

## 【生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その4)】(南部)

体験者だけが書いた全く新しい精神疾患の教科書として出版された【生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患】の本を前号に引き続き紹介したいと思います。

## 第2部 私たちにとっての精神疾患

## 第5章 『私たちにとっての診断』

私たちにとって診断名に焦点を当てて、私たちが精神疾患とどう向き合い、つき合っていくとよいのかをより具体的に考えていきたいと思えます。

## 診断のメリット： 正体がわかる

私たちが診断を受けると、診断名が付きます。例えば『うつ病』や『統合失調症』です。何か変だな、と正体不明な悩みが少し分かった状態になります。自分のみでなくて、家族もご本人の病気を理解するきっかけになります。次に、診断を受けることにより、社会資源(福祉サービス等)を受けることができるようになります。まずは、自立支援医療を受けると、3割負担から1割負担になります。障害年金の受給や精神障害者保健福祉手帳の取得により様々な福祉制度を利用できます。

## 診断のデメリット： 偏見に悩む

しかし、残念なことに、診断名で社会的なイメージや偏見というデメリットが生じます。



『あいつは精神病だから何をするか分からない』などと決めつけられたり、差別的なレッテルを貼られたりします。

自分自身も診断前は精神疾患に良いイメージを持っていなかったそのショックはいっそう強くなります。

このような考えを『内なる偏見』といいます。偏見と言うのは、外部だけにあるのではなく、私たちの内にもあるのです。更に、内なる偏見のために、病気を受け入れることが難しくなります。『何で私だけがこんな病気になるのだろう』という強い気持ちです。それから先はあきらめたりやむなく受け入れたり、いつまで経っても受け入れられない人など様々です。

『病気を受け入れる』ことは『今現在の自分の状況を受け入れる』ことなのですが、今現在を受け入れられないということになると私たちの回復も遅らせてしまいます。(続く)



明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所
こころやすらぐひろば (相談と居場所です)	8月4日(日)	11時 ～ 15時	【昼食】ひやしうどん、てんぷら 担当：岡本、松田
	8月18日(日)		【昼食】ちらしずし、あつあげ 担当：濱野、岡本
こころの相談窓口	8月26日(月)	10時～14時	担当：城川、岩永 明石市立勤労福祉会館「あすく」

「こころの相談窓口」ご相談がある方は当日お越しください。

出来ましたら事前にご連絡をお願いします。(電話：090-1138-4777 岩永)

「こころやすらぐひろば」では、ネットでの相談もできます。

メールアドレスは、kazu.nambu@nifty.comです。(南部)