



健康みちしるべ

メンタルヘルス対策

☎ 金屋庁舎 健康推進課
清水行政局 住民福祉室 52・2111

ストレスや悩みによって、ダウンしそうな時、心身にはさまざまなサインが表れます。その中で特に自覚しやすいのは睡眠です。「なんだか最近眠れない…」それは心が発する信号(SOSサイン)かもしれません。

あなたの睡眠は？

「眠れない」
「眠っても疲れが取れない」
「症状が2週間以上続く」

いいえ

「だるい」「やる気が出ない」
「食欲がない」
「頭痛や腰痛など原因不明の体調不良がある」
「などの不調が続いている」

いいえ

はい

もしかして
心の不調かも…



気になる場合は関係機関へ相談を

2週間以上続く不眠はうつ病のサインかも

うつ病とは、ストレスや過労などにより、脳のエネルギーが低下し、「気分が落ち込む」「やる気が出ない」などのうつ状態が続いて、日常生活に支障をきたす病気です。

一生のうち、15人に1人の割合で誰でもかかりうると言われていますが、発症しても75%の人は気づかないままたは受診しづらいなどの理由から、受診をしていないと言われています。

早期の治療が回復につながる

うつ病は、早期に医療機関を受診し、治療することが早期回復につながります。放置したまま無理を重ねると、回復に時間がかかるばかりでなく、最悪の場合には自殺に至ることもあります。治療は、医師と相談しながらストレスとなっている生活の負担を一定期間軽減し、必要に応じて薬物療法や心理療法などを行います。

「もしかして」と思ったら、まずは関係機関へ相談を。相談先には

● 精神保健福祉センター

こころの相談 ☎073・435・5192

※平日(年末年始・祝日を除く)の9時30分～12時・13時～16時

● 各地域の保健所

湯浅保健所 ☎64・1291

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳 (厚生労働省) <https://kokoromhlw.go.jp/> などがあります。

メンタルヘルスケア講座

● 「職場や家庭でできるメンタルヘルスケア対策」豊かな人間関係を築く「コミュニケーション」

日時/平成30年1月23日(火) 13時30分～15時

場所/有田振興局3階大会議室

● 講師/Kids First カウンセリング代表 中本久美先生(心理カウンセラー)

● 湯浅保健所保健福祉課

● 「ゲートキーパー養成講座」アルコールこころの健康」

講師/和歌山県立こころの医療センター院長 森田佳寛医師
日時/平成30年2月2日(金) 13時30分～15時

場所/金屋文化保健センター

● 金屋庁舎健康推進課

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターでより

「ベビーサイン体験会」

- 日 時/平成30年1月22日(月) 10:00～11:00
 - 場 所/子育て支援センター
 - 講 師/一般社団法人日本ベビーサイン協会 ベビーサイン認定講師 杉山江里子先生
 - 対 象/おおよそ6カ月～1歳6カ月くらいの赤ちゃんとお母さん
 - 定 員/15組
 - 参加費/無料
- ※事前に子育て支援センターへの申し込みが必要

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです	10:00～11:30 (9:30 受付開始) 14:00～15:00 (13:30 受付開始)
「たまたまぼこ」さんの絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前中のみ) …0～1歳半	
	偶数月の第2金曜日(午前中のみ) …1歳半～就学前	
にこにこひろば	第4水曜日 場所/金屋文化保健センター 対象/1歳半～	10:00～11:00 (9:30 受付開始)

● 場所/子育て支援センター(旧きび中央保育所)
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]