

## ストレスを一人で抱え込んでいませんか？

知っていますか？



ストレスは重くなればなるほど身動きが取れなくなります。  
(※相談したり気晴らしをする元気もなくなってしまうからです)

なにごととも体が資本です。まずは体調を整えてから。  
休養や気晴らしなどでストレス解消しましょう。  
そして・・・調子を崩したら「気軽に」「早めに」相談することが大切です。

ふりかえってみましょう ここ2週間の体調はいかがですか？

ここ2週間のあなたの心の状態について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください。

### ○心の健康度自己評価票

A	1	毎日の生活が充実していますか	はい	★いいえ
	2	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	はい	★いいえ
	3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	★はい	いいえ
	4	自分は役にたつ人間だと考える事ができますか	はい	★いいえ
	5	わけもなく疲れたような感じがしますか	★はい	いいえ
B	6	死について何度も考えることがありますか *6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。	★はい	いいえ
	7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	★はい	いいえ
C	8	最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか(それはどのようなことでしょうか)	★はい	いいえ

【判定方法】あなたが、★印のついている項目に○をつけた数を数えてください。

A項目(1~5)の内、★印が 2つ以上

B項目(6~7)の内 ★印が 1つ以上

C項目(8)は内容により判断

(配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人々の自殺、医療機関からの退院などの場合)

【参考】(大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)

上記のA項目2つ以上、B項目1つ以上、C項目( )内該当、のいずれかに該当する方はうつ状態が疑われます。専門家(精神科医や心療内科医)への受診や相談窓口(別紙)への相談をお勧めします。

もしも・・・

「疲れているのに眠れない」「食欲がなくやせてきた」「生きていくのも嫌

・・・こうした症状があれば **危険信号** ——相談・受診が最優先です！

## 知っていますか うつ病のこと



### エネルギーが失われる病気です

気持ちが落ち込むというだけでなく、考え方が悲観的になる、自信がなくなる、集中力がなくなる、あるいは、食欲がなくなる、疲れているのに眠れない、といった症状が出てきます。なんとなく体がだるいということで医療機関を受診してみると、うつ病だったということも少なくありません。

### うつ病は治る病気です

回復の秘訣は「休養」と「治療（薬）」です。疲れているのに無理に気晴らしをしようしたり、自分を追い込んだりせず、じっくりとエネルギーがたまっていくのを待つ・・・これが回復への近道です。



(参考資料 福島県精神保健福祉センターホームページより)

### 【相談窓口】

相談窓口の名称・時間	設置場所・電話番号	取り扱い内容	開設時間
健康相談 9:00 ～17:00	福島県県南保健福祉事務所 (福島県県南保健所) 障がい者支援チーム 0248-22-5649 福島県精神保健福祉センター 024-535-3556	・心の悩み全般 予約制で精神科医師 の相談も実施 ・精神障がい者の保健医 医療福祉に関する相談 ・自死遺族の方の相談	電話・面接 月～金 (土日、祝祭日、 年末年始を除く) 面接(電話予約)
	各市町村の保健福祉担当課 (お住まいの各市町村役場にお 問い合わせください。)	心の悩み全般	
こころの健康相談ダイ ヤル 9:00～17:00	福島県精神保健福祉センター 0570-064-556	心の悩み全般	電話 月～金 (土日、祝祭日 年末年始は除く)
福島県いのちの電話 10:00 ～22:00 フリーダイヤル 8:00～翌8:00	社会福祉法人福島いのちの電話 024-536-4343 0120-738-556	様々な問題を抱えなが ら、孤独と絶望の中で助 けと励ましを求めている 方への心の支え	電話 年間通して (フリーダイヤルは毎 月10日8:00～ 11日8:00まで)
東京自殺防止センター 22:00 ～6:00	NPO法人国際ビフレンダーズ 03-5286-9090	不安や孤独、絶望から自 殺まで、追い込まれそう な人のつらい気持ちを聴 き一緒に生きる道を探す	電話 年間を通して

**福島県県南保健福祉事務所**