

ひとりで  
悩まないで!!

# あなたのこころの健康づくり

気づく

つなぐ

支える

## うつ・自殺予防について3回シリーズの最終回

先月までの2回では、うつ病にスポットをあてて「気づく」視点や医療機関に「つなぐ」重要性についてお話ししてきました。そして今回は、悩む本人や、家族・職場など周囲の人を「支える」ことについてがテーマです。

### ■うつは「心理的視野狭窄」の最大の原因です。

自殺の背後には、うつ病が潜んでいることが多いといわれます。自殺の危険性の高い人の大多数は「自分が抱えている問題に対する答えは自殺しかない」といった狭い考え方に追いやられています。これを専門的な言葉で「心理的視野狭窄」といいます。

社会的・家庭的問題や健康面の問題などをひとりで抱え込み、頑張りすぎ、我慢しすぎてうつ病を発症し、心理的視野狭窄に陥っていると考えられます。



## あなたは、一人じゃない!!

まず、誰かに話してみませんか?

どうしてよいかわからない時は、プライバシーが守られる専門機関に相談することも選択肢に入れてみてください。もし、具体的に解決が難しい問題を抱えていたとしても、誰かに苦しみ話し、聞いてもらうことで心が回復に向かい、難題解決の糸口が考えられるようになります。

### 相談窓口

※悩みや症状を抱える本人だけでなく、その家族や職場の方からの相談も可能です。

- |                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| ★国東市役所 市民健康課(国東保健センター)         | ☎0978-73-2450 |
| ★東部保健所 国東保健部                   | ☎0978-72-1127 |
| ★大分県こころとからだの相談支援センター(こころの電話)   | ☎097-542-0878 |
| ★大分いのちの電話(年中無休24時間対応)          | ☎097-536-4343 |
| ★法テラス(コールセンター)多重債務等、法的トラブルについて | ☎0570-078374  |
| ★シルバー110番(高齢者やその家族の様々な悩み)      | ☎097-558-7788 |

## 【市の取り組み紹介】 ~こころの健康を守り、ゆっくりズムの国東市をめざします~

### 「普及・啓発活動」

うつ病等にかかっている人が抵抗なく受診ができるようにするためには、住民全体がストレスやうつに対する正しい知識をもつことが必要です。

国東市でも今後、研修会やチラシの配布などたくさんの機会を通じて普及啓発に努めていきます。

### 「こころの健康 ネットワーク会議」の開催

自殺やこころの問題に携わる、保健、医療、福祉、警察、消防の関係者等が集まり、早期発見や事後フォローがしっかりとできるネットワークづくりについて考えています。