

暗い心を 明るくしましょう

精神病を理解しましょう

コンセプト

この本とともに
二つのメッセージを送りたいと思います。

- 1 - 精神病を持つのは恥ずかしくないものです。
- 2 - 精神病者と知り合うのは怖くないものです。

その本はだれでも読まれても良いです。
誤解を解きたい、また本当のことを理解したい
と思う人に読んでいただきたいと思います。
興味を持つだけ人はなおさらです。

目次

精神病の紹介.....	4
アメリカンの意見.....	6
日本の意見.....	8
よくする方法.....	10
日本の活動.....	11
物語.....	12
著者.....	14
もふもふで緩む.....	15

自ら選べない

精神病の理由

精神病にはたくさん
な理由があります。
そのせいで精神病を患うか
どうかは自分で
選べられません。

遺伝子遺伝子と他の
要素のせいで精神病
を患うを得ないです。親にあったら、
自分にありかねません。

脳に関する全ても精神病
を患う原因になれます。
例えば、けがで脳に傷つけられたら、
精神病を患うことは結果
になりかねません。

心的外傷を受けた
場合、精神病を患うを
得ない。それが自分を
守るための反応です。心的外傷の原因
は性的虐待、
身体的虐待などです。

育てられた環境に
よっても精神病を患うを
得ない。壊れた家族、貧困な
生活、などは原因
になれます。

恐れることはない

精神病のタイプ

カテゴリー

物質乱用障害

トラウマにつながっている障害

摂食障害

精神性障害

人格障害

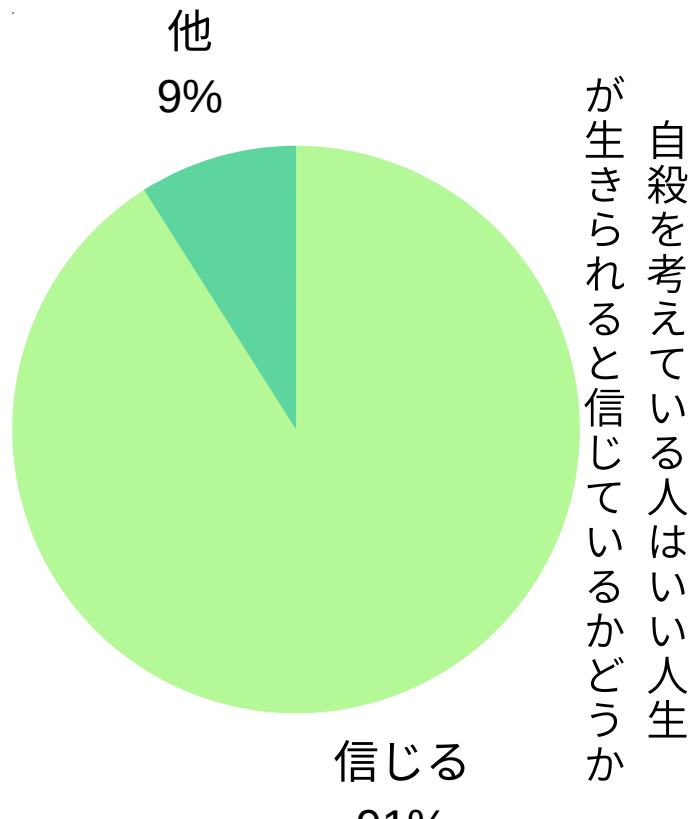
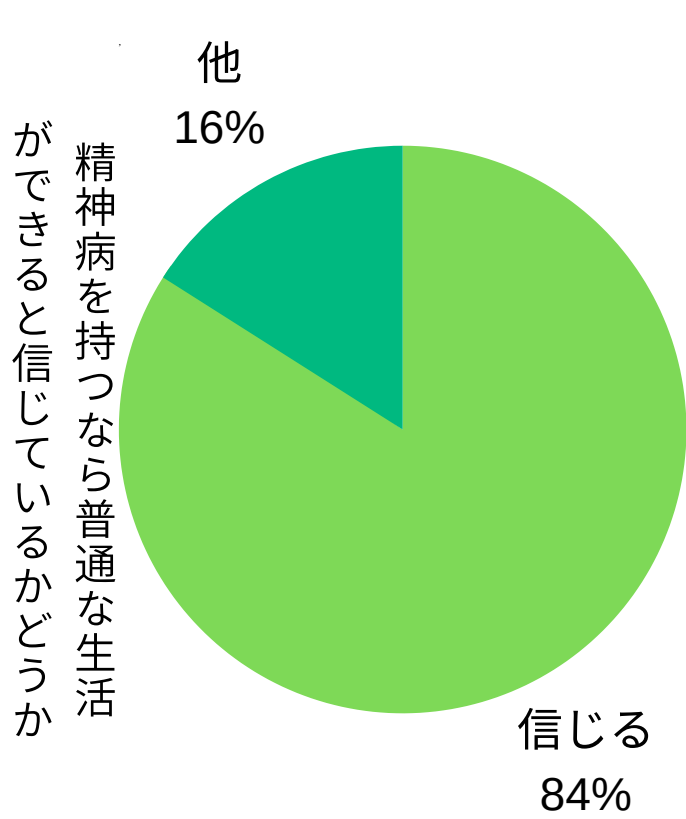
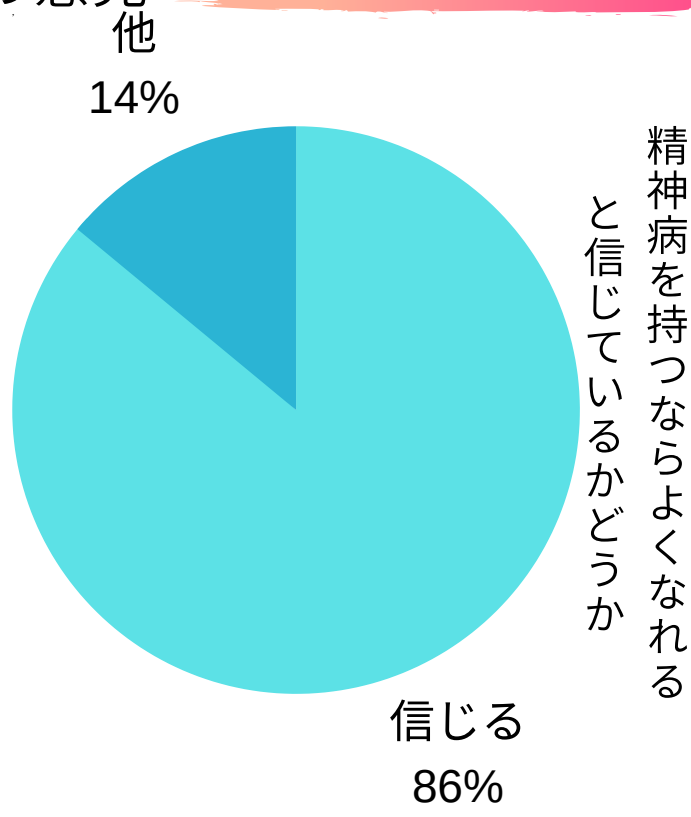
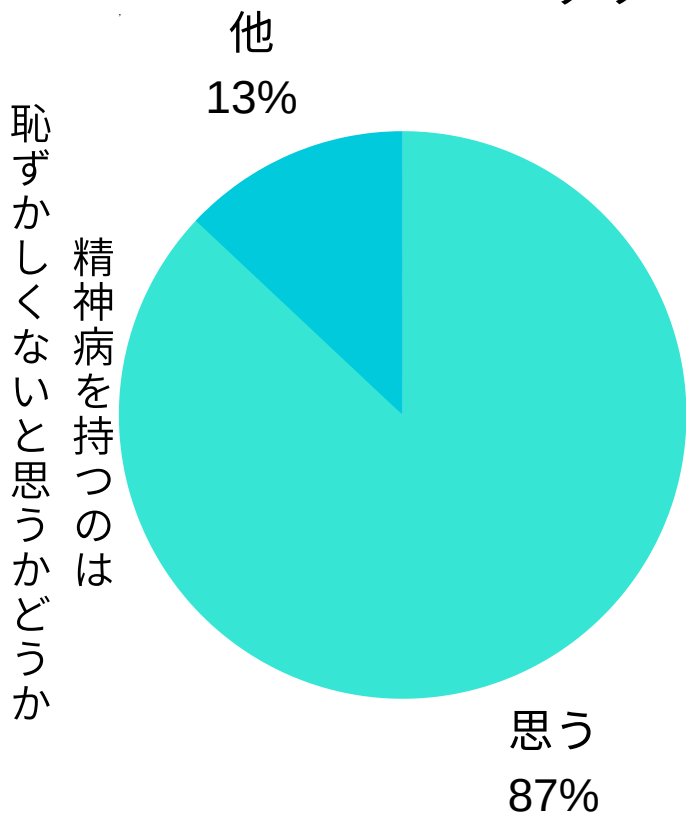
不安障害

気分障害

理解するのが大事です

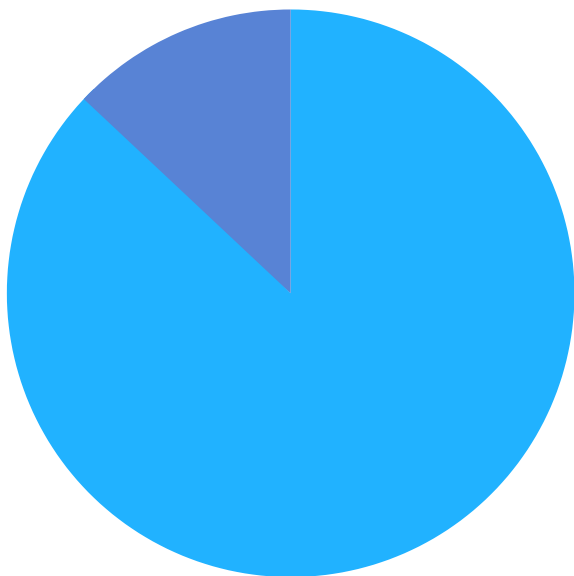
社会の理解

アメリカの意見 尋ねられた人は大人の一般人です。



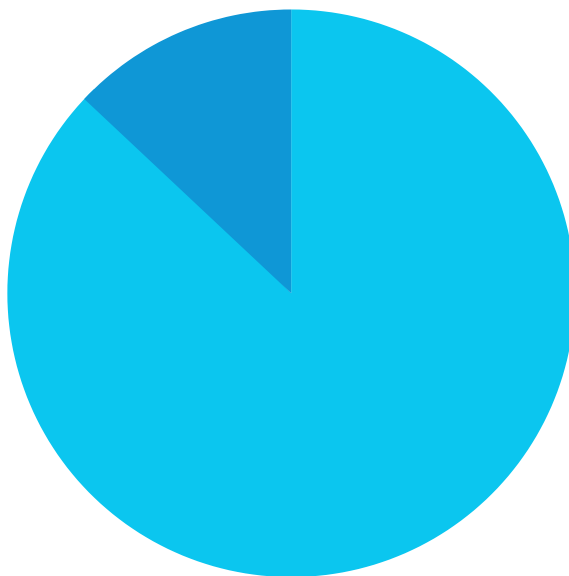
もっと自殺のことを話す
べきと信じているかどうか

他
13%



信じる
87%

他
13%

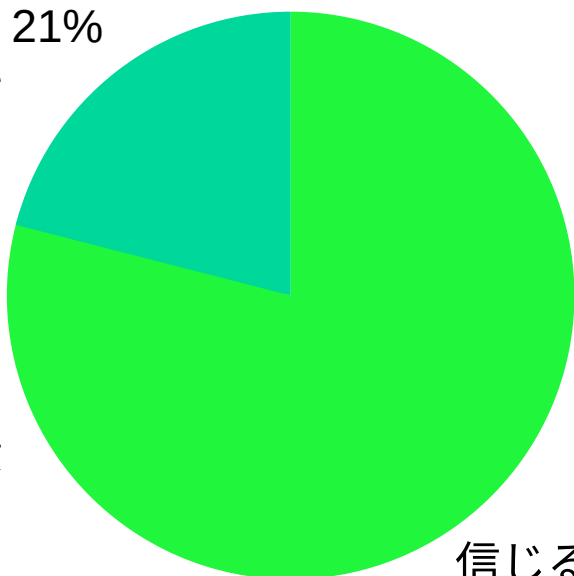


信じる
87%

自殺が防げると信じているかどうか

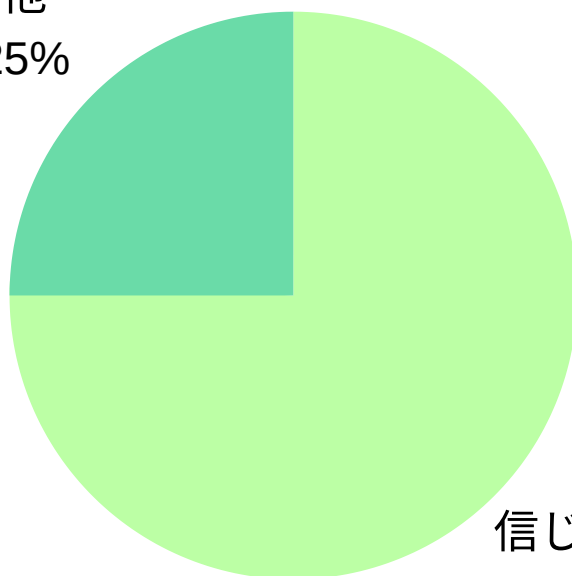
精神病は恥ずかしくないと思えば、
自殺の比率は減ると信じているかどうか

他
21%



信じる
79%

他
25%



信じる
75%

誰でも精神病を持っていること
を信じているかどうか

社会の誤解

日本の意見

なぜ精神病は悪い目で見られていますか。

明治時代の時、精神障害のこと何も知られていませんでした。人祓いされたり、お寺に閉じ込められたりしていた。

それは明治時代から始まった。

医学は進歩していても、あまりよくならなかった。

病院中心な生活が残った。私宅監置も大勢にあった。

いつ本当によくなった。

1950年のころだ。精神保健福祉法が生まれた。

閉じ込めせずに社会と一緒に暮らす権利を持った。

じゃ、普通に見られているはずじゃない。何があった。

全国各地で大勢の精神障害者は強制的に入院されることになった。

1960年に駐日米国大使館は精神障害者に刺された。

結果として、強制的に入院される制度が促進された。

全ては自分が始まる

良くする方法

自分の生活方法を変えるのはよくなる最初の
一歩です

日記を書く。

ビタミンを
飲む。

人と話す。

ヨガなど平穏な
活動をする。

自分を他人に
比べるのをやめる。

自分の幸せを
考えて、悪癖を
治る。

目的を選ぶ。

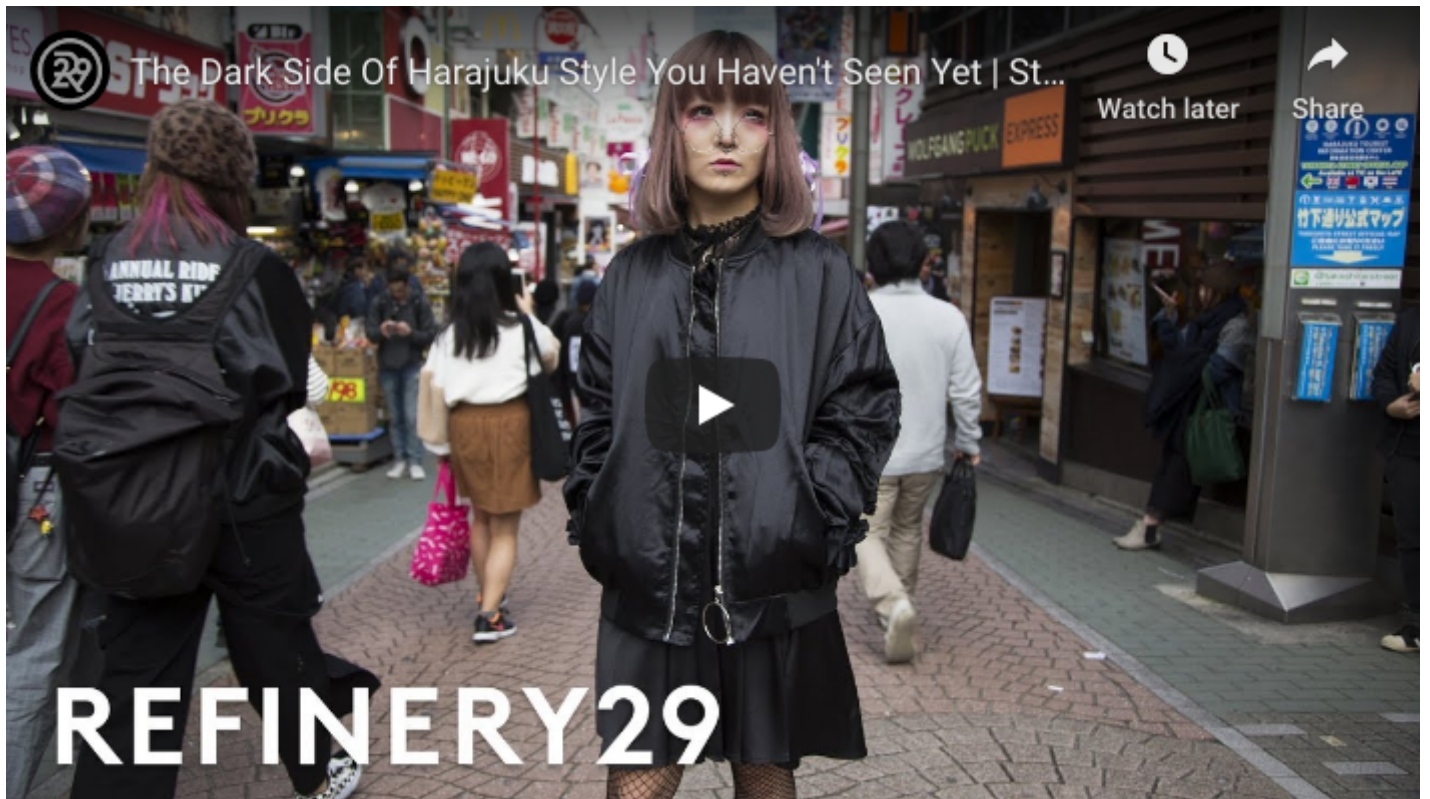
精神的に元気に残るアドバイス:

- 運動をする。
- 人間関係を保つ。
- ストレスの管理をする
- ちゃんとしている時間に食べて、寝て、
悩んで。

社会に知らせる

日本で精神病がよい方法で見られる為の活動

最近では原宿で新しいトレンドがあります。
それが病み可愛いです。動画ご覧ください。



You Tube Refinery29
動画は英語と日本語です。

https://youtu.be/1Wsk30a_3F8

人の知らない、裏面

昔々、ある村で小さな家族がいて、一人の息子がいた。この子の母と父はずっとけんかして、結局離婚してしまいました。

離婚の後、子供は母と暮らすようになりました。その子の顔は父の顔に似ていたから、ずっと母に叱られた。何やっても無駄だった。

おいしいご飯しても、洗濯しても、掃除しても、いい成績があったとしても、いい言葉もらえなかった。

「うっざい」、「気持ち悪い」、「悪い子」、「生まれなかった良かった」とずっと言われた。

母に愛されなく、父も帰らず、暗い性格を持つようになった。そのせいで、学校も友達もいなかった。結局、心配してくれたのはやさしい先生だけだった。

しかし、その優しい先生がいても、「大丈夫、あなたのせいじゃない」と何度も言われても、結局自分が悪い子、生まれなかったらよかったと思うようになってしまいました。

本当のこと、この子の頭がとても賢かった。家族の状況でなければ、社会に出て輝けたよね。

しかし、そうにならなかった。大学に行って、小さい会社に就職した。

ずっと前から、自殺したかった。けど、先生の言葉を思い出して強く生きようとした。

そう、子供の時は何もわからなかった。頑張ればママは私の方を向けてくれると信じていた。しかし、大人になって、ママに愛されていなこと、パパは私のこと全然心配していないことわかるようになった。その時から、「何で生きているかな」とずっと疑問を抱いた。

それでも、強く生きること決めた。そして、やがて、彼の心を治してくれた人を見つけ、人生の幸せを見つけた。

めでたしめでたし。

どんな家族で生まれるかどんな環境に育てるか選んでいない。

あなたたちでしたら、強く生き行けるか。

答えはNOです。自分で経験していないものならわかるわけがない。

幸せな環境で生まれてそして育てられるのは私たちの幸運。

そして悲しい環境で生まれてそして育てられるのは彼らの不運。

だから彼らはけして「弱い」とか「悪い」とか「危ない」とかではない。

我々は誰

著者



From Pixabay

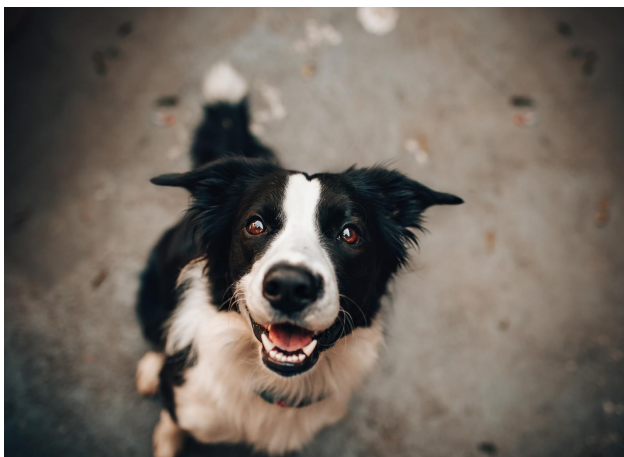
ただカナダの留学生です。



From canvas



From canvas



From canvas



From canvas



From canvas



From canvas



From canvas



From canvas



From canvas



From canvas



From canvas

もふもふ