

うつ病や自殺から守るために

私たちに できること



福島県精神保健福祉協会

 もくじ

C o n + e n t s

1. はじめに	1
2. 心と生活は「表」「裏」	
心の健康は充実した生活の元	2
悩みの原因は何ですか？	3
(知っていますか - その1 - 冬は苦手ですか?)	4
3. うつ病、自殺	
うつ病は「心身のエネルギーがなくなる病気」です	5
自分のことは案外気がつかない [周りの人の役割]	6
自殺を防ぐための一歩 [相談すること]	7
(知っていますか - その2 - 家族のあり方)	8
4. ふだんの生活のなかで	
ストレスを抱え込んでいませんか? [自分を守る]	9
ストレスは自己管理? [職場で取り組む]	10
喧嘩の原因は何ですか? [家族のころ]	11
(知っていますか - その3 - お酒の功罪)	12
年だからしかたがない? [高齢者のころ]	13
今どきの若者は... [若者のころ]	14
子どもだって落ち込む [子どものころ]	15
母と子をみんなで守る [子どもを生むということ]	16
(知っていますか - その4 - 成長と老化)	17
5. 主な相談窓口	18