

メンタルヘルス障害からの回復を目指す家族をサポートする

自殺は、世界中のあらゆる地域で影響を受けている人のいる世界的現象です。実際、自殺は世界中で主要な死亡原因のひとつで、死亡者100人中約1人が自殺で死亡しています。¹さらに、自殺者1人につき、自殺未遂者が20人以上います。²

メンタルヘルス障害は、自殺願望や自殺企図と関連していることが多いといえます。世界保健機関（WHO）は、世界中であらゆる年齢層の2億8000万人がうつ病を患っていると推定しています。うつ病は世界中で障害の主要原因となっており、自殺につながる可能性のある疾患です。³うつ病や（同様に自殺リスクを伴う）不安症は、コロナ禍の最初の1年だけで25%超増加しました。⁴

しかし、世界中で約10億人がメンタルヘルス障害を抱えているにもかかわらず、多くの場合、ケアを求め、受けることに大きな障壁が存在します。⁵世界的に見て、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。以下は、その例です。

- どの国においても、うつ病に関するサービス提供に大きな格差がある。高所得国でも、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、最低限必要な治療を適切に受けている人は、高所得国で23%、低所得国および下位中所得国では3%と推定されています。⁶
- 世界中で精神病を患っている人のうち、71%はメンタルヘルスサービスを受けていない。⁷
- 低所得国および中所得国では、精神障害や薬物使用障害の人の75%以上が治療を受けていない。⁸

もうひとつ、大きな障壁となっているのがスティグマです。実際、メンタルヘルス障害をもつ人々に対する偏見や差別、人権侵害は、あらゆる地域社会や介護システムで蔓延しており、20もの国では依然として自殺未遂が犯罪とみなされています。⁹

しかし、希望はあります。WHOやユニセフなどの国際機関や、国内の多くの組織が、メンタルヘルスとウェルネスに関する意識を高め、より多くのリソースを投入するよう取り組んでおり、進歩も見られます。

いずれにせよ、適切なケアプランを立ててそれを順守すれば、精神疾患と診断されたほとんどの人は、自分の病状と上手に付き合いながら生活することができます。その成功に大きく貢献する要因は、彼らをケアする人たちの理解とサポートを得られるかどうかです。

以下では、メンタルヘルス障害をもつご家族の方の回復を支援するために、あなたができるいくつかの方法をご紹介します。

常に「全体像」を見る視点を維持する

メンタルヘルス障害は、状況によって変化するもの（不確実な時期や危機的状況で、あるいは人生を変えるような出来事の際に発生するなど）もあれば、慢性的なもの（3か月以上続く障害など）もあることを認識する必要があります。生涯を通じて慢性的な精神疾患を抱えて生きる人もいます。また、状況的なメンタルヘルス障害を治療せずに放置すると、慢性的な精神疾患になる可能性があります。

いずれの場合も、メンタルヘルスは人の感情的、心理的、社会的幸福に影響を及ぼし、考え方や感じ方、行動に影響を与えます。それはまた、人が日々どのように機能するかとか、ストレスにどのように対処するか、他者とどのように関係をもつか、意思決定を行うかなどもに影響します。¹⁰そのため、あなたが理解や対処に苦しむ方法で、本人が行動・反応する可能性があります。まだケアを受けていない場合は、支援を受けるよう勧めてください。

治療を支援できる専門のメンタルヘルスマたは医療提供者がある場合は、相談するよう促しましょう。また、利用可能なリソースやサービスにつなげてくれる支援団体やサポートグループ組織に連絡することもできます。

回復には忍耐が必要

個人の固有のニーズを満たす適切な診断と治療計画を決定するには時間がかかります。同じ症状をもつ人々を含め、「すべての人に当てはまる」治療法は存在しません。同様の兆候・症状を示す疾患が数多く存在するため、メンタルヘルス障害の有資格の専門家による完全な鑑定を受けることが重要です。さらに、症状が疾患と関連していないことを確認するために、医療従事者による完全な医学的評価を受けることが重要です。

治療計画には、メンタルヘルス障害とその重症度に応じて通常、自助、心理療法、薬物療法、またはこれら治療法の組み合わせなどがあります。症状と、予想される事態について、より深く根本的に理解するために、信頼できる臨床情報源やリソースを使用して背景調査を行うことを検討してください。

ご自身は、本人が治療計画を守り続けるよう励ますことに最善を尽くしてください。回復は、改善と挫折を繰り返す継続的なプロセスであることを理解しておく必要があります。治療計画の実行は、本人がセラピーを受けて自分の疾患に対処し、管理する方法を学び、新しい生活様式に慣れて、使用する薬剤にも適応する必要があるため、ある程度の時間がかかります。あなたができるのは、本人と自分自身のために最善を尽くすことだけです。あなたのサポートは必ず効果を発揮します。心配は無用です。

関心を持ち、敬意を持って接する

多くの場合、状況的か慢性的かにかかわらず、自分が精神疾患を患っていると知ると、自尊心が傷つくため、自尊心を回復させる必要があります。話しかけて、様子を尋ねてみましょう。そうすることで、相手はあなたが気にかけていることを知ることができます。もし相手が話したがらない場合は、それで構わないこと、そして話したいときにはいつでも相談に乗ることを相手に伝えましょう。

相手が話してくれたら、批判や判断を避け、ただ耳を傾けてください。その際、相手がどのような体験をしているのかは理解しがたい可能性があること、また、治療や回復のプロセスに関して、あなたが相手と同じ状況で下す決断は本人の決断とは異なる可能性があることを認識しておく必要があります。つまり、求められてもないアドバイスをしたり、決断の方向を変えようとしたり、問題を解決しようとして介入したりすることは避けてください。

あなたは相手がこの状況を乗り越えるのを助けるために話を聞いているのであつ、特定の選択肢を強制するのはよくないということを忘れないでください。最良の治療結果を得るには、本人が自分の決断と回復のプロセスに（自分の能力の限り）関与し、コントロールしていると感じられることが重要です。



人物に焦点を当てる

症状とその重症度によっては、あなたがどのように助けてあげようとしているのか、またあなたがどのように感じているのかを、相手が十分に理解できない場合があります。そのような場合でも、病気と人を区別するよう最善を尽くしてください。さまざまな問題は、病気に原因があり、当人が悪いわけではありません。本人は精神疾患を患っていてそれに対処する方法を学ぼうとしていることを忘れないでください。そばに付き添い、自己意識と人間性を育めるよう最善を尽くしてください。症状に焦点を当てず、散歩に誘ったり、一緒に食事をしたり、一緒に2人で楽しい時間を過ごせるイベントに誘うなど、そばにいてサポートできる方法を探しましょう。また、あなたの人間味や仲間意識を感じさせてあげましょう。他の友人や家族と話すときと同じように、自分の生活で起こっていることについて話してみましょう。



自分を大切にす

あなたが主要な世話人であったり、その人の回復過程に大きな役割を担っている場合は、自分自身のケアも必ず行ってください。これには、役割に応じて、自分の時間を取ることに、十分な睡眠を取ることに、栄養のある食べ物を食べることに、そして身体を動かすことなどが考えられます。あなたがその人の主要な世話人である場合は、次の診療の予約や薬の服用を忘れないよう、カレンダーのリマインダーやアラームを設定させるなど、本人の自立を支援する方法を考えましょう。また、可能であれば、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。



希望をもつ理由を見つけて維持する

メンタルヘルス障害は、時として落胆や圧倒感を伴います。そのため、希望をもち続けることが回復プロセスの重要な部分となります。あなたと当人にとって、サポートグループに参加して他の人の回復の話聞くことも役立つかもしれません。そうすることで、回復の過程でどのようなことが期待されるか、また他の人が同様の体験にどのように対処したかについて情報が得られます。

回復の過程では、必ず希望が見られます。適切なケアプランを立ててそれを順守すれば、精神疾患と診断された人のほとんどは、自分の病状と共に生きることをうまく学ぶことができます。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

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). 最終更新日：2022年6月17日。年7月19日アクセス。
2. World Health Organization. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide). 2022年7月21日アクセス。
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). 最終更新日：2021年9月13日。2022年7月21日アクセス。
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). 最終更新日：2022年6月17日。年7月19日アクセス。
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Ibid.
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). 2022年7月アクセス。
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). 最終更新日：2022年6月17日。年7月19日アクセス。
10. Mentalhealth.gov. What is mental health? [mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health). 最終更新日：2022年2月28日。2022年7月18日アクセス。

出典

World Health Organization. Suicide. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). 最終更新日：2022年6月17日。年7月19日アクセス。

World Health Organization. Depression is common. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). 最終更新日：2021年9月13日。2022年7月19日アクセス。

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). 最終更新日：2020年8月27日。2022年7月18日アクセス。

Rethink mental illness. Recovery. [rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery](https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery). 2022年7月15日アクセス。

NAMI. Supporting recovery. [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery). 2022年7月15日アクセス。

NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). 2022年7月15日アクセス。

Mind. Mental health problems – an introduction. [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery). 最終更新日：2017年10月。2022年7月15日アクセス。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。