

うつ病を ご存知ですか？

うつ病にならないために...
休養をとり、こころに
ゆとりをもちましょう



石川県こころの健康センター

〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目6番地

代表ダイヤル (076) 238-5761

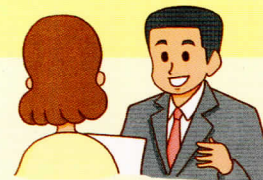
相談課専用ダイヤル (076) 238-5750

こころの相談ダイヤル(電話相談専用) (076) 237-2700

うつ病予防対策

- 毎日の小さな苛立ち事に対してストレス解消法(スポーツ・趣味・レジャーなど)が有効です。
- 少し深刻な問題に対しては、次のようなストレス対処法が有効です。
 - ① 問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみましょう。
 - ② 自分の手に余る問題については、誰かに相談しましょう。
 - ③ 事故や失敗など起きてしまったことに対しては、誰かに話して気持ちを整理して、これからのことを考えましょう。
- 心身ともに疲れた時は早めに休養をとり、それでも回復しない時は、専門家(医師など)に相談してください。

困りごとの相談機関 (平成25年2月現在)



◆多重債務、消費に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間
財務省 北陸財務局	076(292)7951	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～12:00 13:00～17:00
石川県消費生活 支援センター	076(267)6110	月～金曜日(祝日等除く) 9:00～17:00 土曜日(祝日等除く) 9:00～12:30
金沢市近江町 消費生活センター	076(232)0070	月～金曜日・第3日曜日 9:00～17:00
金沢弁護士会 (クレサラ無料法律相談)	076(221)0242	火～木曜日(祝日等除く) 10:00～12:30
石川県 司法書士会	電話相談	076(292)8133
	面接相談	076(291)7070
法テラスいしかわ	0503383-5477	毎週水曜日 18:00～20:00
NPO法人 金沢あすなろ会	076(262)3454	毎週月・木曜日・火曜日(月2回) 13:00～16:00
		相談受付:月～金曜日 13:00～18:00 相談日:月・金曜日 13:00～21:30 毎月1回日曜日 10:00～16:00

◆いじめ等に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間
石川県教育センター	076(298)1682	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)
24時間いじめ相談 テレホン	076(298)1699 0570(078)310	24時間
家庭教育電話相談	076(263)1188	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日等除く)
石川県中央児童相談所	076(223)9553	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)
石川県七尾児童相談所	0767(53)0811	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)
金沢市児童相談所	076(243)4158	月～金曜日 9:00～17:45 (祝日等除く)
金沢市教育プラザ富樫 こども総合相談センター(いじめ相談)	076(243)1019	月～金曜日 9:00～21:00 土・日・祝 9:00～17:00
いじめ110番	0120(617)867	24時間
チャイルドライン・ いしかわ	0120(99)7777	月～金曜日 16:00～21:00

◆人権に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間
みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	0570-003-110	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15
金沢地方法務局	076(292)7808	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15
金沢地方法務局 小松支局	0761(22)6300	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15
金沢地方法務局 七尾支局	0767(53)1721	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15
金沢地方法務局 輪島支局	0768(22)0426	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15
女性の人権 ホットライン	0570(070)810	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15
子どもの人権110番	0120(007)110	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:15

◆相談の窓口

機関名	電話番号	住所
南加賀保健福祉センター	0761(22)0796	小松市園町又 48
加賀地域センター	0761(76)4300	加賀市山代温泉桔梗丘 2-105-1
石川中央保健福祉センター	076(275)2250	白山市馬場 2-7
河北地域センター	076(289)2177	河北郡津幡町字中橋口 1-1
能登中部保健福祉センター	0767(53)2482	七尾市本府中町ソ 27-9
羽咋地域センター	0767(22)1170	羽咋市旭町コ 20
能登北部保健福祉センター	0768(22)2011	輪島市鳳至町畠田 102-4
珠洲地域センター	0768(84)1511	珠洲市宝立町鶴島ハ 124
金沢市泉野福祉健康センター	076(242)1131	金沢市泉野町 6-15-5
金沢市元町福祉健康センター	076(251)0200	金沢市元町 1-12-12
金沢市駅西福祉健康センター	076(234)5103	金沢市西念 3-4-25
石川県こころの健康センター	076(238)5750	金沢市鞍月東 2-6

◆遺族のつどい

●遺族交流会


詳細については石川県こころの健康センター 相談課(076-238-5750)へお問い合わせください

●ほっとの会

詳細については(yuri8739@yahoo.co.jp)(080-1967-4700)へお問い合わせください

うつ病を理解しましょう

うつ病は誰でもかかる可能性があります。

- うつ病は**特別な人がかかる病気ではなく**、誰でもかかる可能性があります。
- うつ病も心身のエネルギーを低下させ、**いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れも**でてきます。
- 心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せない**と感じた時などにうつ病にかかりやすいです。
- うつ病は**早期発見、早期治療が大事**です。しかし、長く続くこともあり、その場合は**辛抱強く治療することが大事**です。

1 うつ病を疑うサイン - 自分が気づく変化 -

- | | | | |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------|
| ① 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分になる。 | ② 何事にも興味がわかず、楽しくない | ③ 疲れやすく、元気がない（だるい） | ④ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する。（おっくう） |
| ⑤ 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる。 | ⑥ 食欲がなくなる。 | ⑦ 人に会いたくなくなる。 | ⑧ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い。 |
| ⑨ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする。 | ⑩ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない。 | ⑪ 自分を責め、自分は価値がないと感じる。 | |

2 うつ病を疑うサイン - 周囲が気づく変化 -

- | | | | |
|----------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------|
| ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない。 | ② 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる。 | ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える。 | ④ 周囲との交流を避けるようになる。 |
| ⑤ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する。 | ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる。 | ⑦ 飲酒量が増える。 | |

うつ病はどうしてかかるの？

うつ病になりやすい性格とは…

几帳面で真面目、責任感が強い人がうつ病になりやすいと言われていますが、これは大部分の日本人に共通した特徴です。

これらが人並み以上に強い場合や考え方に柔軟性が乏しい人、開き直りや決断ができない人はストレスを受け止めやすく、結果としてうつ病になりやすいと言えます。

うつ病のきっかけ…

様々な生活体験がうつ病のきっかけになります。ストレスになりやすいこれらの体験と個人の性格や行動様式が相互に関係して、一部の人がつつ病になります。

うつ病が悪化すると自殺の危険もでてきます。

うつ病に関係した様々な要因

