘密厳守のサポートを提供します。*

**必要なときに必要なサポートを**

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

Optum

あなたが自分自身またはほかの誰かに危害を加えることを考えている、または、このような考えを持っている人を知っている場合には、すぐに助けを求めてください。誰かが差し迫った危険に直面している場合には、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。訓練を受けた危機管理カウンセラーか、よりよいホットラインなどに連絡しましょう。よりよいホットラインの電話番号は0120-279-338です。電話の他に、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。24時間毎日、無料で秘密厳守のサポートを提供します。*

*よりよいホットラインはどんな人の、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探します。外国語による相談も受け付けています。

本プログラムは、**応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。**本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC