



精神保健福祉センターだより

〒430-0929 浜松市中区中央一丁目12番1号 静岡県浜松総合庁舎4階
TEL : 053-457-2709 FAX : 053-457-2645 浜松市HP : <http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/>

CONTENS

知っていますか。『うつ』のこと・・・1	事業報告／事業計画・・・3
トピックス～自殺対策～・・・2	お知らせ・こころの健康フォーラム・・・4

知っていますか。『うつ』のこと。

●うつ病の症状とは？

うつ病は、脳内の神経伝達物質の働きが低下して起こる病気です。気力やがんばりでは治りません。症状が見られたときは、早めに専門家に相談・受診しましょう。

うつ病は気分の落ち込みなどの感情面の症状ではありません。さまざまな身体の症状もあります。特に、「眠れない」「食欲がない」「体重が減った」という症状があります。

- 1) 睡眠障害：朝早く目が覚める、よく眠れない
- 2) 食欲低下：食べたいと思わない、何を食べてもおいしくない
- 3) 顕著な体重減少：1ヶ月で5～10kg
- 4) 性欲低下：異性に関心が持てなくなった
- 5) 作業能力の低下：作業に時間がかかる、ミスが多くなる
- 6) 意欲低下：何をするのもあっくう、集中困難、決断ができない
- 7) 社会的関心の低下：人に会いたくない、新聞やテレビを見る気にならない
- 8) 抑うつ気分：気分が沈む、生きている実感がない、自分ひとりが取り残されている感じ、生きているのがつらい、生きていても仕方がない感じ
- 9) 自殺念慮：死ねば楽になるだろうと思う、死にたいと思う



●「死にたい」「自殺したい」「生きていくのが嫌になった」など、打ち明けられたら・・・？

その人が自殺について打ち明けたのは、たまたまではなく、あなただから打ち明けたのです。

きちんと相手と向かい合って話を聴くことが大切です。自殺以外の事柄に話題をそらしたり、相手の気持ちや訴えを否定したり、表面的な励ましをしたり、価値観や倫理観を押し付けることは控えるべきです。

うつ病などの精神疾患が疑われたり、自殺の危険性が迫っていたりするときには、早めに専門家に相談・受診を促すことが重要です。

対応の方法

- 1) 真剣に話を聴く
- 2) 言葉の真意を聴く
- 3) できる限りの傾聴をする
- 4) 話題をそらさない
- 5) キーパーソンとの連携
- 6) 専門家への相談や受診を促す
- 7) 「自殺しない」約束をする

※2ページでは自殺対策について特集しています。

●自殺を防ぐ

日本は、平成10年に年間の自殺者数が3万人を超えました。40～50歳代の男性の自殺が多いことが、特徴です。

自殺未遂者は自殺者の10倍以上、ひとりの自殺で心身ともに深刻な影響を受ける人は、少なく見積もって5人と推計されています。年間、百数十万人以上の人々が、自殺による影響を受けていることとなります。

そうしたなか、平成18年に「自殺対策基本法」、平成19年に「自殺総合対策大綱」が制定され、国など地方公共団体は、自殺対策に総合的に取り組んでいくようになりました。

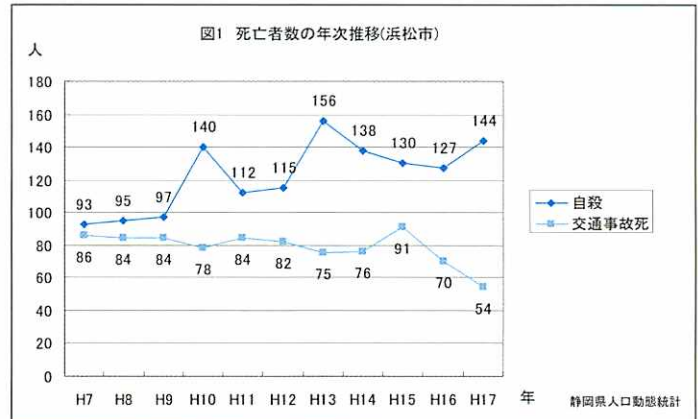
浜松市では、平成17年に144人の方が自殺で亡くなりました。およそ3日にひとり、自殺で亡くなっていることとなり、交通事故死者数の2.7倍にあたります。

年々、自殺者数は増加の傾向にある一方、交通事故死者数は減少しています（図1）。国と同様に、40～50歳代の男性の自殺が増加しています。

自殺は追い込まれた末の死です。個人の自由な意思や選択の結果、自殺をすと思われがちです。しかし、実際にはさまざまな要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれている状況にあります。

また、自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症していたにも関わらず、医療機関での治療を受けていたのは、25%であったという報告もあります。

自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらも、サインを発しています。家族や職場の同僚など、身近な人が気づくことが大切です。



自殺予防の10か条

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。早い段階で医療機関に受診させてください。

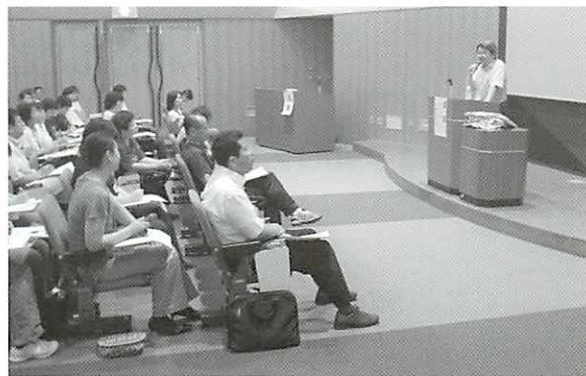
- ❶ 01 うつ病の症状に気をつけよう
- ❷ 02 原因不明の身体の不調が続く
- ❸ 03 酒量が増す
- ❹ 04 安全や健康が保てない
- ❺ 05 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ❻ 06 職場や家庭でサポートが得られない
- ❼ 07 本人にとって価値のあるものを失う
- ❽ 08 重症の身体の病気にかかる
- ❾ 09 自殺を口にする
- ❿ 10 自殺未遂に及ぶ



事業報告

●精神障がいを理解するための研修会

精神保健福祉業務に関連する施設等職員、行政職員等を対象として精神障がいの基本的な知識を学ぶための研修会です。今年度は、6月28日・なゆた浜北で「統合失調症を理解する」をテーマに開催したのを始めとして、全10回開催しました。



講義を熱心に聴く参加者の皆さん▲

●家族のための精神保健福祉教室

(3回1コース 年間3会場)

家族に統合失調症などの精神疾患を持つ家族がいる方を対象として、精神疾患の理解、家族の役割、地域生活を支援するための社会資源について、学習する教室です。7～9月は中区・精神保健福祉センター、10～12月は浜北区・浜北保健センターで開催しました。1月より北区・細江健康センターでも開催します。

●ひきこもり家族教室 (4回1コース)

「社会的ひきこもり」と言われる状態の家族がいる方を対象に、ひきこもりの理解、家族の関わり方、ひきこもりの心理や社会資源について、医師等の講義とグループワークを用いた教室を開催しました。

●出前講座 (随時)

精神保健福祉センターの紹介、メンタルヘルスについてなど、依頼があれば、職員が伺ってお話をさせていただきます。これまでに、5回依頼を受けて講座を開いています。



出前講座のひとつ▲

今後の事業予定

1. こころの健康フォーラム (※4面もご覧ください)

私がおもって生き生きするために ～当事者主権で地域が変わる～

12月16日(日) アクトシティ・コンgresセンター

市民向けにこころの健康を考えるフォーラムを開催します

2. こころの健康づくり講演会

1月20日(日) なゆた浜北

「うつについて」 講師 山岡功一先生 (精神科医師)

2月24日(日) 浜松市地域情報センター

「ひきこもりについて」 講師 大嶋正浩先生 (精神科医師)

※3月には自殺について考える講演会を開催する予定です。

3. 家族のための精神保健福祉教室 (3回1コース)

会場：北区・細江健康センター

1月23日(水) 医師の講義～統合失調症を中心に～

2月13日(水) 家族の役割・障害の理解と日常の接し方

3月5日(水) 地域生活を支援する

※12月17日より電話での申込受付を開始します



お知らせ

浜松市こころの健康フォーラム

「私がもっと生き生きするために ～当事者主権で地域が変わる～」

こころの健康ーメンタルヘルスの問題は、誰にとってもひとごとではありません。もっと生き生きするために、もっと豊かな地域をつくるために、「当事者主権」について考えてみませんか？



撮影：首藤幹夫

- 日 時** 2007年12月16日（日）
午後1時00分より午後3時30分
- 会 場** アクトシティ浜松 コンgressセンター
4階 41会議室
- 費 用** 無料
- 内 容** 開会 午後1時00分
講演 午後1時10分～2時10分
「当事者主権で地域が変わる」
講師：上野千鶴子氏（東京大学大学院人文社会系研究科教授）
シンポジウム 午後2時20分～3時00分
「当事者たちがつながるとき～当事者たちの声を聴く～」
全体討論 午後3時00分～3時30分
閉会 午後3時30分

※参加にあたり、事前のお申し込みが必要です。

お申込・お問い合わせは
精神保健福祉センター TEL053-457-2709 までお気軽にどうぞ

精神保健や精神障害者福祉に関する電話相談をおこなっています。

こころのほっとライン

ひとりで悩んで
いませんか



自分だけで抱えて
しまっていないか

相談専用
電話番号

053-457-2195

相談時間

月～金 午前8時30分～午後4時

（祝日・年末年始は除きます。）

編集後記

『精神保健福祉センターだより』の創刊号を発行してからあっという間に半年近くたってしまいました。あわただしく日々が過ぎていく中、センターの事業も形となってきています。センターの広報誌的役割を持つ『精神保健福祉センターだより』も充実させるべく努力していきたいと思っています。ご意見ご要望等いつでもお寄せください。