

# 精神科って どんなところですか

—上手に医療機関を利用するために—

## 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



## 精神科ってどんなところですか？

—上手に医療機関を利用するために—

### 🍀 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、  
話し合っていける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、話を聴くことが中心にな  
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のかかもしれま  
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、あなたからの情報を  
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。