

# こころの健康センター インフォメーション

※各事業の対象者は、千葉市在住・在学・在勤の方となります。

## こころの電話

孤独を感じて寂しい。誰にも理解してもらえない。生きる目的が見えない。そんなつらさを抱えていませんか。ひとりで悩まずに、お電話をください。カウンセラーなどの専門員がお話を伺います。

**専用電話 043 (204) 1583** 毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）  
〔受付時間〕 10:00～12:00、13:00～17:00

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

## 精神保健福祉相談

医療機関、施設、自助グループ、家族会などの情報提供や、こころの病に関する相談をご希望の方は、来所しての相談も受け付けています。また、医学的な相談や、治療に関する相談などは、精神科医師による相談（予約制）も受け付けています。まずは、お電話でご相談ください。

**主な相談内容** \*精神保健福祉相談 \*思春期相談 \*アルコール・薬物依存相談 \*高齢者相談

**お問合せ 043 (204) 1582** 毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）〔受付時間〕 8:30～17:30

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

## アルコールミーティング

お酒のトラブルで困っている当事者やご家族を対象に、話し合いで問題を共有しつつ、解決の糸口を探します。学習会とミーティングの2部構成となります。参加をご希望される方は、事前にお電話にてご予約下さい。

**開催日程** 毎週金曜日 14:00～15:30  
\*9月23日：アルコール依存症の治療について \*11月25日：自助グループの持つ力  
\*1月27日：回復につながるコミュニケーション \*3月24日：自分自身の生活をしよう。

## 精神障害者家族のつどい

病気や障害に関する正しい知識を得たり、同じ立場で気持ちを語り合ったりすることで、ご家族の方が元気になるための集まりを、毎月1回開催しています。内容は、以下の通りとなります。予約不要ですので、参加を希望される方は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

**開催日程** 奇数月は、講演会（13:30～15:30）と家族ミーティング（15:40～16:30）の2部構成  
\*9月27日（火）【精神科の薬のはなし 講師千葉市こころの健康センター所長 稲生 英俊】  
\*11月8日（火）【精神障害と睡眠 講師東京女子医科大学 精神科医 松井 健太郎氏】  
\*1月16日（月）【双極性障害について 講師 木村病院 院長 渡邊 博幸氏】  
偶数月は、SST（社会技能訓練）を用いた家族ミーティング（13:30～15:50）  
\*10月24日（月）、12月19日（月）、2月20日（月）【家族が元気になるために 講師Office夢風舎 土屋 徹氏】

## ひきこもり家族セミナー

「家族の対応を考える」というテーマで、参加者が今困っている状況について話し、助言を受けます。助言者は、KHJ千葉県の花会 理事長 藤江 幹子氏です。

**開催日程** 10月28日、12月9日、平成29年2月24日  
いずれも金曜日、時間は13:30～16:30です。

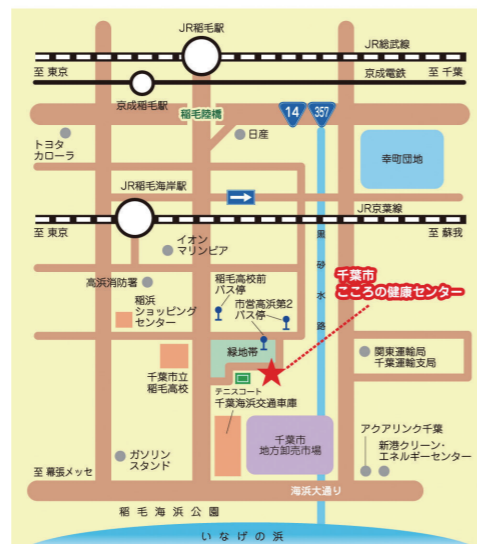
## フリースペースあおば

フリースペース「あおば」は、精神科ユーザーが自主的に活動を楽しむ場です。好きな時間に来て、好きな時間に帰ることができる気兼ねない集まりです。

**活動日時** 原則、毎月第1、3木曜日の10～15時です。  
（祝祭日の場合は、中止です）

- 活動内容は、フリートーク、スポーツ、創作活動、散歩、園芸、ミーティング等です。
- 参加費は、1回100円。昼食はご持参ください。
- 利用にあたっては、ご家族、支援者、主治医などの理解を得たうえでご参加ください。
- なお、初回参加時に緊急連絡先をお申し出ください。

## 千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584  
※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい。

千葉市こころの健康センターだより



〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16 TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584 URL city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/

## ご挨拶

平成28年4月1日に千葉市こころの健康センター所長に就任しました。それまでは上総地域の精神科病院で精神科医として勤務していました。行政は未経験であり、いろいろと苦労する場面もありますが、精神科医としての経験を生かして前向きに業務に取り組んでいきたいと考えています。

当センターは、精神保健福祉センターとして平成13年7月に開所し、平成21年10月より現在の施設での業務を開始しました。精神保健福祉センターとしての所管業務のかたわら、市民の方々のメンタルヘルスに関する相談事業、うつ病対策事業などを展開しています。現在職員8名の小さな所帯ですが千葉市の精神保健衛生福祉の充実のために今後とも頑張っていく所存です。

千葉市こころの健康センター 所長 稲生 英俊

## 【特集】

## うつ病を見逃していませんか

「最近、いくら休んでも、疲れが取れにくくて困っています」  
それ、もしかしたら身体の疲れではなくて、『うつ病』かもしれません。日本人の15人に1人は、生涯のうちに1回でもうつ病を経験すると言われています。

## うつ病について

うつ症状を伴う病気は、ストレス性の適応障害、躁状態とうつ状態を繰り返す双極性障害（躁うつ病）、うつ症状だけのうつ病などに分けられます。さらにうつ病にも、旧来型のメランコリー親和型うつ病と、最近話題に上がるようになった新型うつ病（非定型、あるいはディスチミア親和型とも呼ばれることがある）の大きく2つのタイプがあるようです。

うつ症状が見られたからといって即、うつ病とは言えませんが、抑うつ気分・焦燥感・不安・思考の停滞（集中力、判断力低下）・興味の消失・行動量の低下・不眠・食欲不振・性欲減退・希死念慮等の症状が、比較的長期間続き改善が見られないようならうつ病を疑ってください。

## 目次

ご挨拶	P1	家族のかたへ	P2
【特集】うつ病を見逃していませんか	P1	千葉市こころの健康センターにおけるうつ病支援	P3
うつ病の治療について	P2	インフォメーション	P4

## うつ病の治療について

うつ病の治療には、薬物療法、精神療法、カウンセリングなどがありますが、いずれにしてもまずストレスの除去と休養が必要になります。それで回復すればよいのですが、そうでない場合は、医療機関（精神科、心療内科、メンタルヘルス科など）の受診をお勧めします。仕事をしながら外来通院で治療できることもありますが、場合によっては長期の休職が必要となることがあります。休職にはメリットとデメリットがありますので、医師、家族、職場の上司等によく相談してください。

うつ症状の経過にはいろいろなものがあり、一言では片づけられません。ストレスの緩和で速やかに軽快するものから、重症化して入院が必要になったり遷延化して長期にわたってしまったりするものまでさまざまです。

もしうつ病になったら、第一に家族のサポートが欠かせません。本人、家族とも焦らず、心に余裕をもって療養にあたるようにしてください。

### うつ病とアルコール依存症

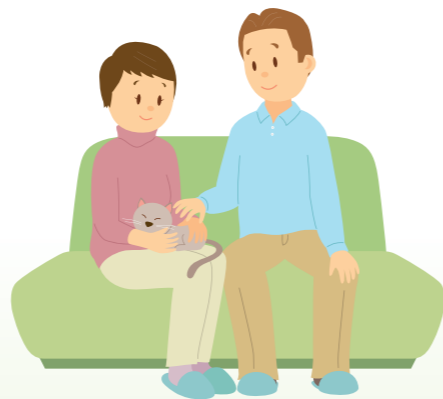
うつ病にはアルコール依存症の合併がよく見られます。飲酒を自分でコントロールできず四六時中飲酒していたり、飲酒以外のことが考えられなかったりするようなら、アルコール依存症の合併を疑ってください。うつ症状からアルコールの多飲に走り、アルコールの多飲がさらにうつ症状の悪化を助長するという悪循環となることがあります。アルコール依存症を合併したうつ病は特に予後不良となりやすいので、なるべく早く医師の診察をうけてください。

## 家族のかたへ

うつ病と診断される前には、とても疲れている様子が見られることが多くあります。気持ちの不調だけでなく、食欲が落ちたり、眠れていなかったりといった、身体的な面で現れることもあります。ご本人が気づかず、周りには家族や友人、同僚などが気づくこともあるでしょう。そのような時は、どうしたら良いのでしょうか。

### 1：本人の話を聞いてみましょう

まずは、本人の気持ちに耳を傾けてみましょう。悩んでいる人が、悩みを他の人に話すというのは、とても勇気とパワーがいる事です。悩みを聞く方も、とてもパワーを必要とします。聞いていて、「おや?」と思うこともあるかもしれませんが、否定はしないで「そんな風に感じているんだね」と言うような返答もよいでしょう。この時に、ついやってしまいがちなのは、原因探しをしてしまうことです。原因をはっきりさせる事より、本人の感じている「つらさ」「大変さ」にフォーカスを当てる聴き方をすると、話をした方にも「話して良かった」と感じてもらえます。



### 2：受診を勧めてみましょう

本人の不調が、「うつ病によるものなのか、そうでないのか」は受診してみないとわかりません。しかし、本人にとっては「自分が心の病気であるかもしれない」ということを認めること自体が、相当なストレスです。ましてや、精神科を受診することへの拒否感、人によってかなり強い場合もあります。受診を勧める際は、細心の注意を要します。不調の身体的な部分（食欲不振や不眠など）に対してアプローチをしたり、いきなり精神科を勧めるのではなく、精神科のある総合病院やかかりつけ医に相談したりするのも、ひとつの方法です。

### 3：治療の応援をしましょう

受診をして治療が開始されると、本人も家族も「すぐに回復すること」を望みがちです。服薬しても、すぐに効果が出るとは限りません。「よくなってきている」と実感できる前に、副作用の方が先に出現する場合もあります。そのような時に、「薬を飲まなければよかった」と服薬を中断する方がいますが、これは望ましくありません。主治医とよく相談してください。時には、「病気を理由に、怠けている」と感じる事もあるでしょう。治療の妨げとなる偏見は、周囲の人だけでなく、本人自身が持っていることもあります。うつ病の治療の基本は、休養です。薬は、その手助けをするものです。回復には、たくさんの時間を必要とします。また、本人を見守る家族にも、支援が必要です。家族支援の情報は、当センターや区の健康課で得ることが出来ます。

こんなことをやっています

## 千葉県こころの健康センターにおけるうつ病支援

当センターで行っているうつ病に関するさまざまな事業について、ご紹介します。

### うつ病当事者の会

うつ病当事者の会は、同じ病気の当事者の方同士が集まり、語り合うことで、孤独感を和らげると共に、情報収集の場となることを目的にしています。「こんな症状があるけど他の人はどう?」「日中の過ごし方は?」など様々な内容について意見を交換する中で、役立つヒントが得られるかもしれません。  
\*予約は不要です。当日直接、当センターへお越しください。  
\*テーマは決めておりません。病気のことや生活・仕事の悩み、不安、気になっていることなどを語り合しましょう。

### うつ病等集団認知行動療法

認知行動療法とは

考え方（認知）や行動を工夫することで苦しんでいる自分自身の感情を助けることを目指す心理療法のひとつです。ストレスを感じると私たちは悲観的に考え、自分を責め、抑うつ感や不安感が高まってしまいます。そしてその状態が続くことで現実の問題にうまく対処できなくなり、さらにストレスが生まれてしまいます。認知行動療法では、自分の考え方や行動を様々なやり方で工夫し、自分のこころのバランスをとる方法を学び、身に着け、自分で自分を助けられる状態を目指していきます。

今年度は「自分自身を思いやる」ということをねらいとして、呼吸法やイメージ法なども取り入れたたプログラムを実施しています。

\*ご興味を持たれた方は当センターまでお問い合わせください。

### 相談員による相談（電話・来所）

### 医師による相談（来所）

ご自身や家族が、「もしかして、うつ病かもしれない」と思っても、最初から病院を受診する事に抵抗を感じる方も少なくありません。そのような時は、まず当センターへ相談してみるということも選択肢の一つとして、お考えください。医療機関のご紹介や利用できる社会資源などに関するご相談は、相談員による相談を、受診の必要性など医学的なご相談は、医師による相談を利用することが出来ます。来所相談を希望される方は、まず当センターに電話して、予約を取ってください。医師による来所相談は、1回のみで、1回の相談時間は40分間となっております。あらかじめ日程が決まっておりますので、詳細は当センターまでお問い合わせください。

### うつ病関連の図書の貸し出し

センター内にある図書室内には、うつ病に関連した図書があり、閲覧・貸し出しを行っています。（千葉県在住・在勤・在学の方が対象。ひとり1回につき、3冊まで借りられます。貸出期間は2週間です。）

#### DVDで学ぶみんなのうつ病講座（荒井秀樹・赤穂依鈴子共著）

著者の一人がうつ病を経験しており、当事者の視点から見た回復についても触れられている。付属のDVDは家族心理教育に関する内容がメインで、家族がうつ病について正しい知識を得ることが出来る。

#### 「うつ」に陥っているあなたへ（野村総一郎監修）

うつ病の基本的な理解を得るためには好適な本。具体的な治療法や、周囲の人の役割などがわかりやすく書かれている。また、再発防止のために、治療以外の方法も提案されている。

#### 10代の子どものうつ病 症状と治し方（新井慎一監修）

大人のうつ病と違い、子どものうつ病には、不登校やいじめなどの問題も深く関わることが多い。本書では、病気に関する知識だけでなく、生活上の問題に関する対処方法や回復期のサポートについても触れられている。

#### ツレがうつになりまして（細川昭々著）

2009年にドラマ化、2011年に映画化された『ツレうつ』の原作マンガ。うつ病になったサラリーマンの夫（ツレ）を妻である作者が支えている様子が描かれている。当センターには、映画化されたDVDもあり、館内視聴が可能。

開催予定	
【日時】	毎月第4火曜日 13:30～15:00（祝日を除く）
【対象者】	うつ病と診断され、治療中のご本人 （千葉県在住・在勤・在学の方）
【場所】	千葉県こころの健康センター

