

こんな気持ちに  
なっていませんか？

心配事が頭から  
離れず、考えが  
堂々巡りする。

自分は  
ひとりぼっちだ。

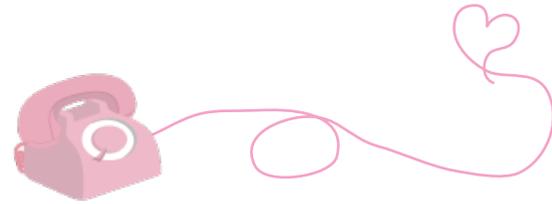
この世から  
いなくなりたい。

自分なんか  
いないほうが  
いい。

あなたのつらく  
苦しい気持ちを  
相談できる人はいます。

話してみよう、  
あなたの気持ち。

こころの悩みに困ったときの、相談機関です。



#### こころの電話相談

##### 大分いのちの電話

☎ 097-536-4343 (年中無休 24時間)

※毎月10日は自殺予防いのちの電話

☎ 0120-738-556 (受付8:00~翌日8:00)

##### こころの電話(大分県精神保健福祉センター)

☎ 097-542-0878

(受付 平日9:00~12:00/13:00~16:00)

#### 臼杵・津久見地域の相談機関

##### 中部保健所(地域保健課)

☎ 0972-62-9171 (受付 平日8:30~17:15)

##### 臼杵市役所(保険健康課・福祉課)

☎ 0972-63-1111 (受付 平日8:30~17:00)

##### 津久見市役所(健康推進課・福祉事務所)

☎ 0972-82-4111 (受付 平日8:30~17:00)

##### 支援センター とよみ園

☎ 0972-82-7653 (受付 平日8:30~16:30)

生きていくことが  
つらくなっている  
あなたへ



# 今の気分は どうですか？



ここ2週間以上続いているものに  
チェックをしてください。

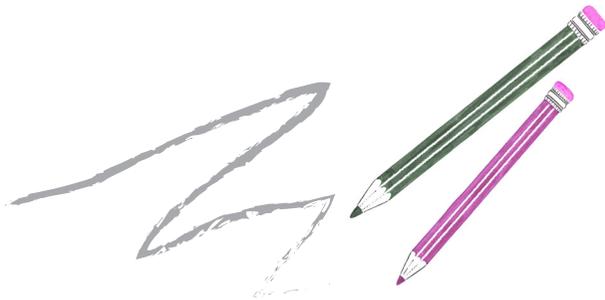


これまで楽しんでやれていたことが、  
楽しめなくなった。

以前は楽にできていたことが、  
いまではおっくうに感じられる。

自分は役に立つ人間だと思えない。

わけもなく疲れたような感じがする。



左記の項目のうち2つ以上当てはまる場合は  
「うつ病」が疑われます。

この他に、「寝付きが悪くて、朝早く目が覚める」「食欲  
が無い」「お酒の量が増えた」などの変化がある場合  
も、うつ病が潜んでいる可能性があります。



## もしも、うつが疑われたら

早めにみつけ対応することが大切です。医師、保健師な  
どに相談・受診しましょう。

### 治療法

- 休養：  
家事や仕事から一定期間離れ、心と体を休めましょう。
- 薬による治療：  
脳の動きを回復させます。
- 心理治療：  
カウンセリング、認知行動療法などを通じ、問題解決の  
サポートを受けます。



## 周囲の人ができること

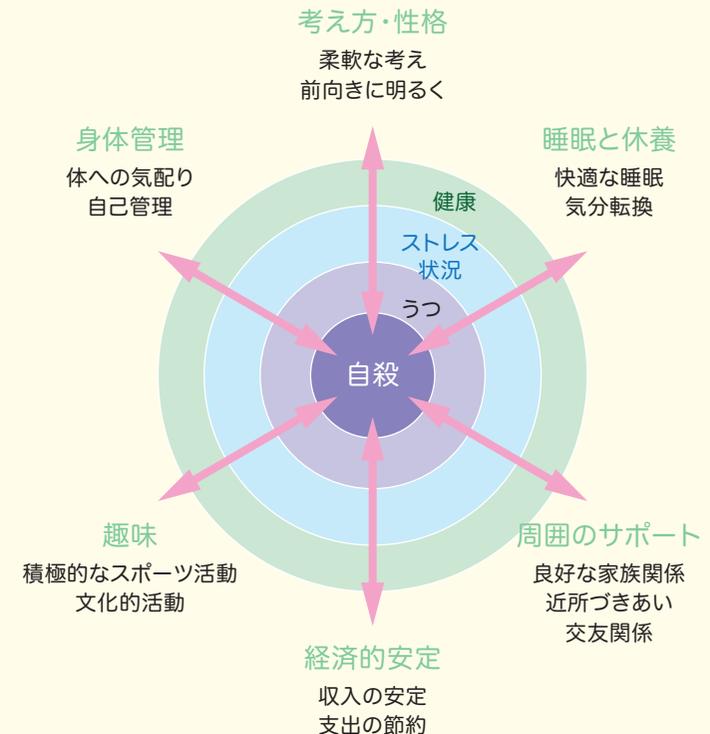
- 言動や行動、体の不調など、「いつもと違うな」という  
変化に早めに気づくことが重要です。少しでも気になっ  
たら、保健所、精神保健福祉センター、医療機関（精神  
科、心療内科、かかりつけ医）などに相談するよう勧め  
ましょう。
- 本人が拒否したときは、無理をせず、本人が信頼して  
いる家族や友人、上司などに相談してみましょう。

# 広げよう こころの健康づくりの輪



ストレスの多い現代社会では、積極的にストレスをた  
めこまない生活の工夫をすることが大切です。「こころ  
の健康づくりの輪」は、健康で生きがいを持った暮らし  
方のヒントになります。輪を構成している心をいきいき  
とさせる要素を満たし、広げていきましょう。

## こころの健康づくりの輪



資料:本橋 豊・渡邊直樹編著「自殺は予防できる ヘルスプロモーション  
としての行動計画と心の健康づくり活動」(すびか書房、2005年刊)より