



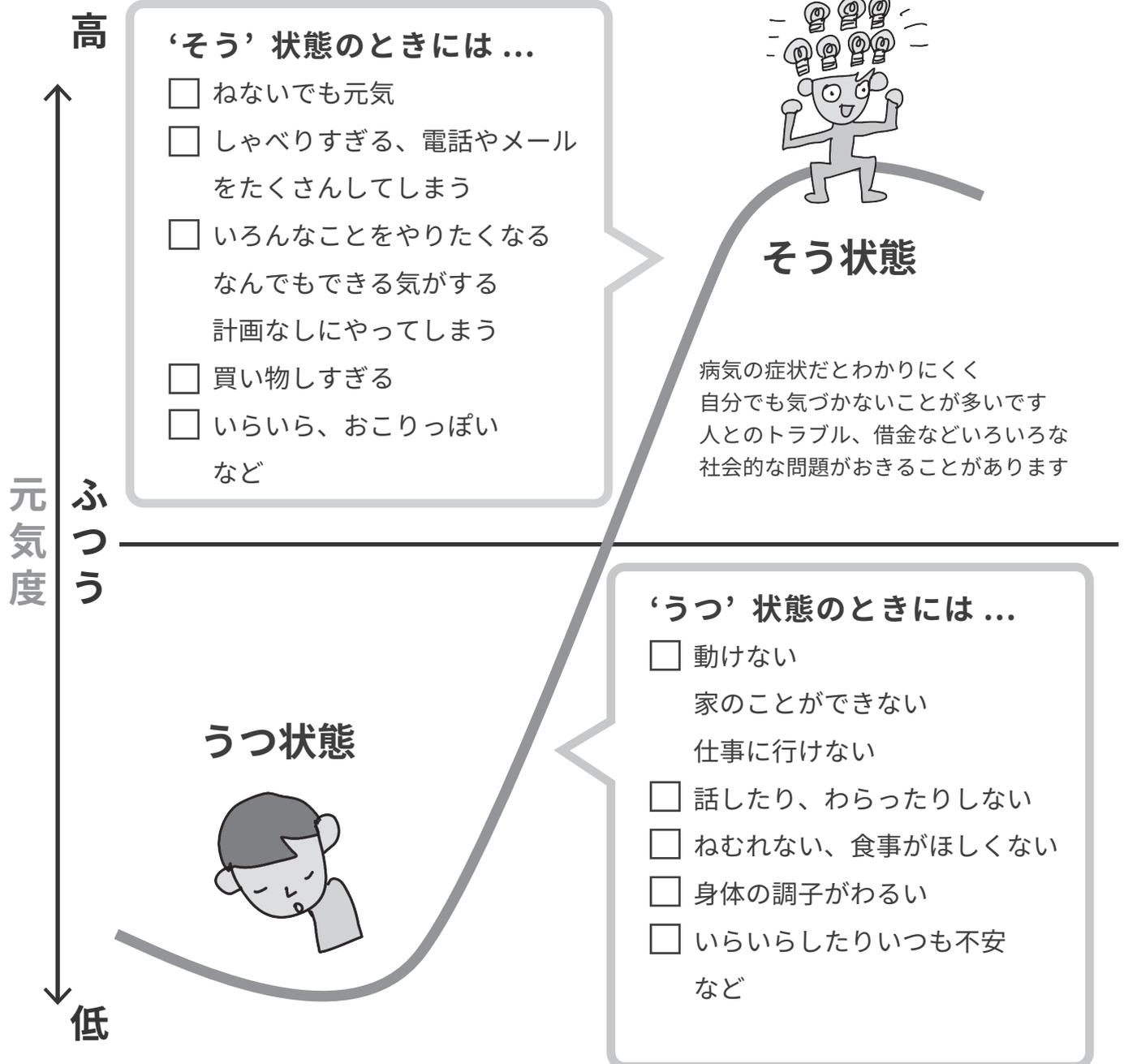
どんな病気？

びょうき

しょうたい
そう状態（元気すぎる）とうつ状態（元気がなさすぎる）があらわれる病気

どんなことがおきるの？（症状）

しょうじょう

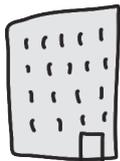




かいふく

回復のサポートになることは？

自分にあった薬



‘そう’ や ‘うつ’ が
ひどいときは、入院して
治療することもあります

病気について知る 生活リズムをととのえる



起きる



ねる

自分のとせつ
・不調のサイン
・自分でできる工夫
・元気になること

制度やサービスの活用

家、学校、職場 etc しよくば かんきょう 環境の調整

病院の
ケースワーカー



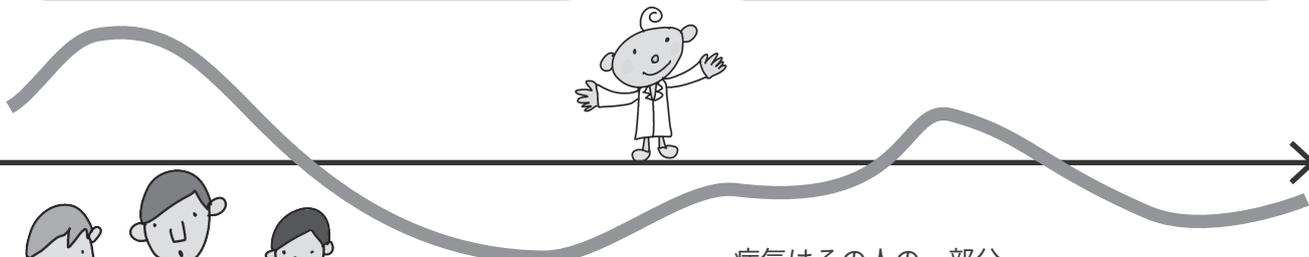
まどぐち
役所の窓口

家族がサポートされること

家族がつながりをもつ

まわりの方は、家族ひとり
ひとりへ応援する視点で！

安全と安心



信じられる人
を見つける

客観的な視点

病気はその人の一部分
できていること、健康な面に注目
本人とまわりの人と、病気とのつきあい方を
少しずつ見つけていけるとよいです
大切な話は ‘そう’ や ‘うつ’ がひどくないときに

病気の人はいくらいるの？

およそ 100 人に 4-7 人 * くらいの方がかかります

* こころの情報サイト | 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

子ども情報ステーション by ぷるすあるは
イラストで学ぶ病気や障がい
©pulusualuha

子ども情報ステーション イラスト 病気

