かなざわ こころの

このマップは、うつ病や自殺予防のために、 相談先やこころの健康づくりについてご紹介しています。 こころの病気は誰でもかかり得ます。 悩みを抱えているご本人だけでなく、 ご相談を受けた時、異変に気づいた時などに 相談につながるよう、ご活用いただければと思います。

金沢市泉野福祉健康センター 金沢市元町福祉健康センター 金沢市駅西福祉健康センター

監修:石川県産業保健総合支援センター 精神科医師 小山善子

作成:令和3年2月 (第4版)

> 保健師による相談は 随時行っています。

お気軽にご相談ください。

◎うつ病について

自殺者の多くは、その直前に何らかのこころの病が考えられる状態で あったことが明らかになっています。その中でも、自殺と関係の深い うつ病について、正しい知識を持つことが必要です。

うつ病は約15人に1人が生涯にかかる可能性がある身近な病気です。 この病気は脳内の神経伝達物質の働きが悪くなっている脳の病気です。

うつ病には有効な治療法があり、早期発見、早期治療に取り組むこと により、多くの自殺を防ぐことができます。

うつ病や自殺の キーワード





孤独

お金 ストレス

電話番号

◎ うつ病の症状

憂うつ感や無気力な状態が2週間以上続き、下記の症状が いくつかみられた場合は、専門医へ受診しましょう。

借金

- 悲しい、憂うつな気分、何をしても楽しくない
- 2 興味、喜びの減退
- ③ 不眠 または 睡眠過多
- △ 食欲不振 または 過食
- ⑤ 思考力、集中力の減退と決断困難になる
- ③ 疲労感、気力の減退
- ▽ 無価値感、罪悪感、自尊心の低下
- 3 自殺や死を考える
- ② 不安、イライラ、頭痛、動悸、肩こり

…… など

気づき

家族や仲間の 本人の 変化に気づいて、 声をかける

早めに 気持ちを尊重し、

つなぎ

専門家に相談 するように促す

温かく 寄り添いながら、 じっくりと見守る

相談日時

見守り

自殺のサイン (自殺予防の10 箇条) を知っておく ● 気づき

- 1 うつ病の症状がある
- ② 原因不明の身体の不調が長く続いている
- ❸ 酒の量が増えた
- △ 安全や健康が保てなくなった

傾聴

耳を傾ける

- ⑤ 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ③ 重症の身体の病気にかかった
- 自殺を口にする
- Ⅲ 自殺未遂をした

自殺の直前には、しばしば以下のような態度や行動の 変化がみられることがあるので、特に注意が必要です。

- ●これまで、元気のなかった人が明るく振る舞う。
- ●身の回りの整理をする。

(お世話になった方への手紙や感謝の言葉、大切にしていた物の整理、譲渡など)

●「あの世とはどんなところだろう」など「死」にまつわる発言が目立つ。

█ 声かけ・傾聴

傾聴の ポイント

- 1 沈黙の時間を大切にする。
- ② 本人のペースに合わせる(せかさない)。
 - 3 本人の気持ちを受け止めた上で共感を伝える。 言葉が見つからない場合、無理に言葉にしなくても寄り添って、話を聞く。 例 「辛かったですね」 「よく話してくれましたね」
 - ₫ 責める、叱咤激励、根拠のない励まし、 世間一般の常識を押し付けることは避ける。

■ つなぎ

一人で抱え込まず、本人が落ち着いたら、早めに身近な専門相談機関や 医療機関につなぎ、皆で支援をしていきましょう。

ポイント

- つなぐ | 1 相談者に、相談機関や医療機関等の情報を 丁寧に具体的に伝える。
 - 2 相談者に了解を得た上で、事前に相談機関や 医療機関等に連絡を入れる。
 - 目 相談機関や医療機関等へ提供する個人情報は、 最小限にし、要点だけを伝える。
 - 4 今後も必要があれば、相談にのることを伝える。

■ 見守り

専門の相談先につないだら、それで終わりではありません。 引き続き、優しく寄り添いながら見守りましょう。

こころの健康づくりのご案内

金沢市では ①精神科医 ②心理士 ③保健師による 面接相談や電話相談を行っています。



① 精神科医 → ストレス、不安、不眠、ゆううつ、認知症 など



② 心 理 士 → 抱えている悩みを一緒に整理するお手伝い など



ひきこもり ③保健師→ひきこもりに関する面談(概ね18~64歳) 月1回 日曜日も開設

●対 象:金沢市にお住まいの方(本人、家族等) ※ 精神科に通院の方は、まず、主治医にご相談ください

●費 用:無料 ●申込み:最寄りの福祉健康センターへ事前に予約してください 要予約



ゲートキーパー研修会など、 こころの健康に関する講演会を開催しています

*自助グループ(精神障害・アルコール依存症・摂食障害など 本人・家族の会・自死遺族の会など)では、 同じ悩みを抱える人やその家族が集まり、交流や居場所づくりなどを行っています。 *かなざわメンタルヘルスボランティア「ひだまり」は、安心して集える場所を提供しています。

お問い合わせ先

金沢市

ホームページ

うつ症予防・白殺対策

泉野福祉健康センター 窗(076)242-1131

元町 福祉健康センター **1**(076) **251-0200**

駅西 福祉健康センター **(**076) **234-5103**





かなざわこころの ポータルサイト よりそうなかま 生きづらさを抱えるみなさんへ



相談窓口一覧

こころの健康	金沢市泉野福祉健康センター		076-242-1131	
	金沢市元町福祉健康センター		076-251-0200	月~金 8:30~17:15 (祝日等除く)
	金沢市駅西福祉健康センター		076-234-5103	
	石川県こころの健康センター		076-238-5750	月~金_8:30~17:15 (祝日等除く)
	石川産業保健総合支援センター 働く人のこころの相談室		076-265-3886	月 全金 13:30~16:30 ※木曜は9:00~12:00も相談可 (祝日等除く)
働くための支援	金沢公共職業安定所(ハローワーク金沢)		076-253-3032	月~金 8:30~17:15 (祝日等除く)
	金沢障害者就業・生活支援センター		076-231-0800	月~金』9:00~17:30 (祝日等除く)
	石川障害者職業センター		076-225-5011	月~金_8:45~17:00 (祝日等除ぐ)
	若者サポートステーション石川		076-235-3060	月~金9:00~18:00 (祝日等除く)
	金沢市近江町消費生活センター		076-232-0070	月~金 第3日曜 9:00~17:00 (祝日等除〈)
ás.	【相談は予約制】 金沢弁護士会 (法律相談)		076-221-0242	月~金_9:00~17:00 (予約受付時間)
お金について	石川県司法書士会 (へるぶねっといしかわ無料相談)		076-292-8133	月~金 10:00~16:00 (祝日等除く)
いて	法テラス石川		050-3383-5477	相談は予約制 (予約受付時間月~金9:00~17:00)
	生活保護。金沢市役所生活支援課		076-220-2292	月~金9:00~17:45 (祝日等除く)
	金沢自立生活サポートセンター		076-231-3720	月~金9:00~17:45 (祝日等除ぐ)
こころの悩み	金沢こころの電話	一般	076-222-7556	月~水 18:00~21:00 木・金 18:00~23:00 土曜 15:00~23:00
		高齢者	076-260-7272	日曜 9:00~23:00 祝:振替/月~水 9:00~21:00 祝:振替/木~土 9:00~23:00
	石川県こころの相談ダイヤル		076-237-2700	24時間365日
	いのちの電話		0120-783-556	毎月 10日 8:00 型 翌日 8:00

24時間365日対応 DVホットライン (女性のためのDV専門電話相談) の76-221-8740 月☆金 9:00~21:00 土日祝 9:00~17:00 #8103 (大波宝110系(天川川登察本部) 0130-010-783 24時間対応					
金沢市教育プラザ いじめ電話相談 076-243-1019 金沢市教育プラザ おはなし電話 1745-243-0874 月~金 9:00~21:00 土田祝 9:00~17:00 金沢市教育プラザ おはなし電話 (乳幼児期の育児・発達・子育で、不登校) 0120-92-8349 日本 16:00~21:00 土田祝 9:00~17:00 金沢市教育プラザこども専用電話) 0120-99-7777 月~土 16:00~21:00 (18歳までの子ども専用電話) 0120-99-7777 月~土 16:00~21:00 (18歳までの子ども専用電話) 076-243-5666 火~金 10:00~15:00 家庭教育電話相談 076-263-1188 月~土 9:00~13:00 (祝日等除ぐ) 金沢市ごども 相談センター (金沢市児童相談所) 虚待通報 076-243-4158 月~金 9:00~17:45 (祝日等除ぐ) 虚行・基本を表示して、「金田・田田・田田・田田・田田・田田・田田・田田・田田・田田・田田・田田・田田・田	め・思春期・	24時間子供SOS相談テレホン			24時間
金沢市教育プラザおはなし電話 (乳幼児期の育児・発達・子育て、不登校) 金沢市教育プラザとも専用電話) を大・イルドライン・ししかわ (18歳までの子とも専用電話) チャイルドライン・ししかわ (18歳までの子とも専用電話) の76-243-8349 「大・イルドライン・ししかわ (18歳までの子とも専用電話) 「石川県教育委員会) 「石川県教育委員会) 「石川県教育委員会) 「石川県教育委員会) 「宿行正とも 相談センター (金沢市児童相談所) 「富行通報 (76-243-8348 (24時間) 金沢弁護士会 (子とものなやみごと相談) 「石川県女性相談支援室 (配偶者暴力相談支援センター) 「田川女性相談支援センター」 「田川女性相談支援センター」 「田川女性相談支援センター」 「田川女性相談支援センター」 「田川女性相談支援センター」 「田川・女性相談支援センター」 「田川・女性相談支援センター」 「日川・女性相談支援センター」 「田川・女性相談支援センター」 「日川・女性相談支援センター」 「田川・女性相談支援センター」 「田川・女性相談支援センター」 「田川・女性相談支援センター」 「田川・女性相談支援センター」 「田川・女性相談支援センター」 「田川・女性相談支援センター」 「田・女性相談支援センター」 「田・田・女性相談支援センター」 「田・女性相談支援センター」 「田・女性相談支援センター」 「田・女性相談支援センター」 「田・女性相談支援センター」 「日・女性相談支援センター」 「日・女性相談支援センター」 「日・女性相談支援センター」 「日・女性相談支援センター」 「日・女性相談 (12:30~16:30) 「日・女性相談 (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:15) (12:30~17:30) (12:30~17:30) (12:30~17:30) (12:30~17:30) (12:30~17:30) (12:30~17:30) (12:30~17:30) (12:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~17:30) (13:30~		いじめ110番(石川県警)		0120-61-7867	
(乳幼児期の育児・発達、子育で、不登校) 金沢市教育プラザこども専用電話) チャイルドライン・いしかわ (18歳までの子ども専用電話) イバママ・ホッとライン 家庭教育電話相談 (石川県教育委員会) 金沢市こども相談センター (金沢市児童相談所) 虐待通報 の76-243-4158 (現日等除く) 金沢市支性相談支援室 (配偶者暴力相談支援センター) 石川県女性相談支援室 (配偶者暴力相談支援センター) 「配偶者暴力相談支援センター) 「配偶者暴力相談支援センター」 「配偶者暴力相談支援センター」 「配偶者暴力相談支援センター」 「配偶者暴力相談支援センター」 「配偶者暴力相談支援センター」 「配偶者暴力相談支援センター」 「記の名子のことを表現します。」 「記述するます。」 「記述する」 「記述		金沢市教育プラザいじめ電話相談		076-243-1019	
金沢市教育プラザことも専用電話) 0120-92-8349				076-243-0874	
アンプライン 076-214-5666 火~金 10:00~15:00 家庭教育電話相談 076-263-1188 月~土 9:00~13:00 (祝日等除く) 金沢市こども 横高報 076-243-4158 月~金 9:00~17:45 (祝日等除く) 虚待通報 076-243-8348 24時間 金沢市護士会 (子どものなやみごと相談) 076-221-0831 木曜 12:30~16:30 本曜 12:30~16:30 本曜 12:30~16:30 本曜 12:30~16:30 本曜 12:30~17:15 (祝日等除く) 万6-223-8655 市接相談 万6-223-8655 市接相談 万6-223-8655 月~金 8:30~17:15 (祝日等除く) 万6-223-8955 ボール・レッカ				0120-92-8349	
下記 京庭教育電話相談 1076-263-1188 月〜土 9:00~13:00 (祝日等除く) 金沢市ごども 横育・非行など 076-243-4158 月〜金 9:00~17:45 (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く)				0120-99-7777	月~土 16:00~21:00
金沢市こども 相談センター (金沢市児童相談所) 虐待通報 076-243-4158 月~金 9:00~17:45 (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (祝日等除く) (記偶者暴力相談支援室 (記偶者暴力相談支援センター) (記偶者暴力相談支援センター) (記偶者暴力相談支援センター) (記偶者暴力相談支援センター) (記偶者暴力相談支援センター) (祝日等除く) (元一ブルサポートいしかわ #8891 だたし緊急医療を要する場合は 24時間365日対応 (文日でためのDV専門電話相談) 076-221-8740 月~金 9:00~21:00 土日祝 9:00~17:00 世被害110番(石川県警察本部) (76-225-0281 (夜間、祝日等は当直員が対応) (夜間、祝日等は当直員が対応) (夜間、祝日等は当直員が対応) (でで、祝日等は当直員が対応) (では、祝日等は当直員が対応) (でで、祝日等は当前は、祝日等は当直員が対応) (でで、祝日等は当前は、祝日等は当直員が対応) (では、祝日等は当直員が対応) (では、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は当前は、祝日等は知识は、祝日等は知识は、祝日等は知识は、祝日等は知识は、祝日等は知识は、祝日等は知识は知识は知识は知识は知识は知识は知识は知识は知识は知识は知识は知识は知识は		パパママ・ホッとライン		076-214-5666	火~金 10:00~15:00
世校書110番(石川県警察本部) (76-243-8138 (祝日等除()) (祝日等成()) (祝日等は当直員が対応() (夜間、祝日等は当直員が対応()) (夜間、祝日等は当直員が対応()		Same Park		076-263-1188	
金沢弁護士会 (子どものなやみごと相談) 076-221-0831 木曜 12:30~16:30 金沢市女性相談支援室 (配偶者暴力相談支援センター) 076-220-2554 月〜金 9:00~17:00 石川県女性相談支援センター 076-223-8655 月〜金 8:30~17:15 (祝日等除り) 月〜金 9:00~21:00 土日祝 9:00~17:00 土日祝 9:00~17:00 土日祝 9:00~17:00 土日祝 9:00~17:00			養育・非行など	076-243-4158	
(子どものなやみこと相談) 076-221-0831 木曜 12:30~16:30 金沢市女性相談支援室 (配偶者暴力相談支援センター) 076-220-2554		1007	虐待通報	076-243-8348	24時間
(配偶者暴力相談支援センター)				076-221-0831	木曜 12:30≈16:30
□ (配偶者暴力相談支援センター) (配偶者暴力相談支援センター) (税の場合() (税ののののののののののののののののののののののののののののののののののの	V			076-220-2554	
 ししかわ性暴力被害者支援センター パーブルサポートいしかわ #8891 (祝日等除く) ただし、緊急医療を要する場合は 24時間365日対応 (双日等除く) かたけい (女性のためのDV専門電話相談) (女性のためのDV専門電話相談) (フィーター) (女性のためのDV専門電話相談) (フィーター) (女性のためのDV専門電話相談) (フィーター) (女性のためのDV専門電話相談) (フィーター) (本書 110番 (石川県警察本部) (フィーター) (本書 110番 (石川県警察本部) (大田・本書 110番 (石川県警察本部) (大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大					月~金 8:30~17:15
性被害110番(石川県警察本部) 0120=010=783 (夜間、祝日等は当直員が対応) (夜間、祝日等は当直員が対応)					(祝日等除く) ただし、緊急医療を要する場合は、
性被害110番(石川県警察本部) 0120=010=783 (夜間、祝日等は当直員が対応) (夜間、祝日等は当直員が対応)				076-221-8740	
金沢弁護士会(女性の権利110番) 076-221-0242 水曜 12:30~14:30		性被害110番(石川県警察本部)		0120-010-783	24時間対応 (夜間、祝日等は当直員が対応)
		金沢弁護士会 (女性の権利110番)		076-221-0242	水曜 12:30~14:30
生 金沢中警察署 076-222-0110	生活の安全	金沢中警察署		076-222-0110	
金沢東警察署 076-253-0110		金沢東警察署		076-253-0110	
金沢西警察署 076-266-0110		金沢西警察署		076-266-0110	



セルフケアでこころを元気に

- 1 こころの病気の予防には、 ストレスと上手につきあうことが大切です。
- 2 ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると こころや体の調子をくずしてしまうこともあります。

ストレスをためない暮らし方のコツ

◎毎日の生活習慣を整えましょう。

バランスのとれた食事や良質の睡眠、適度な運動習慣を維持することが、 健康の基礎固めになります。ストレスがたまった時は、リラックスする 時間を持つことが大切です。ゆっくりと腹式呼吸をしたり、ゆったりと お風呂に入る、ストレッチ体操や、好きな音楽を聴くなど気軽にできる ことからやってみましょう。

◎ アタマを柔らかくしましょう。

「○○しなければならない」と物事を固定的に考えてしまうと、それが うまくいかないとき強いストレスを感じてしまいます。そんなときは、 考え方や見方を変えて実際にできていることや、うまくいっていること に注意を向けてみましょう。

◎困ったときは誰かに相談してみましょう。

話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すこと で自分の中で解決策が見つかることもあります。友人、家族、同僚、 地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

参考: 厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト

