



## はじめに

こころの病気は、誰でもかかる可能性がある身近な病気です。こころの病気にはさまざまな種類があり、その症状や治療方法も異なります。からだの病気と同じように、不調に気づいたら、早めに適切な治療を受けることが何よりも大切です。こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。

こころの病気にかかった方々が、地域で安心して生活を送るためには、私たち一人ひとりがこころの病気について正しく理解することが大切です。そして必要ときには、さまざまな支援・サービスがあることを知っていただき、それぞれの状況にあったサービスを活用していただくことが大切です。

こころの健康マップでは、こころの病気に関する相談先やさまざまな制度・サービス情報をご紹介します。さまざまな支援があることを、ご本人だけでなく、より多くの人たちにご理解いただき、活用いただければと思います。

