



# 心の疲れ たまっていますませんか？

心については、本人の意思や気の持ち方ひとつでどうにでもなると思われがちですが、そうとはかなりはいえないようです。本人は「ぜんぜん大丈夫」と思っているけれども、実はとても心が疲れているという場合も決して少なくありません。また、心の疲れが身体にも変調をもたらし、やがては大きな病気に結びつく場合もあります。ひとりで悩まないで誰かに相談してみましょう。

近年、自殺による死亡が全国的に増加し、深刻な社会問題となっています。日本では、毎年3万人以上が自ら命を絶っています。自殺の原因で多いのは健康問題、経済問題や生活問題です。しかし、自殺の動機には、家庭問題、人生観、価値観、地域や職場のあり方の変化など、実にさまざまな社会的要因が複雑に関係しています。また、その背景には「うつ病」などの心の病気があることも少なくありません。

ストレスとなり、性格などが相互に関係することで「うつ病」になる可能性が高まります。「うつ病」とは、気分が憂うつになり、心が重苦しくなる心の病気です。心の病気の中でもっとも一般的な病気で、誰にでもかかる可能性がある病気です。人によっては知らないうちにかかり、自然に治っていることもあります。しかし、重症になると生活に支障をきたしたり、自殺の危険性も高まります。早期に「うつ病」に気づき、適切な治療を受けることは、心の病気による自殺を防ぐ重要な対策の一つといえます。決してひとりで悩みを抱え込まないで、誰かに相談しましょう。

また、「うつ病」は自分では病気に気づかない場合も多く、周囲の人が見て、言動や行動、身体の不調など「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早めに医療機関や保健所、保健センターなどに相談するように勧めましょう。

## うつ病の自己チェック

最近(ここ2週間ほど)こんなことが続いていますか？

- 1 毎日のように、憂うつな気分または沈んだ気持ちがする。
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 3 食欲の低下または上昇、あるいは体重の増減がある。
- 4 睡眠の悩みがある(寝つきが悪い、真夜中や早朝に目が覚める、寝すぎる)。
- 5 話し方や動作が鈍くなる。イライラしたり落ち着かない。
- 6 疲れを感じたり、気力がわかない。
- 7 「自分は価値のない人間だ」「悪いことをした」などと感じる。
- 8 仕事でもプライベートでも、集中したり決断することが難しい。
- 9 「死んだほうがましだ」「生きていたくない」などと考える。

1～9で5つ以上あてはまる場合は、うつ病の可能性がります。かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

◆問い合わせ先 保健センター ☎626574 有線 57777

9月10日から16日までは自殺予防週間です。一人で悩みを抱えないで誰かに相談しましょう。

## 思春期 公開講座 開催

- ▶ 講演 「暴力・リストカット・過食・ひきこもり…  
～感情の調節が上手でない方と関わる家族や支援者の方へ～」  
遊佐 安一郎氏  
(長谷川病院クリニカル・コーディネーター兼リハビリテーション部長)
- ▶ と き 9月18日(金)午後2:00～4:30(受付は午後1:30から)
- ▶ と ころ 滋賀県立男女共同参画センター(近江八幡市鷹飼町80-4)
- ▶ 定 員 250名 ▶ 費用 無料 ▶ 申し込み 当日受付にお越しください。
- ◆ 問い合わせ先 滋賀県立精神保健福祉センター ☎077-567-5010