

## うつ病はだれでもかかりうる病気です 早めに見つけて治療すれば、それだけ早く元気になれます



うつ病は心身のエネルギー(元気)がなくなってしまう病気です。ストレスが原因の一つで、約7%(生涯に15人に1人の割合)の方がかかります。しかし、病気になっても、我慢してしまって、受診が遅れることが少なくないので、周りの人の支えが大切です。周りの人は、悩みを聞いてしっかり受け止めてください。そして、病気のサインに気づいたら、心配していることを伝え、相談することを勧めてください。



### うつ病を疑うサイン (周囲の人が気づくサイン)

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. イライラして怒りっぽくなる
4. 口数が減ったり、周囲との交流を避けるようになる
5. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
6. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
7. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
8. 飲酒量が増えるなど



相談内容	相談窓口・相談機関	電話番号	相談受付時間
こころの健康・ひきこもり・アルコール・薬物やギャンブル等の依存の問題・精神障害者の医療・社会復帰等に関する相談 ※精神科医師などによる「こころの健康相談」は要予約	精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 8:30～17:15 電話、又は来所による相談を受けつけています
	福 県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム	024-534-4300	
	福 県中保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0248-75-7811	
	福 県南保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0248-22-5649	
	福 県会津保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0242-29-5275	
	福 県南会津保健福祉事務所 保健福祉課	0241-63-0305	
	福 県相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0244-26-1132	
こころの病・不安・孤独・生きているのがつらいなどのさまざまな悩み相談	福 県福島市役所 障がい福祉課(H30.4月～)	024-525-3746	月～金 9:00～17:00
	福 県郡山市保健所 地域保健課	024-924-2163	
	福 県いわき市保健所 地域保健課	0246-27-8557	
自殺を考えるほどの苦しい思いを聞きます	東京自殺防止センター	03-5286-9090	毎日 20:00～翌朝6:00 (火曜日は17:00から)
	自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00～翌朝8:00
被災された方のこころの相談	被災者相談ダイヤル ふくこライン (ふくしま心のケアセンター)	024-925-8322	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
	ふくしま寄り添いフリーダイヤル	☎0120-556-189	毎月11日 10:00～22:00

こころの相談・精神保健福祉相談

医療機関については、最寄りの保健所で相談できます。また、福島県のホームページ「ふくしま医療情報ネット」から検索できます。

ホームページ <https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

※精神科救急に関するご相談(夜間などで受診先や保健所等と連絡がとれない時)  
 福島県精神科救急情報センター ☎0570-783147(ナビダイヤル)

〈携帯サイト〉



こんなに多くの相談が無料でできます!(フリーダイヤル以外は電話代はかかります)

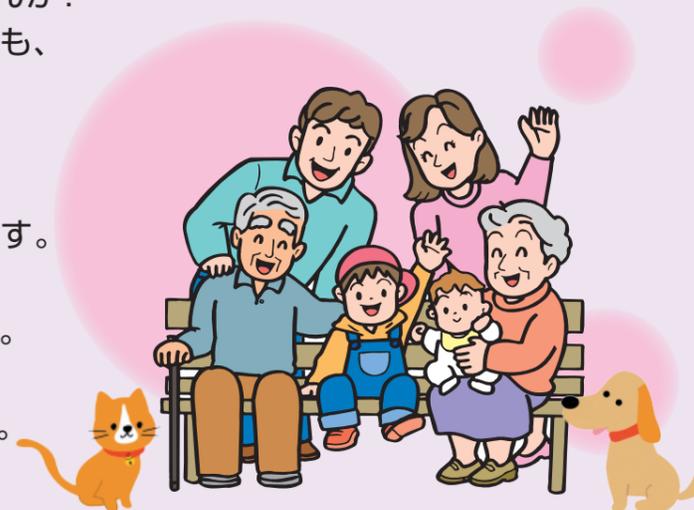


## ひとりで悩んでいませんか 相談機関のご案内



私たちは、誰もいろいろなストレスをかかえているものです。「みんなストレスを我慢しているのだから、自分も我慢すべきだ」「悩みは自分ひとりで解決しなければならない」「どうしてもなくなってから相談すればいい」…こんなふうに考えてしまっていないですか? 「このくらいなら大丈夫」と思っている、ストレスが長く続いたり、いくつものストレスが重なり合うと、うつ病などの心の不調に陥り、仕事や生活に支障をきたしてしまいます。

ひとりで悩まず、早めに相談しましょう。あなた自身のためにも、そして、あなたの大切な人のためにも。



### ★こころの健康をチェックしてみよう 最近(ここ2週間)の状態についてお答えください。

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ことができますか。	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(自殺に結びつくような死)について何度も考えますか。	はい	いいえ
	7	気分が落ち込んで自殺について何度も考えますか。	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。	はい	いいえ

網掛けの部分の答えとなったものが「Aで2つ以上」「Bで1つ以上」「Cに該当」のいずれかに当てはまる方は、うつ状態が疑われます。早めに、精神保健の専門家への相談をお勧めします。

→ 裏面のこころの相談機関参照