

心配なことがあるときは、
一人で抱え込まずに相談しましょう

さまざまな問題の相談窓口

相談内容	相談窓口	相談日時
一般相談	市民相談室 内線1140	月～金曜日 9時～16時
法律相談 (予約制)		毎月第1～4木曜日 13時～17時
女性生活相談 (予約制)		毎月第1金曜日と 第3火曜日 9時～16時
多重債務・悪質 セールス・契約 トラブル	消費生活センター 2954-7799	月～金曜日 9時30分～16時
雇用相談	ふるさとハローワーク 2952-0901	月～金曜日 9時～17時
就労相談	離職者支援センター 2936-8531	祝日・年末年始 を除く
若年者向け就職 に関する相談 (予約制)	産業労働センター 2946-7643	金・土曜日 10時～16時 年末年始を除く
中小企業融資相 談・失業対策資 金貸付相談	商工業振興課 内線2554	月～金曜日 8時30分～17時 (子育て・子どもの いる家庭の相談 は9時～17時) 祝日・休日・年末 年始を除く
生活保護につい ての相談	福祉課 内線1514	
子育て・子どもの いる家庭の相談	家庭児童相談室 内線1535	
高齢者が抱える 悩み・介護相談	高齢者支援課 内線1571～1572	
障害者が抱える 悩み	障害者福祉課 内線1593～1594	

こころの悩みの相談窓口

相談窓口	相談日時	
保健センター 2959-5811	月～金曜日 8時30分～17時 (精神保健福祉セン ターは9時～17時、来 所相談のみ)	
狭山保健所 2954-6212		
精神保健福祉センター(予約制) 048-723-1111		
(福) 埼玉いのち の電話	相談電話 048-645-4343	24時間受付
	こどもライン 048-640-6400	18歳以下 金・土曜日 15時～21時30分

「こころが疲れていませんか？」

～いきいきライフとこころの健康を考える～

SAITAMA 心の健康フェスティバル IN 狭山

近年、「うつ」の方が増えています。特に中高年の
方の場合は、定年退職や子どもの自立などの生活
の変化が心の健康に大きく影響します。この機会
にライフプランを見つめ直し、心の健康について
考えてみましょう。申し込みは不要ですので、当日
直接お越しください。

日時11月19日、13時～16時(12時開場)

場所市民会館 定員800名 内容 講演「いつ
までも夢を持ち続けるために」 講演「うつ病
の理解」 エントランスホールで、地域活動の
場紹介コーナーと相談機関情報コーナーあり

問合せ保健センターへ 2959-5811

■心が疲れてしまう前に

睡眠

ストレスを感じたときには、ふだんより早めに休む
ようにしましょう。心地よい眠りを得るために、就寝前
のテレビやインターネット、飲酒は避け、明かりを弱め
た環境でくつろぐなど、寝る前から少しずつ神経を和
らげておくといよいでしょう。

休養

生活の中に、気分転換の時間をなるべく多く持ちま
しょう。ゆっくりお風呂に入ったり、深呼吸をしたりす
ることは緊張がほぐれ、心のバランスが整えられます。
また、趣味を楽しむことは、オン・オフの切り換えにな
り、心の充電ができるでしょう。

運動

散歩やジョギングなど適度に身体を動かしましょ
う。昼休みに15分歩いてランチなどはいかがでしょう
か。血行が良くなるとともに運動不足の解消になり、疲
れにくい心身がつけられます。

食事

1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。ま
た、家族や友人との語らい、四季のものを味わうなど、
楽しいひとときを持つといよいでしょう。

■市の取り組み

今後、市では、市民向けの講演会や職員研修を実施し
ていきます。また、関係機関のネットワーク化を図り、
相談体制をさらに充実させていきます。

問合せ保健センターへ 2959-5811

ひとりで悩んでいませんか？ご相談ください

9月10日(土)～16日(金)は 自殺予防週間です

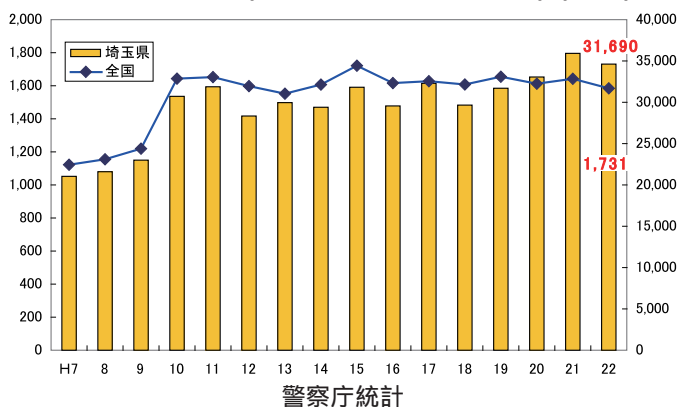
自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際は「経済問題や健康問題、人間関係などの問題を抱えて、心理的に追い込まれた末の死」であり、その9割は、自殺直前にうつ病など心の問題を抱えていたことが分かっています。

今月は、自殺という最悪の事態を未然に防ぐための方法や相談機関などについてお知らせします。

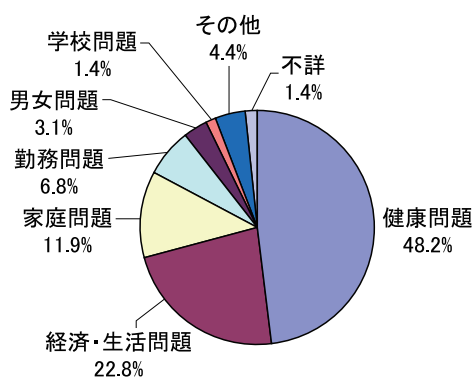
■ 全国自殺者数、昨年まで13年連続3万人超

平成10年以降、全国の自殺者数が急増し、昨年まで13年連続で3万人を超えています。また、同様に平成10年以降埼玉県内でも、毎年1千400人以上の方が自殺によって亡くなっています。(表1)

自殺者数の推移(全国総数、埼玉県総数)(表1)



原因・動機別の自殺者割合 (表2)



平成22年埼玉県警察統計

■ 自殺原因の約半数が健康問題

自殺の原因としては、健康問題(病気、けが)、経済・生活問題(経済苦、多重債務)、家庭問題(介護疲れ、育児の悩み、虐待)、地域・職場問題(過重労働、いじめ、リストラ)などが挙げられ、さまざまな社会的・個人的要因が複雑に絡み合うと、うつ病などの「心の病気」を発症し、悪化することによって、自殺に追い込まれます。(表2)

■ 「心の病気」も早めの対処が大切です

「心の病気」は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。周りから見て、次のような症状が長く続いていたり、生活面での支障が出てきている場合には、早めに専門機関に相談するように勧めてください。

「心の病気」が疑われる症状

- ・気分が沈む...ゆううつで何をしても元気が出ない
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もないのに、気持ちが落ち着かない、不安になる
- ・胸がドキドキする、息苦しい
- ・何度も確かめないと気がすまない
- ・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・何も食べたくない、食欲がない
- ・寝つけない、熟睡できない、夜中に何度も目が覚める

治療中の方への周りの人の接し方

周りの人は休養しやすい環境づくりをして、焦らずに見守りましょう。励ましや過度の干渉は回復を遅らせる原因になるので注意しましょう。また、適切な判断ができない状態のことも多いので、重要な決断はしないように勧めましょう。