



# こころのバリアフリー

からだの病は、いろいろありますが、こころにも病があります。こころの病には、精神疾患や精神障害があります。この病にある人に対して、誤解や偏見、そして差別を持っていないでしょうか。また、あまりよく知らないという方もいるのではないのでしょうか。

この病にある人は、人より多くの不安を持っていたり、人との関わりが困難であったり、社会生活を送る上で、いろんな困難を抱えながら生活を送っている場合があります。

そこで、厚生労働省は、精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すため、「こころのバリアフリー宣言」として、次の8つの指針を出しました。



## こころのバリアフリー宣言

- 第1：精神疾患を自分の問題として考えていますか。（関心）
- 第2：無理しないで、心も身体も（予防）
- 第3：気づいていますか、こころの不調（気づき）
- 第4：知っていますか、精神疾患への正しい対応（自己・周囲の認識）
- 第5：自分で心のバリアを作らない（肯定）
- 第6：認め合おう、自分らしく生きている姿を（受容）
- 第7：出会いは理解の第1歩（出会い）
- 第8：互いに支えあう社会づくり（参画）

宇陀市で暮らす誰もが、幸せな生活を送ることができるよう、精神疾患や精神障害を自分のこととして捉え、誰もが、理解者、支援者となり、広く温かい心で接すること、また、自分の隣にいる人の些細な変化に気づくことで、生きづらさが、ほんのちょっとでも軽減できるのではないのでしょうか。

