

## 不調のサイン



①気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちるなどの症状が出ている



②原因不明の身体の不調が続いている



③以前に比べて飲酒の量が増えている



④身の安全や健康に無頓着になっている  
⑤大きな失敗をする、仕事の負担が急に増える、追い詰められている

こんな状況の時には、うつ病になっている可能性があります。早めの相談を勧めてみましょう

**相談機関をご覧ください**



⑥職場や家庭でサポートが得られない、孤立している



⑦職や地位、家族、財産など、本人にとって価値のあるものを失う



⑧重症の身体病にかかると



⑨死にたい、早く楽になりたいなど口にするようになる  
⑩自分を傷つける行為をする

資料：熊本県精神保健福祉センターパンフレットより

### ～相談機関一覧～

相談窓口 (名称)	電話番号	相談受付時間
<b>◇こころの悩み相談</b>		
熊本県精神保健福祉センター	☎ 386-1166	月～金曜日 (休日を除く) 午前9時～午後4時
熊本ののちの電話 ※毎月10日はフリーダイヤル	☎ 353-4343 ☎ 0120-738-556	毎日24時間
熊本こころの電話	☎ 285-6688	毎日午前10時～午後10時
<b>◇こころの健康相談</b>		
菊池保健所	☎ 0968-25-4138	月～金曜日 (休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
合志市役所 (健康づくり推進課健康推進班)	☎ 242-1183	月～金曜日 (休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
<b>◇女性相談</b>		
熊本県女性相談センター	☎ 381-4454	月～金曜日 (休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
合志市女性相談窓口 (子育て支援課内)	☎ 242-1240	月～金曜日 (休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
<b>◇高齢者に関する相談</b>		
高齢者総合相談センター 【シルバー110番】	☎ 325-8080	月～金曜日 (休日を除く) 午前9時～午後4時
<b>◇消費者・多重債務など</b>		
熊本県消費生活センター	☎ 383-0999	月～金曜日 (休日を除く) 午前9時～午後5時
合志市消費生活センター (総務課内)	☎ 248-1112	月～金曜日 (休日を除く) 午前10時～午後4時



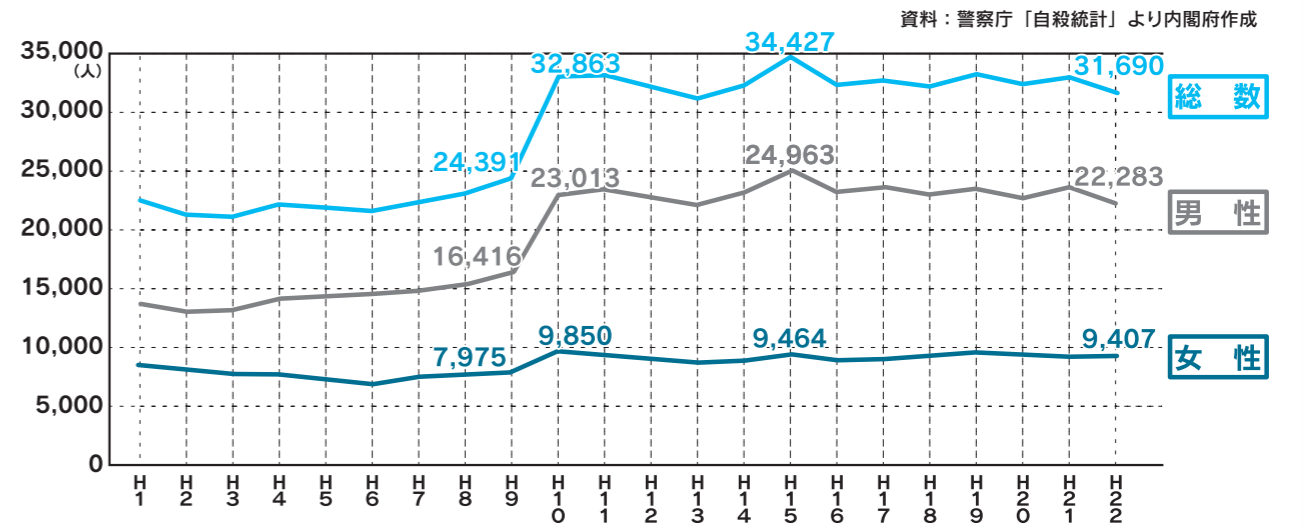
# 健康のすすめ

問い合わせ先 健康づくり推進課 (西合志庁舎) ☎242-1183

## こころの健康づくりを考えましょう

～3月は自殺予防強化月間です～

わが国の自殺者数は、13年連続で3万人を超え、交通事故による死亡者の6倍にのぼります。例年3月に自殺する人が多いことから、3月を「自殺予防強化月間」としています。



平成22年度の統計をみると<sup>(※)</sup>自殺の原因・動機は「健康問題」15,802人と最も多く、次いで「経済・生活問題」7,438人、「家庭問題」4,497人、「勤務問題」2,590人となっています。

熊本県では、平成10年以降500人前後の人が自殺で亡くなっています。自殺には、こころや身体の問題、経済・生活問題などさまざまな社会要因が複雑に関係しています。自殺は個人だけの問題ではありません。地域全体で「気づき・つなぎ・見守る」対策が必要です。

※統計上原因・動機を最大3つまで計上することとされています。

### 気づき

●身近な人が発しているサインに早めに気づいて  
自殺は、本人が自分の意思で選択したものと考えられがちですが、こころの病や、孤立などにより自殺しか解決策がないと思いついてしまっている場合が少なくありません。さまざまな問題に追い詰められた人のこころと身体サインに気づき適切に対処していくことが、自殺防止につながります。



### つなぎ

●悩みを抱えている人のサインに気がいたら相談を  
追い詰められたこころと身体は、さまざまな不調のサインを発していますが、そのひとつに「うつ病」があります。しかし、うつ病にかかっている人の4分の3は、病気であると自覚しにくいいため、適切な治療を受けずにいるといわれています。

周囲が何らかのサインに気がいたら、話を聴いたり、声をかけたりしましょう。併せて相談機関の活用をお勧めします。