



「5人に1人」。この数字は、精神疾患の予防啓発に関する教育・研究をしている私にとって、とても重要な数字である。
どんな数字かということ、日本人全体の中で生涯一度でも精神疾患にかかる人の割合だ。「5人に1人」ということは、平均すれば、家族に1人、近い親戚を加えればそれ以上の人が、一生のうち何らかの精神疾患にかかるという計算になる。ちなみに、この数には認知症は含まれていない。精神疾患というと、自分や自分の家族とは縁遠い病気と考えている人も少なくないと思うが、本当はとも身近なものであることを、この数字は示している。
仕事柄、学校の先生方、特に保健室の先生方（養護教諭）の集まりで精神疾患



こころの天気図

東京大教授、精神科医 佐々木 司

精神疾患ととても身近

の話をすることが多い。それでもこの数字を必ずお伝えするが、保健の専門家である養護教諭でも驚く人は多い。その際は「精神疾患にかかる可能性は誰にでも



ある「とても説明している。睡眠不足といった誰にでも起る生活習慣上の問題が、精神疾患に大きく影響するからだ。これについては回を改めて説明したい。学校の先生方と話している

と、児童生徒の精神的不調に気付いても、それを保護者や家族になかなか伝えられず悩んでいる教員が多いことに気付かされる。伝えた時の家族の反応を恐れて、ということらしい。伝えることができても、結局相談や治療など必要な対応を取らずに時間がたってしまう例が、少なくないようである。
これらの背景には、精神疾患についての知識不足と間違った認識がある。多く

の保護者や家族は、精神疾患を特別なものと思っているので「まさかうちの子が精神疾患なんて」という気持ちを持ち強く持つ。ところが実際には精神疾患は10代から急増し始めるので、子どもが精神疾患にかかることは決して珍しくない。
そういう時に思い出してほしいのが、この「5人に1人」である。精神疾患にかかることは、誰にでも起こり得る。確かに子どもが病気になることは親にとって一大事だが、これは精神疾患も体の病気と同じ。早期に適切な対応をとるかどうか、その後の経過に大きく影響するという点も、両者は共通している。子どもが精神疾患を知った時、周囲は「5人に1人」を念頭に対応に踏み出していた

*DVC O C D H T R O 5
*CHR (0)
*IMG (0)
*EPS (0)