

悩んでいる人に読んでもらいたい情報です

病気、金銭、家庭、教育、仕事などの問題をかかえて、悩んでいる人、苦しんでいる人が、あなたのまわりにいませんか？あるいは、あなた自身がそんなつらい状況になっていませんか。そんなあなたに読んでもらいたい情報です。

人生に、悩みや苦しみはつきものですが、人間は自ら改善し、良い方向に持っていく力を持っています。しかし最近、生きる意欲を失って、自らの命を失う人が非常に多くなっています。特に、秋田県は自殺する人の割合が全国に比べて高く、極めて心配される状況です。

自殺予防や困りごと・心配ごとを解消するためには、今かかえていることについて一人で悩まないことが大切です。秋田県と平鹿町の取り組みをお知らせしますので、気軽に相談してください。それが解決の第一歩です。

秋田県の取り組み

秋田県では、心の悩みや苦しみを緩和し取り除くことができるよう、様々な分野の相談窓口「ふきのとうホットライン」を設けています。

以前、全世帯にチラシをお配りしていますが、主な相談窓口を掲載(右欄)しましたのでご活用ください。

平鹿町の取り組み

平鹿町においても、自ら命を失う人が毎年跡を絶ちません。また、困りごと・心配ごとで相談を受けるケースが増加の傾向にあります。このため福祉保健課内に原因の把握や相談・支援態勢の充実を図るため、今年の春からプロジェクトチームを設け、県や専門の医療機関などと連携し、様々な相談に対応できるような態勢をつくっています。

一人で悩まないでください。電話で結構です、あなたの今の気持ちを話してみませんか。あなたのプライバシーは守られます。少しでもあなたの良き話し相手になろうと努力します。

◇ 電話相談窓口 ◇

- ・福祉保健課 福祉係 ☎24-1114
- ・福祉保健課 保健指導係 ☎24-0007 ☎24-0008

◇ 困りごと相談所 ◇

会場：ゆとり館 開催日時：毎週水曜日 午後1時～4時まで

ふきのとうホットライン・相談窓口一覧

分野別	相談窓口・内容	電話番号	受付時間
心の悩み	秋田いのちの電話 (様々な悩み相談)	018-865-4343	12:00~21:00 月~土
倒産	蜘蛛(くも)の糸 (倒産中小企業主の相談)	090-9032-9197 018-832-8825	9:00~20:00 金・土(祝日を除く)
金融 融資	銀行よろず相談所 (銀行に関する様々な相談、要望)	018-863-9181	9:00~17:00 月~金(祝日を除く)
	秋田県貸金業協会 (貸付禁止依頼の受付)	018-863-1732	9:00~16:00 月~金(祝日を除く)
消費生活	秋田県生活センター (商品・サービス等の苦情相談)	018-835-0999	9:00~17:00 月~金(祝日を除く)
高齢者	高齢者総合相談センター シルバー 110番 (高齢者の悩み相談)	018-829-4165	9:00~17:00 火~日
女性	女性ダイヤル相談 (女性相談所)	0120-783-251 018-835-9052	平日8:30~21:00 土日祝9:00~18:00
	配偶者暴力相談支援センター (DV等の相談)	横手保健所に問い合わせ下さい 0182-32-4005	8:30~17:00 月~金(祝日を除く)
青少年 子ども	秋田県中央児童相談所 (18歳未満 児童の育児・非行・いじめ等相談)	018-862-7311	8:30~17:00 月~金(祝日を除く)
	子ども・家庭110番 (18歳未満 児童の育児・非行・いじめ等相談)	0120-42-4152 018-824-4152	平日10:00~20:00 休日10:00~19:00
	やまびこ電話 (少年少女・保護者の相談)	018-824-1212	24時間 毎日
	すこやか電話 (学校教育問題の相談)	0120-37-7804 018-873-7206	9:00~17:00 月~金(祝日を除く)
職場にお ける心 の健 康	家庭児童相談室 (児童の家庭問題相談)	横手保健所 0182-32-4005	9:00~16:00 月~金(祝日を除く)
	地域産業保健センター (職場における心の健康づくりの相談)	0183-79-6681	問い合わせ下さい
障 害 者	総合雇用支援センター (再就職・生活支援等相談)	0120-49-8609	9:00~18:00 月~金(祝日を除く)
	障害者110番 (障害者・家族の様々な悩み相談)	018-863-1290	9:00~16:00 月~金(祝日を除く)
一般健康 精神保健	精神保健福祉センター (心の問題、精神保健全般)	018-892-3773 018-892-3939	9:00~16:00 月~金(祝日を除く)

※ この他の相談窓口は、保存版「ふきのとうホットライン」のチラシをご参照下さい。

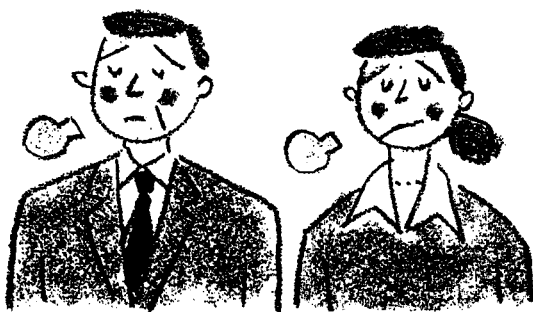
心の病気「うつ病」を早く見つけるために

ストレスが気になる方へ

ちょっとした環境の変化や、時には他人から見れば喜ばしいことが、本人にはストレスになることがあります。このストレスが多くなると心や体に変調があらわれることもあります。そして、それがひどくなれば、軽いうつ病にかかってしまうケースもあるのです。

そんな体の変調を、単なる疲れと見過ごさないでください。うつ病は、きちんと治療をすれば治る病気ですが、放っておくと自殺にいたることもあるので注意が必要です。自分では気づかない場合も多いので、周囲の人が変化に気づくことも大切です。

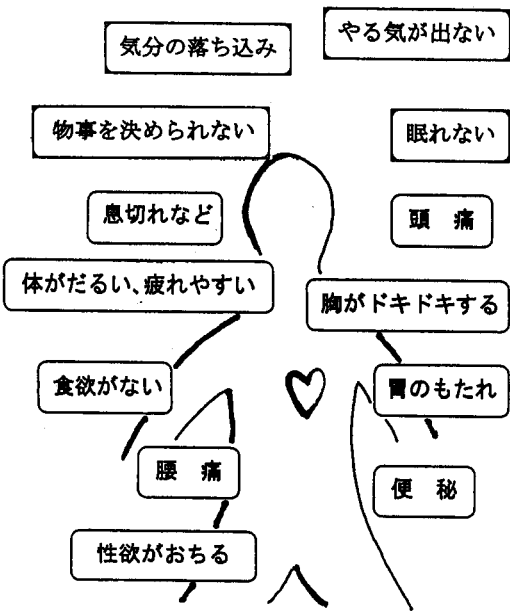
うつ病はどんな病気？
 日常的なストレスからくる悲しみや不安、むなしさといったゆううつな気分や無気力は誰もが経験するものです。うつ病とは、こうした心の状態が長期間回復せず、日常生活に支障をきたし、倦怠感、不眠、食欲不振などの症状があらわれます。



うつ病は誰もがかかる可能性があります。

特別な病気ではありません
 うつ病は、単に気の持ちようで起こるものではなく、脳内の神経伝達物質のはたらきが悪くなることで起こると考えられています。日本のうつ病の患者さんは360万人いるといわれ、一般的な病気ではない特別なものではありません。

症状のパターンはさまざま



花鉢をプレゼント
 福祉保健課では、12月中旬に一人暮らしの高齢者世帯など300世帯に、「明るい新年をお迎えください」というメッセージを添えて花鉢（パンジー）をお配りしました。日当たりの良い所に置き、心和ませていただければ幸いです。

問い合わせ先 福祉保健課保健指導係
 ☎ 24-0007 ☎ 24-0008

こんなこと、気になりませんか？

心の健康チェック

◀ ○=はい ×=いいえ △=どちらともいえない ▶

○ × △

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	いつもより早く目が覚める
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	朝起きた時、気持ちがしずんではればれしない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	朝いつものように新聞、テレビを見る気にならない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	服装や身だしなみにいつものように関心がわかない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	仕事にとりかかる気になかなかたれない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	仕事にとりかかっても根気が続かない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	決断がなかなかつかない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	いつものように気軽に人に会うことができない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	何となく不安でいららすることがよくある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	これから先、やっていく自信がない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	「この世から消えたい」と思うことが最近よくある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	テレビがいつものようにおもしろくない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	さびしくて誰かがそばにいてほしいと思うことが最近よくある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	涙ぐむことが多い
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15	夕方になると気持ちが楽になる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16	頭が重かったり痛んだりする
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17	性欲が最近落ちてきている
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18	食欲が最近落ちてきている

質問の中で「はい」の数が多いほど、うつ病の可能性が高いと考えられますが、「はい」の数が少ないからといってうつ病でないとはいえません。少しでも気になることがある方は、早めに専門医の診察を受けることをおすすめします。

※ このチラシは、名古屋大学名誉教授 笠原嘉さんが監修した「ストレスが気になる方へ」を参考にして作成しました。

平鹿町版「自殺・悩みごと電話相談マニュアル」

電話相談は、相談者の悩みの内容、精神（健康）状態、人格などにより対応を変える必要があります。全ての相談に対応できるマニュアルではありませんが、基本的には、相談者の話をじっくりと聞き、決して結論を急がないようにすることが大切です。

相談者は、とまどいや不安な状態にあり、冷静さを失っている場合があります。その状態をキャッチして、対応（話し方）に充分注意しましょう。対応できない場合は、受け手を代え、決してたらい回ししないことが大切です。

話を聞きましょう

- ◎何の相談かを確認することが必要です。そのためには相手の話をじっくりと聞き、決して結論を急がないようにしましょう。
- ◎深い悩みを持っている人に必要なことは、話を聞くことです。相手の話と同調しないで「どうしたの？」「どうしましたか？」と相手の言葉と心に耳を傾け、話を聞きましょう。相談者にとって話を聞いてもらうことは、想像以上に大きな力となります。
- ◎話を聞いてもらい、共感してくれることは相談者の生きる（がんばる）意欲につながります。「うん、辛いね」「うん、悲しいね」と。説教や指導は、よく話を聞いてから。話が聞ける状態になってからでも遅くありません。
- ◎ともかく会話を続けましょう。会話している間は自殺できませんし、先延ばしできます。そして、次に会話する約束をしましょう。
- ◎相談者から「死にたい」と言われたとき、「がんばれ」とか「もっと強く生きよう」と答えるのは正論で正しい言葉ですが、相談者の悩みが深いときには正論（説教）をぶつけられても『私の気持ちをわかってくれない』と感じ、相談はそこで終わってしまいます。前向きな言葉や正論が必ずしも良いとは限りません。
- ◎相談者は、解決の方向性を認識している場合が多々あります。そんな場合は後押ししてやりましょう。

うつ病の電話相談

感情が沈み、悲哀感が強くなり、時には死にたい気持ちになるのがこの病気の特徴。しかも「自分の苦しさは誰にも分かってもらえない」といった孤立感を持っています。

この病気は、良くなるという希望を持つことは大切ですが、安易に激励し慰めるような対応はすべきではありません。相談相手や周囲の人たちが元気だとかえって疲れたり、落ち込んだりしてしまうので、相談者の落ち込んでいる調子に合わせて、同じ心の目線で相手になることが基本です。

言葉を交わすだけでなく、黙っていても気を持ち直すまで一緒にいてあげるという相談員のスタンスが大切です。うつ病の人たちが必要としているのは、情報やアドバイスではなく、理解してくれる人が周囲にいることです。

（厚生労働省 地域におけるうつ対策検討会「うつ対応マニュアル」から）