



東村山市公式キャラクター「ひがっしー」



TOKYO 2020  
HOST CITY

東京2020オリンピック  
競技大会

開催まであと **497** 日



TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES  
HOST CITY

東京2020パラリンピック  
競技大会

開催まであと **529** 日

欢迎光临东村山市



東村山市へようこそ

発行 東村山市

ホームページ <https://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/>

携帯電話用 <http://mobile.city.higashimurayama.lg.jp/>

## 気付いて ください!

# 心と体の限界サイン

問 健康増進課

### 3月は自殺対策強化月間です

例年、自殺者数が最も多い3月は「自殺対策強化月間」に定められています。都内の自殺者数は、平成23年の2,919人をピークに減少傾向に転じ、29年には2,147人となっています。また、30歳代以下の自殺が全体の約3割を占めており、全国と比較して、自殺者における若者の割合が高くなっています。

### うつ病を疑うサインをチェックしましょう

都内の10代から30代の死因のトップは自殺です。自殺者の多くは、その直前に何らかのこころの病だったことが明らかになっています。その中でも特に多くの人に見られるのがうつ病です。自分や周りの人のうつ病を疑うサイン(下段「これってうつ病?」参照)をチェックし、変化に早めに気付くことが重要です。

### 「こころの体温計」をご利用ください

携帯電話やスマートフォン、パソコンから利用できる「こころの体温計」をご存じですか。ストレス度や落ち込み度が簡単にチェックできます。



こころの体温計

▶<https://fishbowlindex.jp/higashimur/demo/index.pl>

### 専門機関に早めの相談を

自殺は平均4つの要因が複合的に連鎖して起きているという調査結果もあり、自殺の原因を単純化することはできません。こころの不調は自分ではなかなか気付きにくいものです。周囲の人が変化に気付き早めに声をかけることが大切です。また、必要に応じて専門相談機関につなぐことも自殺対策においては有効です。

多様な悩みの問題解決に向けて、市や関係機関でも各種相談窓口(右表参照)を設けていますのでご利用ください。

### 主な市の相談窓口

相談窓口名称	連絡先	受付日時
精神保健福祉一般相談	障害支援課 (いきいきプラザ1階)	平日午前8時30分～午後5時
	地域生活支援センター ふれあいの郷 (本町2-8-2 プライムビル207)	月・火・木・金・土曜日午前9時30分～午後6時※随時予約受付(☎397-6400)
医療相談(心療内科)	健康増進課 (いきいきプラザ1階)	予約制(電話又は直接健康増進課へ)
女性のための悩み相談(カウンセリング)	市民相談・交流課 (本庁舎1階)	火・土曜日午前10時～午後3時(第1・4火曜日は午後7時まで実施)、第3金曜日午後3時～7時※随時予約受付
母子保健相談	子育て支援課 (いきいきプラザ3階)	平日午前8時30分～午後5時

※ほかにも各種相談窓口がありますので、市ホームページの「各種相談」又は毎月市報1日号の「今月の相談」から、状況に合った相談先をお選びください。

### 主な東京都等の相談窓口

相談窓口名称	連絡先	受付日時
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～	☎0570-087478	年中無休、午後2時～5時30分
東京都多摩小平保健所	☎042-450-3111	平日午前9時～午後5時
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	☎042-371-5560	平日午前9時～午後5時
東京都多摩いのちの電話(NPO法人東京多摩いのちの電話)	☎042-327-4343	年中無休、午前10時～午後9時※毎月第3金・土曜日は午後9時～翌日午前10時も受付
自死遺族傾聴電話(NPO法人グリーンケア・サポートプラザ)	☎03-3796-5453	火・木・土曜日午前10時～午後6時

## これってうつ病?

### 2週間以上ほぼ毎日続く症状をチェックしましょう

#### 自分で気付く変化

##### こんな症状はありませんか?

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない(だるい)
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる



#### 周りの人が気付く変化

##### あなたの周りにこんなかたはいませんか?

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(体の痛みや、けん怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠席(欠勤)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える



出典:「うつ対策推進方策マニュアルー都道府県・市町村職員の為にー」(厚生労働省地域におけるうつ対策検討会、2004)

### チェックが多かったかたは…

医療機関や市の相談窓口等へ相談することを勧めてください。

「うつ」の症状には本人が自覚しにくいものも多く、家族や友達、職場等で調子の悪そうなかたがいまいいか、身近なかたの気付きと見守りが大切です。

