



# 気付いていませんか？こころのSOS

「気分が沈む」「何もする気が起きない」「なかなか眠れない」などと感じることはありませんか。それはこころが出す「SOS」のサインかもしれません。こころの健康について考えてみませんか。

## ..... ストレスが引き起こす こころや体の不調 .....

悩みや不安なく、毎日楽しく生活することができれば良いのですが、残念ながらそんな日はかりではありません。職場や学校、家庭での人間関係の悩み、仕事や勉強への不安、大切な人との死別や離別など、多くの人が何らかのストレスを感じながら生活しています。結婚や出産、就職や進学など、喜ばしい出来事であってもストレスの原因になることはあります。

ストレスを感じて落ち込んだり、イライラしたりすることは自然なことです。適度なストレスであれば、生活に張りを与えたり、モチベーションを向上させたりすることにもつながります。しかし、ストレスを感じた状態が長く続くと、気付かないうちにこころや体の調子を崩してしまいます。

## ストレスと上手に 付き合うには

ストレスをため込み過ぎると、こころや体の調子を崩してしまいます。ストレスを完全になくすることはできませんが、自分に合った方法で小まめに発散・解消し、上手に付き合いましょう。

- ストレス発散・解消の例
- ・スポーツなどで体を動かす
  - ・好きな音楽を聴く
  - ・カラオケで大声で歌う
  - ・ゆっくりにお風呂に入る
  - ・旅に出掛ける
  - ・家族や友人などとの会話を楽しむ
  - ・ぐっすり眠る



# インタビュー



小泉病院院長・  
三原市自殺対策  
連携推進会議副会長 **山岡信明**さん  
やまおかのぶあき

こころの病気は突然始まるのではなく、「なんとなく気分が沈む」「なんとなく寝付きが悪い」など、「なんとなく」が続いて発症します。こころの不調に早く気付くためには、普段から自分のこころの健康に気を配ることが大切です。インターネットにあるストレスをチェックできるサイトを利用するのも良いでしょう。こころの不調に気付いたときは、まずは家族など身近な人に相談しましょう。話すだけで気分が晴れる場合があります。相談を受けた人は本人の気持ちを受け止めてあげてください。「こんなことで病院に行ってもよいのだろうか」と思わず、気軽に受診してください。

## 誰でもかかる可能性があるこころの病気

「気分が沈む」「何もする気が起きない」「なかなか眠れない」などの症状が長く続く場合、こころの病気の可能性を考えてみましょう。

こころの病気は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかりうる病気です。国の発表によると、こころの病気で通院や入院している人は約392万人(平成26年)で、国民の約30人に1人の割合です。さらに生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気には「うつ病」や「統合失調症」、「アルコール依存症」などさまざまな種類があり、その症

状は異なります。

「自分には関係ない」「相談なんて大げさだ」と判断せず、早めに周りの人や専門機関に相談しましょう。

## 大切な人を守るために

こころの病気にはかかっている本人が気付きにくいものもあります。また、気付いていても病気とは思っていない場合があります。

「服装が乱れてきた」「表情が暗くなった」「遅刻や休みが増えた」など、家族や友人など身近な人の様子がおかしいと感じたときは、時間をじっくり話を聞いてあげましょう。その時、「あなたなら大丈夫」「頑張ってる」と励ますので

はなく、悩みや不安をしつかりと受け止めてあげるだけで、本人の気持ちも落ち着くことがあります。必要があれば、専門機関での相談・受診を勧めてみましょう。

## 気軽に相談してください

市内には病院や保健福祉センターなどの専門機関や同じ悩みを抱える人が集まる「集いの場」など、こころの不調について相談できる場所があります。一人で抱え込まずに、気軽に相談してください。

保健福祉課  
0848-676061

## こんな症状はありませんか

次のような症状が長く続く場合、こころの病気の可能性があります。専門機関に相談してみましょう。

- 気分が沈む、理由もなく悲しい
- 何もする気が起きない
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 寝付きが悪い、熟睡できない
- イライラして、怒りっぽくなる
- 首筋や肩が凝ってしかたない

## 周りの人が気付く変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 周りの人との交流を避けるようになった
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増えた
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 服装が乱れてきた



# 悩みや不安を気軽に相談できるこころの相談室 「カウンセリングルームここケア」

※カウンセリングルームここケアは市の委託を受けた事業者が実施しています。



カウンセリングルームここケア  
臨床心理士 木原庸子さん

市は悩みや不安を気軽に相談できる窓口として「カウンセリングルームここケア」を設置しています。

「なんだか元気が出ない」「子育てがうまくいかない」「災害を思い出して不安になる」など、皆さんが抱えるさまざまな悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます。

「どこに相談したらよいか分からない」「相談できる相手が身近にいない」「病院に行くのは抵抗がある」。そんな場合はここケアに相談してみませんか。

臨床心理士の木原庸子さんにここケアについて聞きました  
—誰でも相談することができますか。

ここケアは精神科に通院していない人であれば、誰でも相談に来ることができます。年齢制限などありません。実際、子どもから大人まで幅広い年齢の人が相談に来ています。



▲子どもの相談などで使われる玩具

—相談はどのように進められますか。

初めて相談に来た人には簡単な問診票を記入してもらいます。後はお茶を飲みながら、不安に思っていることや悩んでいることを話してもらい、一緒にこころの中を整理していきます。本人が希望する場合や必要に応じて、病院などの専門機関を案内することもあります。

—どのようなことを相談できますか。

「元気が出ない」「なんだか漠然とした不安がある」「なんとなく話を聞いてほしい」など、皆さんさまざまです。「誰かに相談したい」「話を聞いてほしい」と思ったときは、気軽に利用してください。

## カウンセリングルーム ここケア 西町一丁目10番8号 ☎0848・62・2500



▲グループホームの一室にここケアがあります

と き 毎週火曜日、第2・4土曜日9時～18時30分  
対 象 精神科に通院していない人と家族  
料 金 3回まで無料  
用 意 す る 物 本人確認ができる物(運転免許証、健康保険証など)  
申 込 み 祝日を除く月～金曜日の8時～17時にカウンセリングルームここケアへ



●**精神保健福祉相談**  
 とき 20日(水)13時30分～15時30分  
 ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)  
 内容 精神科医師による相談  
 申し込み 15日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

●**「こころの何でも相談」**  
 とき 21日(木)13時30分～15時30分  
 ところ サン・シープラザ4階  
 内容 精神保健福祉士による相談  
 定員 2人(申し込み先着順)  
 申し込み 19日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

●**毎月開催「こころの無料相談会」**

市と県は毎月1回、精神科医師や精神保健福祉士などの専門家に、悩みを相談できる無料相談会を開催しています。今月は次のとおり開催します。

「こころの相談窓口はあなたの身近にあります」  
 皆さんの身近な「こころ」の相談窓口はあります。気軽に利用してください。

常設の無料相談窓口

	とき	ところ	問い合わせ先
保健福祉課	土・日曜日、祝日を除く 8時30分～17時15分	城町一丁目2番1号 (サン・シープラザ3階)	☎0848・67・6061
本郷保健福祉センター		本郷南五丁目23番1号	☎0848・86・3609
久井保健福祉センター		久井町和草1906番地1	☎0847・32・8551
大和保健福祉センター		大和町和木1538番地1	☎0847・34・0960
県東部保健所		尾道市古浜町26番12号	☎0848・25・4640
広島いのちの電話 ※電話相談。	24時間	—	☎082・221・4343

●「こころのガイドブック」を発行しています

市や市内の病院、社会福祉協議会などをつくる「こころ♥ネットワークみはら」は、「こころの相談窓口や医療機関などを紹介する冊子が安心して暮らせる地域を目指して」を発行しています。ガイドブックは市ホームページで見ることが出来ます。  
 保健福祉課(☎0848・67・6061)



▲ホームページの2次元コード

●アルコール依存症に

共に立ち向かう

不安や不眠を解消するために飲酒を続けると、次第に酒量が増え、「アルコール依存症」になる危険性があります。アルコール依存症は自分で飲酒をコントロールできなくなる病気です。市内にはアルコール依存を克服するために50年前から活動している自助グループ「三原断酒友の会」があります。

三原断酒友の会

とき ①水・土曜日18時～20時  
 ②第1・3月曜日12時～14時  
 ところ 市民福祉会館

内容 体験を話すことで心の回復をめざし、断酒を継続するための集い

※お酒の悩み相談(第1・3月曜日9時～12時)もあります。



▲自分の体験を話し、仲間の体験を聞くことで断酒に取り組んでいます

アルコールと健康を考える集い

とき 2月13日(水)・3月13日(水)  
 ※いずれも13時30分～15時。  
 ところ 久井保健福祉センター  
 内容 断酒についての座談会、お酒の悩みの個別相談  
 申し込み・問い合わせ先 久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

アルコール依存という同じ悩みを持つ仲間が集まり、自分の体験を話すことで、気付きや共感、感動が得られます。1人でお酒を断つことは難しいですが、仲間がいることで断酒を続けることができます。依存に苦しむ本人だけでなく、家族の人が相談に来る場合も多くあります。お酒で悩んでいる人は、勇気を出して参加してください。



三原断酒友の会会長  
 三原 甲田 実 さん

問い合わせ先 三原断酒友の会  
 甲田さん(☎0800・5232・00656)