

ひとりで悩んでいませんか？

～相談したらラクになった～

保健予防課 ☎227-5102

☎227-5108

■監修 埼玉医科大学総合医療センター神経精神科教授・吉益晴夫(川越市自殺対策連絡会議議長)

新年度がはじまって1か月。いつも元気だといいいのですが、人は誰でも落ち込んだり、イライラしたりなど、心の不調は起こります。

自身の心の状態をチェックし、心身を健康に保つようにしましょう。



心の健康状態をチェックしてみよう

この1か月間を振り返り、以下の状態が続いていないか確認してみましょう。

① 気分が沈んで憂鬱だ	⑧ 肩がよく凝る・腰がよく張る
② 朝、気持ちよく起きられない	⑨ 集中したり決断したりすることが難しい
③ 何に対しても興味が持てない、勉強・家事・仕事	⑩ 毎日、充実感がない
が手につかない、やる気が出ない	⑪ 人に「元気がない」と言われる
④ 寝つきが悪い、眠りが浅い	⑫ 知っている人のいない場所に行きたい、消えてしまいたい、いなくなりたい、と思う
⑤ 体がだるい、なかなか疲れが取れない	⑬ お酒の量が増えた
⑥ なんとなく不安でそわそわする	
⑦ 食欲がない	

たくさんあてはまっていたり、特に③や⑫にあてはまっていたら、一人で抱え込まず、心の相談窓口や精神科医療機関に相談しましょう。

▶チェック数に関わらず、自分が「苦しい」「学校に行けない」「仕事ができない」と感じるときも相談しましょう。



「心の相談窓口」について知っておこう

さまざまな相談窓口があります。

1015690 ID

心の相談窓口

◆保健予防課(川越市保健所内)

☎227-5102(平日午前8時30分～午後5時15分)

◆埼玉県こころの電話(埼玉県立精神保健福祉センター)

☎048-723-1447(平日午前9時～午後5時)

◆いのちの電話((社)埼玉いのちの電話/(-)社)日本いのちの電話連盟)

☎048-645-4343(24時間・無休)

☎0120-783-556(午後4時～9時、毎月10日は午前8時～翌午前8時)

◆#いのちSOS(NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)

☎0120-061-338(24時間)

◆よりそいホットライン((-)社)社会的包摂サポートセンター)

☎0120-279-338(24時間)

▶その他専門の相談窓口やSNSによる相談もありますので、市庁等で最新情報をご確認ください。



市内の精神科医療機関について知っておこう

心の不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに相談することをお勧めします。

精神科・心療内科がある身近な医療機関については、「精神保健医療マップ」を確認するか、同課にお尋ねください。

1006159 ID

精神保健医療マップ



つらい時こそSOSを出してみよう

気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは、ごく自然なことです。しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、心の中にとどまって、そのために体の調子も悪くなってくることがあります。心や体の不調に気付いたとき、つらい状態が長く続くときは、心がSOSサインを出していると考えてみましょう。



心と体のセルフケアをしてみよう

ストレスを感じているとき、私たちは「必ず、〇〇をしなければならない」と考えてしまうことがあります。ついつい、問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くないことばかりでなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのも良いでしょう。

考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。おすすめは次のメニューの6つです。好きなものを選んで試してみてください。

こころとからだのセルフケアメニュー

- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸を繰り返す
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 音楽を聞いたり、歌を歌う
- 失敗したら笑ってみる

眠れなくて体がしんどいときなどは、「運動メニュー」を無理にこなそうと思わないことが大切です。



心も病気になるんです

心の病気は、誰でもかかりうる病気です。

生涯を通じて4人に1人がこころの病気にかかるとも言われています。

うつ病

気分がひどく落ち込む、楽しいことが何もないといった状態が続いているときは、少し心配です。さらに、毎日泣いてばかり、眠れない、頭が重い、ご飯がおいしくない、人と話すのが面倒だから一人でいたいといった状態が長く続いている場合は、もしかすると「うつ病」になっているかもしれません。学校や仕事に行くのもつらくなってくるかもしれません。

うつ病は心のエネルギーを失って、くたくたに疲れた状態です。自分を責める気持ちが強くなり、将来に希望が持てなくなったり、「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。

不安障害

不安障害はストレスが引き金になって起こることが多い病気です。恐怖心や集中困難といった心のサインや、寝つきが悪い、疲れやすい、のどに何か詰まった気がするといった体のサインもあります。

統合失調症

統合失調症は、現実と非現実の境目があいまいになり、考えのまとまりが悪くなる病気です。順序立てて物事を考えることができない、意欲が低下して身の回りのことをするのも面倒になる、その場の状況に応じた感情が生まれない、集団の中でなじめない、いつも同じ考えが頭の中を支配している、といったサインがあります。



オーバードーズをご存じですか？

薬を決められた量を超えてたくさん飲むことを「オーバードーズ」といいます。特に最近、市販のかぜ薬などを、気持ちなどに変化を起こすために10代、20代を中心にオーバードーズをする人が増加しています。

国立精神・神経医療研究センターが全国の高校生を対象に行った調査によると、市販薬の乱用経験があるという高校生は60人に1人の割合と推計されています。不規則な生活習慣、勉強へのプレッシャー、学校や家庭などで感じているストレスを和らげるための手段としてオー

バードーズをすると考えられます。

薬を飲み続けるうちに、それまでの量では効かなくなり、量や頻度が増えたりします。それでも飲み続けると、薬への依存が起こり、自力ではやめられなくなることがあります。また、オーバードーズの影響で肝障害などの身体状態の悪化や死亡、大麻や覚せい剤などの違法薬物への依存のきっかけにつながることもあります。

オーバードーズをやめられない方は、ひとりで抱え込まず、相談窓口に話してみましょう。

「ゲートキーパー」を目指そう

皆さんは、「ゲートキーパー」という言葉をご存じですか？ ゲートキーパーとは、身近の悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。自殺予防の分野において「命の門番」とも位置付けられる存在ですが、特別な研修や資格は必要なく、誰もがゲートキーパーになることができます。ここでは、ゲートキーパーの役割についてご紹介します。

①変化に気付く

家族や仲間の変化に気付いて声をかける

③支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

②じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

④温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



ゲートキーパー
になろう！

役割の一つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えとなります。人は誰でも落ち込むことがあります。勇気を出して優しく声をかけてみる行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。本市でも定期的にゲートキーパー養成研修を開催しています。