

## 精神科って どんなところですか

ー上手に医療機関を利用するためー

### 法政大学多摩学生相談室

場所/総合棟2階  
キャリアセンター隣  
開室時間/月～金 9：30～16：30



相談室は予約制です

電話/042-783-2158

法政大学多摩学生相談室

## 精神科ってどんなところですか？

一上手に医療機関を利用するための一

## どんなときに受診をするのですか？

イライラする、不安になる、眠れない、寝過ぎてしまう、ゆううつだ、人前でひどく緊張する、ずっとだるい、疲れやすい、食欲がない、過食する…などの症状があり、日常生活への支障がしばらく続いているときに受診することが多いです。

## 病院はどう選べばいいですか？

かかったことのある人からの情報は参考になりますが、あなたと医師との相性もあることを忘れずに。疑問や不安がある時に率直に質問でき、話し合っていく関係をつくっていくことが大切です。もし医師が話を聴いてくれない場合は、転院も考えてみましょう。継続して通う場合が多いので、通院のしやすさも考える必要がありそうです。



## 予約はどうしたらいいのですか？

精神科の診療では、話を聞くことが中心になります。通常は予約が必要です。まずは受診を希望する医療機関に電話をします。氏名、年齢、住所、今どんなことに困っているか等を聞かれます。診察では、症状の経過(いつからどんな状態)と、医療機関に望むことなどを聞かれることが多いので、聞きたいことや伝えたいことをメモしておくとよいでしょう。

## 費用はどのくらいかかるのでしょうか？

診察には原則として保険診療が適応されるので、ご本人の負担は3割です。よって、窓口負担は、初診時は約 3,000 円、再診で約 1,400 円です。なお、20 歳未満の場合、医療機関で薬が処方される場合は別途費用負担があります。

## 時間はどのくらいかかりますか？

初診の場合は、受付して診察がおわるまでに 1 時間程度はかかります。再診でも待ち時間が長くなる場合があるので、本、雑誌等持参して待ち時間対策をしたほうがいいかもしれません。

## 薬はあまり飲みたくないのですが…

つらい症状に薬がよく効く場合もあります。主

治医の指示にしたがってきちんと服薬しましょう。すべての薬に依存性があるわけではないので、とてもつらいのに、我慢して服薬しないでいるのは残念なことです。また勝手に中断すると、別の症状がでることもあります。薬に関しては、自分で判断せずに、必ず主治医に相談してみてください。

自分の症状に合った薬の種類や量をみつけ、効果が出るまでに時間がかかる場合もあるので、すぐに効かなくてもあきらめず、主治医と相談しましょう。

## 上手な利用の仕方とは ？

精神科の診察では、あなたの情報をおたよりに、医師が診断し、薬を処方します。あなたのすべてを伝える必要はありませんが、現在自分が困っている精神状態を詳しく伝えることが早い回復につながります。

まだ精神科に対する誤解があり、具合が悪いのを我慢して長く受診しなかったり、少し回復したところで早めに薬を飲むのを中止して再発してしまうことがあるようです。主治医と信頼関係をつくり、しっかり治療することが早く回復するためにもっとも大切なことです。



不安や迷いのあるときは…

法政大学多摩学生相談室にご相談下さい。