

うつ病を知っていますか

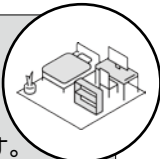
うつ病とは、気分が落ち込む、物事に興味や楽しみが感じられなくなる、やる気が無くなるといった意欲の低下などの「うつ症状」がほぼ毎日続き、日々の暮らしや仕事に支障が出てくる状態をいいます。日本では、15人に1人が経験しており、今や、「心のかぜ」といわれるほど、誰でもかかる可能性のある病気になっています。



●うつ病を引き起こすきっかけ●

生活環境の変化

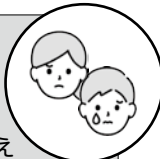
大切な人との別れや病気、進学や就職などの生活環境の大きな変化はストレスの原因になります。また昇進、出産など周りが良いことに思えても、本人は新しい環境に挑戦する気持ちや責任感などから精神的プレッシャーを感じる場合があります。



●うつ病になりやすい気質●

ネガティブ思考

気分が行き詰まると、自分のためだと思えるころばかりに目がいったり、物事を悪い方向に考えがちになりませんか。また相手の何気ない言動を否定的に解釈したり、ほんの些細なことでカッとなったり、イライラすることはありませんか。このようなネガティブな感情は、抑うつ症状を悪化させてしまうこともあります。



人間関係

夫婦間、友人どうしの行き違い、職場の上司や同僚などとの人間関係や他者とのコミュニケーションも発症のきっかけのひとつです。



こうした気分の浮き沈みは人間の防衛本能の一種であり、誰でも起きることです。一時的に気分が沈んでも、数日程度で上向いてくるようであれば、さほど心配することはありません。しかし、抑うつ症状が一日中、ほぼ毎日、2週間以上続いたり、日を追ってつらい気持ちが強まったりする場合は、ひとりで抱え込まずに、できるだけ早く医師や臨床心理士などの専門家に相談してください。

「こころの相談室」で相談してみませんか

- とき 3月21日(木)13時～16時
※相談時間は1人50分程度
※事前に予約が必要です。
- ところ 市保健センター
- 対象 市内に住民票のある18歳以上の人（精神障害者保健福祉手帳および療育手帳を所持している人並びに認知症が強く疑われる人を除く）
- 申込期限 3月18日(月)
※申し込み方法など詳しくは問い合わせください。

講演会

本市では、市保健センターの「こころの相談室」で市民の心の健康相談にも応じている臨床心理士を講師に招き、うつ病発症のきっかけになる「ネガティブ思考」に関連した講座を開催します。受講を希望する人は、事前に電話で申し込みください。

- とき 3月15日(金)14時開演
 - ところ 市保健センター
 - 定員 50人程度(先着順)
 - 講師 田上 裕子さん
(臨床心理士)
 - 内容 うつ病の治療に取り入れられている「アサーション（相手を尊重しながら自分の意見を的確に言葉にするコミュニケーションの方法）」や「アンガーマネジメント（怒りや劣等感などのネガティブな感情をコントロールするための方法）」といったコミュニケーションスキルについて講演します。
- ◎市保健センター(☎44-8270)

問い合わせ

- 田川市保健センター (☎44-8270) ※月曜日～金曜日 8時30分～17時、土日祝日・年末年始を除く
- 田川保健福祉事務所 健康増進課 (☎42-9307) ※月曜日～金曜日 8時30分～17時、土日祝日・年末年始を除く
- ふくおか自殺予防ホットライン (☎092-592-0783) ※24時間年中無休
(☎0120-020-767) ※月曜日～金曜日16時～翌9時、土日祝日24時間
- 福岡いのちの電話 (☎092-741-4343) ※24時間年中無休
- 北九州いのちの電話 (☎093-653-4343) ※24時間年中無休

その他の福岡県内の相談窓口➡

