

# 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6年4月(第7.1版)

## ◎ 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。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



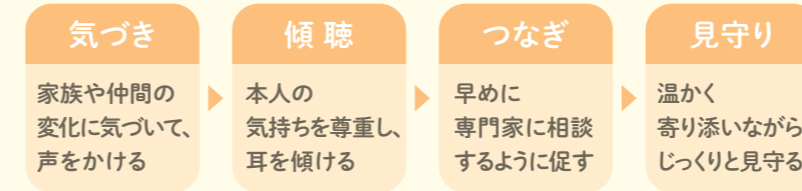
## ◎ うつ病の症状

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。



## 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った
- 9 自殺を口にする
- 10 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。

## ① 声かけ・傾聴

- 傾聴のポイント
- 1 沈黙の時間を大切に。
  - 2 本人のペースに合わせる(せかささない)。
  - 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、無理に言葉にしく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、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。

## 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。

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。

こころの健康相談 ①精神科医 → ストレス、不安、不眠、憂うつ、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)

●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

研究会・講演会 ゲートキーパー研究会など、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

駅西福祉健康センター 電話(076)234-5103  
泉野福祉健康センター 電話(076)242-1131  
元町福祉健康センター 電話(076)251-0200

金沢市ホームページ  
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



## 相談窓口一覧

	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)
働くための支援	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 (祝日等除く) *ただし、木曜は9:00～12:00も相談可(祝日等除く)
	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)
	ヤングハローワーク金沢(35歳未満)	076-261-9453	月～金 9:00～18:00 (祝日等除く)
	マザーズハローワーク金沢(子育てと仕事の両立)	076-261-0026	月～金 9:00～18:00 (祝日等除く)
お金について	石川労働局総合労働相談コーナー(職場のトラブルなど)	076-265-4432	月～金 9:30～17:00 (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)
	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(ふるふねつ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 076-222-7556 高齢者 076-260-7272	月～水 18:00～21:00 木・金 18:00～23:00 土曜 15:00～23:00 日曜 9:00～23:00 *祝・振替：曜日に準ずる
	石川県こころの相談ダイヤル	076-237-2700	月～金 9:00～17:00 (祝日等除く)
		0570-783-780	平日 17:00～翌日 9:00 土日・祝日 0:00～24:00
	いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 (毎月10日は8:00～翌日8:00)
	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ダイヤル	0120-0-78310 076-298-1699	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 虐待通報 076-243-8348	月～金 9:00～17:45 (祝日等除く) 24時間
	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 (祝日等除く)
DV・性暴力被害	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 (祝日等除く)
	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)	電話相談 076-221-8740 # 8008 面接相談 076-223-8655	月～金 9:00～17:00 土日祝 9:00～16:00 月～金 9:00～17:00 (祝日等除く)
	いしかわ性暴力被害者支援センター(パープ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	
	金沢東警察署	076-253-0110	
	金沢西警察署	076-266-0110	24時間(夜間、祝日等は当直員が対応)



## 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。

「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

内灘・高松方面へ

精神科病院・総合病院(精神科)

Table with 3 columns: No., Name, Address, Phone No. Lists 14 psychiatric and general hospitals.

診療所(精神科・心療内科)

Table with 3 columns: No., Name, Address, Phone No. Lists 22 clinics for psychiatric and mental health.

地域活動支援センター

Table with 3 columns: No., Name, Address, Phone No. Lists 6 community activity support centers.

相談機関

Table with 3 columns: No., Name, Address, Phone No. Lists 20 consultation and support organizations.

