

かなざわ こころの マップ

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。

金沢市駅西福祉健康センター
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

監修：石川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5年4月
(第6版)

**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保健師によるこころの健康相談を行っています。

こころの健康相談

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

ひきこもり相談

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

研修会・講演会

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

●対 象：金沢市にお住まいの方
(精神科・心療内科に通院中の方は、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**

*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

駅西 福祉健康センター
☎(076) 234-5103

泉野 福祉健康センター
☎(076) 242-1131

元町 福祉健康センター
☎(076) 251-0200

金沢市
ホームページ

金沢 うつ病予防・自殺対策

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



◎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

**お金**

**ストレス**

**孤独**

◎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。

① 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

④ 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

⑥ 疲労感、気力の減退

⑦ 無価値感、罪悪感、自尊心の低下

⑧ 自殺や死を考える

⑨ 不安、イライラ、頭痛、動悸、肩こり …… など

◎ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

▶

傾 聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

▶

つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

▶

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

① 気づき

自殺のサイン (自殺予防の10 箇条)を知っておく

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

③ 酒の量が増えた

④ 安全や健康が保てなくなった

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

⑦ 本人にとって価値あるものを失った

⑧ 重症の身体の病気にかかった

⑨ 自殺を口にする

⑩ 自殺未遂をした

①

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。

① 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」

④ 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。

① 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。

つなぐ
ポイント

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。

③ 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。

① 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。

	相談窓口	電話番号	相談日時
こころの健康	金沢市駅西福祉健康センター	076-234-5103	
	金沢市泉野福祉健康センター	076-242-1131	月～金 8:30～17:15 (祝日等除く)
	金沢市元町福祉健康センター	076-251-0200	
	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～金 13:30～16:30 ※ただし、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)	076-253-3030	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 (祝日等除く)
	若者サポートステーション石川	076-235-3060	月～金、第2・4土曜 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 (祝日等除く)
お金について	金沢弁護士会(法律相談)	076-221-0242	相談は予約制 (予約受付時間 月～金9:00～17:00)
	石川県司法書士会 (へるふ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)
	法テラス石川	0570-078349	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 (祝日等除く)
こころ・性の悩み	金沢こころの電話	一 般	月～水 18:00～21:00 木・金 18:00～23:00 土曜 15:00～23:00 日曜 9:00～23:00
		高齢者	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
	金沢市ダイバーシティ人権政策課 (LGBT相談)	076-220-2095	第4木曜 14:00～16:00 (第4木曜が祝日の場合は第3木曜) ※事前予約優先

	相談窓口	電話番号	相談日時	
いじめ・思春期・不登校	24時間子供SOS相談テレホン	076-298-1699 0120-0-78310	24時間	
	いじめ110番(石川県警察本部)	0120-61-7867	24時間	
	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	076-243-0874	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00	
	金沢市教育プラザこども専用相談ダイヤル	0120-92-8349		
	チャイルドライン-いしかわ (18歳までの子ども専用電話)	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00	
	パパママ・ホットライン	076-214-5666	火～金 10:00～15:00	
	家庭教育電話相談(石川県教育委員会)	076-263-1188	月～土 9:00～13:00 (祝日等除く)	
	金沢市こども相談センター (金沢市児童相談所)	養育・非行など	076-243-4158	月～金 9:00～17:45 (祝日等除く)
		虐待通報	076-243-8348	24時間
DV・性暴力被害	子どものなやみごと相談(金沢弁護士会)	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	電話・面接相談 月～金 9:00～17:00	
	石川県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	076-223-8655 # 8008	月～金 8:30～17:15 (祝日等除く)	
	DV ホットライン (女性のためのDV専門電話相談)	076-221-8740	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00	
	いしかわ性暴力被害者支援センター (バブルサポートいしかわ)	076-223-8955 # 8891	月～金 8:30～17:15 (祝日等除く) ただし、緊急医療などの緊急を要する場合は、 24時間365日対応。	
	性被害110番(石川県警察本部)	# 8103 0120-010-783 076-225-0281	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)	
	女性の権利110番(金沢弁護士会)	076-214-8299	水曜 12:30～14:30	
	警察相談専用電話(石川県警察本部)	# 9110 076-225-9110		
	金沢中警察署	076-222-0110	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)	
	金沢東警察署	076-253-0110		
生活の安全	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、
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。

「〇〇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。

話を聞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

精神科病院・総合病院（精神科）		
①	医王ヶ丘病院	金沢市田上本町ヨ24番地5 076-262-6565
②	石川県立こころの病院	かほく市内高松ヤ36番地 076-281-1125
③	岡部病院	金沢市長坂町チ部15番地 076-243-1222
④	かないわ病院	金沢市普正寺町9-6 076-267-0601
⑤	金沢医科大学病院	河北郡内灘町大学1-1 076-286-3511
⑥	金沢医療センター	金沢市下石引町1番1号 076-262-4161
⑦	金沢大学附属病院	金沢市宝町13番1号 076-265-2000
⑧	公立松任石川中央病院	白山市倉光3丁目8番地 076-275-2222
⑨	桜ヶ丘病院	金沢市観法寺町へ174番地 076-258-1454
⑩	十全病院	金沢市田上本町力45番地1 076-231-5477
⑪	青和病院	金沢市大浦町ホ22番地1 076-238-3636
⑫	ときわ病院	野々市市中林4丁目123番地 076-248-5221
⑬	松原病院	金沢市石引4丁目3番5号 076-231-4138
⑭	結城病院	金沢市円光寺3丁目21番7号 076-241-8228

診療所（精神科・心療内科）		
1	石引こころの診療所	金沢市石引1丁目3-32 076-255-6480
2	ヴィークリニック	金沢市南町5番12号 井上産業ビル3階 076-214-4114
3	岡部診療所	金沢市増泉1丁目19番17号 076-243-1818
4	かとうクリニック	金沢市武蔵町13番27号 KKビル2階 076-224-6500
5	金沢クリニック	金沢市京町24番33号 金沢療院2階 076-253-3377
6	金沢こころクリニック	金沢市広岡3丁目1番1号 金沢パークビル地下1階 076-261-0102
7	北山こころのクリニック	金沢市此花町3番2号 ライプ1ビル2階 076-233-8808
8	さぶりクリニック	金沢市片町1丁目1-29 香林坊ファーストビル5F 076-224-9229
9	Jクリニック	金沢市西念3丁目30番10号 076-231-2020
10	城北診療所	金沢市京町23番5号 076-252-6111
11	心療内科石井クリニック	金沢市片町1丁目1番30号 朝日ビル6階 076-233-8822
12	つばきメンタルクリニック	野々市市栗田6丁目450番地 076-256-3615
13	中山クリニック	金沢市三池栄町76番地 076-251-3377
14	野々市こころのクリニック	野々市市二日市町1丁目50番地 076-248-2122
15	平松医院	金沢市横川5丁目268番地 076-241-0573
16	ひろメンタルクリニック	金沢市西念3丁目1番32号 西清ビルA-1 076-234-1621
17	みずのクリニック	金沢市長坂台1番24号 076-245-3232
18	ミロク町診療所	金沢市弥勒町口70番地3 076-257-1886
19	メンタルクリニックくまぶん	金沢市本町2丁目15-1 ポルテ金沢3階 076-282-9662
20	やすもと医院	金沢市兼六元町9番37号 076-201-8612
21	ゆあさメンタルクリニック	金沢市長坂3丁目13番10号 076-245-1333
22	わせだクリニック	金沢市安江町11番14号 076-224-6075

地域活動支援センター		
①	あるふぁ	金沢市増泉1-20-17 076-280-9147
②	ピアサポートいしびき	金沢市石引2-1-3 稲葉ビル1階 076-231-3316
③	クリエーションけやき	金沢市藤江北1-425 076-266-1898
④	泉の家	金沢市城南2-43-18 076-224-4425
⑤	いずみの	金沢市泉野町1-1-25 076-280-5503
⑥	ことじ作業所	金沢市末町9-47-17 076-229-1520

相談機関		
①	石川県こころの健康センター	金沢市鞍月東2丁目6番地 076-238-5750
②	石川県警察本部	金沢市鞍月1丁目1番地 076-225-0110
③	金沢中警察署	金沢市下本多町六番丁15番地1 076-222-0110
④	金沢東警察署	金沢市元町2丁目15番1号 076-253-0110
⑤	金沢西警察署	金沢市金石本町イ1番地1 076-266-0110
⑥	金沢公共職業安定所（ハローワーク）	金沢市鳴和1-18-42 076-253-3030
⑦	金沢市子ども相談センター（金沢市児童相談所）	金沢市富樫3-10-1 076-243-4158
⑧	金沢市駅西福祉健康センター	金沢市西念3-4-25 076-234-5103
⑨	金沢市泉野福祉健康センター	金沢市泉が丘1-2-22 076-242-1131
⑩	金沢市元町福祉健康センター	金沢市元町1-12-12 076-251-0200
⑪	石川産業保健総合支援センター	金沢市西念1-1-3 コンフィデンス金沢8階 076-265-3886
⑫	石川県発達障害支援センター	金沢市鞍月東2丁目6番地 076-238-5557
⑬	発達障害支援センターパース	金沢市福久東1-56 オフィスオーセド 076-257-5551
⑭	金沢市障害者基幹相談支援センター	金沢市広坂1-1-1 金沢市役所 障害福祉課内 076-254-5656
⑮	若者サポートステーション石川	金沢市石引4丁目17番1号 石川県本多の森庁舎1階 076-235-3060
⑯	金沢自立生活サポートセンター	金沢市高岡町7番25号 金沢市松ヶ枝福祉館内 076-231-3720
⑰	石川県女性相談支援センター	金沢市本多町3-1-10 076-223-8655

