

仕事 通学 育児 介護 etc...

辛くなっていますか？

問ふれあいセンター Tel 52-2000



日常生活において、不安や疲労でいっぱいになっているときや無意識に頑張りすぎているときなど、何かをきっかけに感情をコントロールできなくなったり、抑うつ状態に陥ることが誰にでも起こりえます。3月は卒業、就職、転勤、進級・進学など、さまざまな事情で環境が変わるため心身の調子を崩しやすい季節です。このような背景から、3月は月別自殺者数の最も多い月とも言われており、自殺対策基本法で「自殺対策強化月間」と定められています。

また、育児や介護は、自分のペースで休憩や睡眠をとることが難しく、時に孤独な重労働となっていくます。自責感や罪悪感、漠然とした不安を抱え、苦しい・自信が持てない・辛いなどと感じたら、まずは身近な人や相談・医療機関を利用して、自分の内面を誰かに打ち明けみてください。

少しの勇気を出して相談してください。

身近な人の変化にずっと声をかけてみてください。

自殺は予防できるものです。自殺に追い込まれることのない地域をつくっていきましょう。

【ライフステージ別】

心の不調につながる要因・リスク

(協力：市立病院精神科部長 畠山 茂樹 先生)

学生・若年者

- 結婚・妊娠・出産・性に関することや精神疾患、睡眠、アルコールなど、生活に直結する知識を学ぶ機会が少ない。
- 情報をたくさん入手できる半面、有用な情報にたどりつかなかったり、誤りや悪意のある情報に騙されることもある。
- コロナ禍で同年代との交流が希薄になり、居場所を失い孤立してしまいがち。情報を得る機会が減少している可能性がある。

→信頼できる情報や相談先とつながりましょう。

周産期

- 出産前後で体内のホルモンバランスが大変動し、社会的役割も大きく変化するため、精神的不調が現れやすくなる。
- 妊娠前にうつ病・うつ状態の既往がある方は周産期うつ病になりやすい。

→妊娠・出産を通して、家族や友人、医師、助産師、保健師など身近な専門家への相談も大切です。



中高年層

- 職場環境、アルコールの問題、精神疾患、身体疾患、家族の介護、貧困・多重債務、自営業の経営・承継問題、喪失体験（近親者との死別など）など、多角的な問題が絡む場合がある。



→悩みに応じた専門の相談先があります。相談先を探してみましょう。

高齢者

- 大切な人との死別、自身や身近な人の病気や介護負担、住み慣れた家や土地を離れる、経済的不安、社会的孤立など喪失体験の連続が抑うつ・うつ状態へのリスクに。
- 認知症の行動心理症状として、うつ状態がしばしば見られる。

→本人も家族も悩みや不安を抱えたままにせず、心の内を話してみましょう。

うつ病 簡易スクリーニング < 2 質問法 >

うつ病は気分の落ち込みや興味関心の喪失が長く続いている状態です。今のあなたの状態を確認してみましょう。

Q1. ここ 1 か月、気分が落ち込んだり、憂鬱な気分になりましたか？ (YES ・ NO)

Q2. ここ 1 か月、何をしても楽しくないと感じますか？ (YES ・ NO)

✓ 1 つでも [Yes] があるなら相談を！

✓ 長く続く頭痛、頭重感、不眠、肩こり、疲労感、食欲低下など身体症状が現れている場合も多いです。

お気軽にご相談ください



● こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおうまろうよこころ

Tel 0570-064-556 【平日】 9:00 ~ 21:00 【土・日曜日、祝日】 10:00 ~ 16:00

※ 12月29日～1月3日を除く。

● よりそいホットライン (一般的な生活上の悩み・生活困窮・DV・心の悩みなど)

Tel 0120-279-338 【24時間対応、年中無休】

電話のほか、FAX・チャット・SNSによる相談にも対応

● 子供の SOS の相談窓口 (子どもの SOS 全般・いじめ・不安・悩みなど)

なやみいおう

24時間子供 SOS ダイヤル Tel 0120-0-78310 【24時間対応、年中無休】

● 女性のための相談窓口 (詳細は下記 QR コード)

● 北海道いのちの電話 (心の悩み・自殺問題など)

Tel 011-231-4343 【24時間対応、年中無休】

● 滝川保健所 (心の悩み・うつ病・自殺・ひきこもり・自死遺族の悩みなど)

Tel 24-6201 【平日】 8:45 ~ 17:30 ※年末年始、祝日を除く。

● ふれあいセンター (心や体などの相談)

Tel 52-2000 【平日】 8:30 ~ 17:15 ※年末年始、祝日を除く。

● まもろうよ こころ (相談窓口、自殺対策の取り組みなどをまとめたサイト。詳細は下記 QR コード)

● いのちと暮らしの相談ナビ (人間関係やお金、仕事など、さまざまな分野の相談先を検索可。詳細は下記 QR コード)



よりそいホットライン



子どもの SOS の
相談窓口



女性のための
相談窓口



まもろうよ こころ



いのちと暮らしの
相談ナビ