

# あなたのこころ大丈夫？

～うつ病についての正しい知識と自殺予防～

## 自分でできるうつ病チェック

- 最近2週間で当てはまる項目をチェックしてください。



- 1 毎日の生活に充実感がない……………  はい
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、  
楽しめなくなった……………



- 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る……………
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない……………
- 5 わけもなく疲れたような感じがする……………
- 6 死について何度も考えることがある……………



いかがでしたか？裏面へお進みください。

● あなたの心と体は元気ですか？（うつ病自己チェック）

「自分でできるうつ病チェック」中、1～6の項目で2つ以上、2週間以上ほとんど毎日続いていてつらい気持ちになっていたり生活に支障がある人は、うつ病の疑いがあります。また、うつ病は「死にたい」という気持ちを抱きやすく自殺にまで追い込まれる場合も決して少なくない病気です。

- 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。最近の日本では一生のうちうつ病になる頻度は約15人に1人と考えられています
- うつ病は、心身のエネルギーを低下させ、心配や過労、ストレスが続くとかかりやすくなる病気です。
- 環境の変化がきっかけになることがあります。（転職・転勤・出向・リストラ・昇進・栄転・配偶者の死・親しい人との別れ・病気・事故・結婚・出産など）



うつ病が疑われたら・・・ ～対応と予防～

● 本人は・・・？

- 自力で何とかしようせず、専門家(医師や保健師等)に相談(受診)してみる。
- 仕事や家事、学業のペースを落としてみる。
- おもいきって、ゆっくり休養を取る。
- 気が向かないことは無理にしようとしなない。
- あえて大きな決断をしない。



● 家族や周囲の人は？

- ゆっくり休ませてあげる。気分転換だからといって無理に外出や運動を勧めない。
- 誰かに相談すること、治療することを勧める。本人はうつ病だと気づきにくいので専門家への相談(受診)を勧めてあげる。場合によっては一緒に行き添える。
- 心配しすぎない。
- 「がんばれ」「その気になれば何でもできる」など励まさない。その人のペースを尊重する。
- ゆっくり話を聞いてあげる。長い目で見守ってあげる。怠け者扱いしない。
- 原因を追及しすぎたり、考え込みすぎない。

自分が気づく心身の変化

- 1 悲しい・憂うつ・沈んだ気分
- 2 興味がわかずやる気がでない
- 3 体がだるい、疲れやすい
- 4 気力、意欲、集中力の低下
- 5 眠れない（寝つきが悪く朝早く目が覚める）
- 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  
など



家族や周囲が気づく変化

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴えが多くなる
- 3 仕事や家事の能率が低下したり、ミスが多くなる
- 4 周囲との交流を避けるようになる
- 5 遅刻、早退、欠勤、欠席が増える
- 6 趣味に興味を示さなくなる
- 7 外出しなくなる
- 8 飲酒量が増える  
など



# 相 談 窓 口

■こころの健康に関する相談	平塚保健福祉事務所保健予防課	0463-32-0130 月～金 8:30～17:15
■横浜いのちの電話	365日 24時間	045-335-4343
■川崎いのちの電話	365日 24時間	044-733-4343
■仕事や職場の人間関係などの悩み	横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター(メール相談)	mental-tel@yokohamahjohas.go.jp
■生活保護に関する相談	平塚市 生活福祉課	0463-21-9849 月～金 8:30～17:00
■借金返済、多重債務等の悩み	平塚市 市民情報・相談課	0463-21-8764(予約制) 月～金 8:30～17:00
	関東財務局横浜財務事務所	045-633-2335(匿名可) 月～金 9:00～12:00,13:00～17:00
■こどもに関する悩み	平塚市 こども家庭課 こども総合相談窓口	0463-21-9843 月～金 8:30～17:00
■ヤングテレホン(青少年のホットライン)	平塚市 青少年相談室	0463-33-7830 月～土 10:00～18:30
■女性が抱えるさまざまな悩み	平塚市人権・男女共同参画課 「女性のための相談窓口」	0463-21-9611 月～金 9:30～16:00
■精神救急医療情報窓口	精神疾患の急激な発症や病状の悪化により早急に医療を必要とする方に受診や入院ができる当番医療機関を紹介する窓口です。	045-261-7070 月～金 17:00～翌朝 8:30 土日祝 8:30～翌朝 8:30
	平日の昼間の時間帯(月～金 8:30～17:00)は平塚保健福祉事務所に対応します。	保健予防課 0463-32-0130

## 自殺予防の10ヶ条 ～気づいてください自殺のサイン～

次のようなサインを多く認める場合は、自殺の危機がせまっている可能性があります。早期に専門機関、できれば精神科医療機関を受診するようにしてください。

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 うつ病の症状に気がつける              | 6 職場や家庭でサポートが得られない             |
| 2 原因不明の身体の不調が続く             | 7 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う |
| 3 酒量が増す                     | 8 重症の身体の病気にかかる                 |
| 4 安全や健康が保てない                | 9 自殺を口にする                      |
| 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う | 10 自殺未遂に及び                     |



このリーフレットは厚生労働省地域におけるうつ対策検討会作成「うつ対応マニュアル」厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」、神奈川県精神保健福祉センター作成「うつかな?と思ったら」を参考に精神科医師の助言を受けて作成しました。(平成21年1月作成)

平塚市 福祉総務課 〒254-8686 平塚市浅間町 9-1 電話 0463-21-8779 FAX 0463-21-9742