



自身の経験をもとに心の病に寄り添う  
**滋賀県精神障害者患者会（こころの会）**  
よしざわやすお すずみ  
**吉澤康雄さん・鈴木美さん（木津）**



吉澤康雄さん 鈴木美さん

県精神障害者患者会（こころの会）を発足し、自分達の経験をともに相談を受けはじめられました。

当初は6名の方が参加されていましたが、数年後には30名以上の方が参加されるようになってきました。

**少しでも多くの人を救うために**

現在は、電話のみでの相談を受けておられ、全国のさまざまなお方から相談があるそうです。

**きっかけは自身のうつ病**

康雄さんは勤務先でのストレスからうつ病を発症され、2年後に鈴木さんもうつ病になりました。

うつ病や統合失調症などこのころの病で病院に通院や入院をしている方は、国内で約420万人（平成29年）にのぼります。これは日本人のおよそ30人に1人の割合です。このころの病は特別な人がかかるものではなく誰もが発症する可能性があるある病気といえます。

吉澤さんご夫婦は、夫婦でうつ病になった経験をもとに、30年以上前からこのころの病に苦しむ方々の相談を受けてこられました。

当時は、相談できる場所も病気にに関する資料も少なかったこともあり、自ら病気の改善のために東京で勉強をされました。

**◆こころの会の電話相談**

☎0748-5214255

とき：午前9時から午後9時

※都合により対応できない場合があります。

**100歳おめでとうございます**  
 ～お体を大切にいつまでもお元気で過ごしてください～

**山田 初枝さん（下駒月）**

1月11日（火）に100歳のお誕生日を迎えられ、町長をはじめ関係者がお祝いに伺いました。

山田さんは日野町のお生まれで、水口で50年ほど仕事をされた後、日野町へ戻ってこられました。「働くことだけは一所懸命に生きてきました」と、畑仕事に励まれたり、



山菜採りもよく行かれていたそうです。現在はデイサービスに通いながら穏やかに過ごされています。

「長寿の秘訣をたずねると、何にもない。私はおしゃべりやで。お話しすることが好きです。長生きさせていただきありがとうございます」とにこやかな笑顔を見せてくださいました。

**田嶋 みよさん（佐久良）**

1月25日（火）に100歳のお誕生日を迎えられました。

**池田 元子さん（大窪2区）**

1月28日（金）に100歳のお誕生日を迎えられました。

皆さんお体を大切に、いつまでもお元気でいてください。

# 若い世代の自殺を防ぐために

## 3月は「自殺対策強化月間」です

若い世代の死因の第1位は自殺で、その数は近年増加傾向にあります。

年齢によって体力や身体機能が変化するように、こころの状態も変化していきます。思春期、青年期には環境の変化も多く、成長途中のこころは不安定になりがちです。進学や就職、人との関わりの悩みや将来の不安などからさまざまなストレスがこころの不調を引き起こすきっかけになることがあります。

悩みやストレスを一人で抱え込むと、どんどん追い詰められて、「自殺以外に解決方法がない」と正常な判断ができなくなってしまう。

自分一人ではできることは限られており、一人で悩んでいると疲れてしまいます。孤立しないこと、身近に相談できる相手を見つけることが大切です。勇気を出して、身近な人に打ち明けてみましょう。人に相談することは、決して恥ずかしいことではなく、うまく対処するための大切な方法です。

また、SNS上での人間関係のトラブルやインターネットの過度の使用がこころの不調を引き起こすこともあります。ストレスを感じたら、SNSやインターネットから距離を置くことも必要です。

身近な人に相談できない時は…

### こころやからだの不調の相談（アルコール・薬物の相談を含む）

相談窓口	電話番号	受付日時等
滋賀県東近江保健所	☎0748-22-1300	月～金 午前8:30～午後5:15 (祝日、年末年始を除く)
日野町役場福祉保健課	☎0748-52-6574	
滋賀県立 精神保健福祉センター	☎077-567-5010	月～金 午前9:00～午後4:00 (祝日、年末年始を除く) ※面接は要予約 思春期関連(おおむね15歳以上)、依存症関連、こころのケア関連(P T S Dなど)、ご遺族の相談、その他

※電話や面接(要予約)による相談を行っています。事前にお電話をください。

### こころの悩みの相談

相談窓口	電話番号	受付日時
滋賀県立自殺対策推進センター(自殺予防電話相談)	☎077-566-4326	年末年始を除く毎日 午前9:00～午後9:00
滋賀いのちの電話	☎077-553-7387	金・土・日 午前10:00～午後10:00
自殺予防いのちの電話	フリーダイヤル ☎0120-783-556	毎月10日 午前8:00～翌日午前8:00
こころの電話	☎077-567-5560	月～金 午前10:00～正午 午後1:00～午後9:00 (土・日・祝日、年末年始を除く)

電話で相談しづらい方には、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口があります。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。<https://www.mhlw.go.jp>

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574

