

2026 年 9 月 15 日

報道資料 報道関係者各位

NPO 法人 地域精神保健福祉機構（コンボ）

NPO コンボ『こころの元気+』9月号「今日もお風呂ムリ！」特集 調査と体験談で浮き彫りに お風呂に「入らない」ではなく「入れない」 精神疾患のある回答者 8 割が入浴の困難を経験



NPO 法人地域精神保健福祉機構（コンボ、千葉縣市川市）は、毎月発行するメンタルヘルスマガジン『こころの元気+』2026 年 9 月号で「今日もお風呂ムリ！」を特集しました。精神疾患のある本人へのアンケート調査と体験談から、入浴の難しさと生活への影響が浮き彫りになりました。

「風呂キャンセル」の一言では見えにくい実態（調査報告は別紙）

精神疾患のある人の中には、不調によって入浴したくてもできない人がいます。服を脱ぐ、体や髪を洗う、拭く、着替える、髪を乾かす。一連の動作が大きな負担になることを、調査と体験談が伝えています。

- 入れないことが「よくある・ときどきある」：93 人／118 人（約 79%）
- 入れなくなるときは「うつ状態で動けないとき」：83 人／109 人（76%）
- 入浴が無理だと思う理由は「とにかくしんどい」：90 人／109 人（83%）

入れないことによる影響は「外出しづらくなる」58%、「人に会いたくなくなる」54%、「自己嫌悪が強くなる」52%（109 人、複数回答）。**入浴の困難が、社会とのつながりや自分への気持ちにも関わっている実態が浮かびました。**

家族から「娘は入らないのではなく、入れないのだとわかった」の声

特集を読んだ横浜の家族会の方から、コンボに電話がありました。娘さんが入浴しないことについて、「娘は、入らないのではなく、入れないのだと理解できた」とのこと。家族会の学習会で使うため、まとめて購入したいという申し出も寄せられました。

「入れない」理由と関わり方のポイントを知る特集

特集にはアンケート、体験談、漫画、風呂ムリ川柳のほか、精神科医・渡邊真里子さんの Q & A と訪問看護師・吉澤美樹さんの解説を掲載。入浴が難しくなる背景や負担を減らす方法、相談や周囲の関わり方を紹介しています。入浴できない姿を怠けや無関心と受け取らず、本人のつらさを知ることは、理解と支援の第一歩です。同じ悩みを持つ人が「自分だけではない」と知る機会にもなることを目指しています。

【調査概要】 調査の報告は別紙

対象：コンボの賛助会員、無料メール会員、コンボの SNS を見た精神疾患のある本人。期間：2026 年 6 月 19 日～7 月 12 日。インターネット調査、有効回答 118 人。設問により回答者数は異なり、入れなくなるとき・理由は複数回答。精神疾患のある人全体の割合を示す調査ではありません。

【お問い合わせ】

NPO 法人 地域精神保健福祉機構（コンボ）丹羽（にわ）

TEL：047-320-3870（コンボ） 携帯：090-5558-7235 メール：niwa@comhbo.net

〒272-0031 千葉縣市川市平田 3-6-2

「今日もお風呂ムリ！」アンケート結果

回答者118人のうち93人（約79%）が「よくある・ときどきある」と回答



問9 年齢（118人）：10代 1人（1%）／20代 7人（6%）／30代 16人（14%）／40代 37人（31%）
50代 45人（38%）／60代 10人（8%）／70代 2人（2%）

調査対象：コンボの賛助会員・無料メール会員、コンボのSNSを見た精神疾患のある本人

調査期間：2026年6月19日～7月12日／インターネット調査／有効回答118人

注：割合は誌面掲載値（整数丸め）。棒は割合を示す（全図共通0～100%）。設問・選択肢は一部短縮。

本調査は精神疾患のある人全体の割合を示すものではありません。出典：『こころの元気+』2026年9月号 2～3頁