



つながる・ささえる

こころの相談窓口



そんな時は「こころの相談窓口」へ

うつ状態や不眠、ひきこもりなど心に悩みを抱えている方、家族の問題、職場や学校の人間関係など、心の健康について相談できます。

一人で悩まずに、下記のすこやか福祉センターへ電話してください。家族や関係者の方も相談できます。

すこやか福祉センター(4か所)

相談日時 平日午前8時30分～午後5時

名称	所在地	電話・ファクス
南部	弥生町5-11-26	☎(3380)5551 FAX(3380)5532
中部	中央3-19-1	☎(3367)7788 FAX(3367)7789
北部	江古田4-31-10	☎(3389)4321 FAX(3389)4339
鷺宮	若宮3-58-10	☎(3336)7111 FAX(3336)7134

☆お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターは区HPで確認できます

まずはお話を聞かせてください

何が問題なのかを整理し、一緒に解決のための方法を考えます。一人ひとりの状況に応じて関係機関とも連携。精神的なサポートや適切な機関の紹介などを行います。

●精神科医師への無料個別相談も

予約制で月に一回程度実施。精神科の専門医に相談できます。

☆診察ではありません。カウンセリングや薬の処方はいりません

例えば ▶受診が必要か

▶医療へのつなげ方

▶精神疾患のある方への対応の仕方

など



▲個別相談の様子

区HPからも

予約可能▶



精神科医師からのメッセージ



あしかりクリニック
芦刈院長

「つらいな」というサインに気付きましょう

まずはかかりつけ医に相談を

- 常に悪い方(悲観的)に考えてしまう
- どんなことに対しても不安(尋常ではない不安感)
- 意欲が低下して疲れやすい

この3つ全ての状態が2週間続いたら、「かなり具合が悪くなっているんじゃないか」と考え、精神科受診か、かかりつけ医に相談してほしいですね。精神的な変動が激しい場合は、早い段階で精神科を受診する方がいいのですが、その前の段階で涙もろい・疲れやすいなど、ちょっと変調を感じた場合は、まずはかかりつけ医へ相談しても良いと思います。

中野区医師会では、精神科と内科が連携してうつ病や自殺対策の研修を実施。ですから、内科の先生も精神科に関する知識があり、区内の精神科医師についてもよく知っています。患者さん

の性格なども考慮し、適切な医療機関を紹介してもらえます。

かかりつけ医のいない方は、インターネットで情報を集める方法も。医師会や東京精神神経科診療所協会のホームページ等で検索でき、医療機関のホームページで医師の診療についての考えなどを確認できます。精神科はそのほとんどが予約制。診療の質を保つために、一人ひとりの診療時間を長く取る必要があるからです。そのため、予約日が数週間先になる場合も。症状が悪化する前に早めに予約しましょう。

身近な人の変化に気付いたら

うつ状態のサインの一つは表情の硬さ。身近な人が笑わなくなった・表情が乏しくなったと感じた時は「最近眠れてる?」などと声を掛け、話を聞いてみてください。ただし、相談を受けた際は、

自分が解決してあげようと抱え込んではいけません。傾聴することがポイント。「〇〇がつらいんだね」など共感しながら話を聞く中で、本人も問題点に気づき次の行動につながります。

普段から体を動かしましょう

新型コロナの影響で、世の中全体が閉塞感に覆われていますよね。ストレスの発散方法が分からないという話も多く聞きますし、お子さんや女性に特に辛い思いをしている方が増えていると感じます。

うつの予防にはおしゃべりと運動が効果的。うつで通院中の患者さんも運動を習慣づけることで回復が早まることがあります。運動習慣のない方にはヨガやウォーキングなどもおすすめです。みなさんもぜひ普段から、適度に体を動かしましょう。

「つらいな」と感じた時のアドバイス

0か100かで考えていませんか

0か100か、白か黒かの思考になってしまうと、自分はダメなんだと追い込んでしまいます。「できている部分」に目を向けましょう。

「休む」という選択肢も思い出して

時には休むことも必要。真面目な方ほどつらくても頑張ってしまうがちです。「休む」という選択肢もあることを思い出してください。

誰かに話してみる

話すことで自分がどうしてつらい気持ちなのか整理できます。友達や家族、相談電話など、とにかく誰かに話してみましょう。

●医療機関を探す

Tokyo23区西部 こころの医療機関マップ

中野・新宿・杉並地域の精神科医療機関の情報サイト。病名や地図、専門性などから検索できます。



▲こちらからアクセス

東京都医療機関 案内サービス「ひまわり」

都内医療機関の所在地・診療内容などの情報を提供。電話案内は☎(5272)0303へ(毎日24時間対応)。



▲こちらからアクセス

●悩んでいる人への関わり方を学ぶ

「ゲートキーパー研修」動画

精神保健支援係(中野区保健所)

☎(3382)2433 FAX(3382)7765

自殺のサインに気づき、適切な対応を行うゲートキーパーについて学べます。区の公式YouTubeチャンネルで、3月31日まで公開中。ぜひご覧ください。



▲詳しくは区HPへ