

うつ病はだれでもかかりうる病気です 早めに見つけて治療すれば、それだけ早く元気になれます



うつ病は心身のエネルギー(元気)がなくなってしまう病気です。ストレスが原因の一つで、約7%(生涯に15人に1人の割合)の方がかかります。しかし、病気になっても、我慢してしまって、受診が遅れることが少なくないので、周りの人の支えが大切です。周りの人は、悩みを聞いてしっかり受け止めてください。そして、病気のサインに気づいたら、心配していることを伝え、相談することを勧めてください。



うつ病を疑うサイン (周囲の人が気づくサイン)

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
3. イライラして怒りっぽくなる
4. 口数が減ったり、周囲との交流を避けるようになる
5. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
6. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
7. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
8. 飲酒量が増えるなど



相談内容	相談窓口・相談機関	電話番号	相談受付時間
こころの健康・ひきこもり・アルコール・薬物やギャンブル等の依存の問題・精神障害者の医療・社会復帰等に関する相談 ※精神科医師などによる「こころの健康相談」は要予約	精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 8:30～17:15 電話、又は来所による相談を受けつけています
	福 県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム	024-534-4300	
	福 県中保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0248-75-7811	
	福 県南保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0248-22-5649	
	福 県会津保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0242-29-5275	
	福 県南会津保健福祉事務所 保健福祉課	0241-63-0305	
	福 県相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム	0244-26-1132	
こころの病・不安・孤独・生きているのがつらいなどのさまざまな悩み相談	福 県福島市役所 障がい福祉課(H30.4月～)	024-525-3746	月～金 9:00～17:00
	福 県郡山市保健所 地域保健課	024-924-2163	
	福 県いわき市保健所 地域保健課	0246-27-8557	
自殺を考えるほどの苦しい思いを聞きます	東京自殺防止センター	03-5286-9090	毎日 20:00～翌朝6:00 (火曜日は17:00から)
	自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00～翌朝8:00
被災された方のこころの相談	被災者相談ダイヤル ふくこころライン (ふくしま心のケアセンター)	024-925-8322	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
	ふくしま寄り添いフリーダイヤル	☎0120-556-189	毎月11日 10:00～22:00

こころの相談・精神保健福祉相談

医療機関については、最寄りの保健所で相談できます。また、福島県のホームページ「ふくしま医療情報ネット」から検索できます。

ホームページ <https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

※精神科救急に関するご相談(夜間などで受診先や保健所等と連絡がとれない時)
 福島県精神科救急情報センター ☎0570-783147(ナビダイヤル)

〈携帯サイト〉



こんなに多くの相談が無料でできます!(フリーダイヤル以外は電話代はかかります)

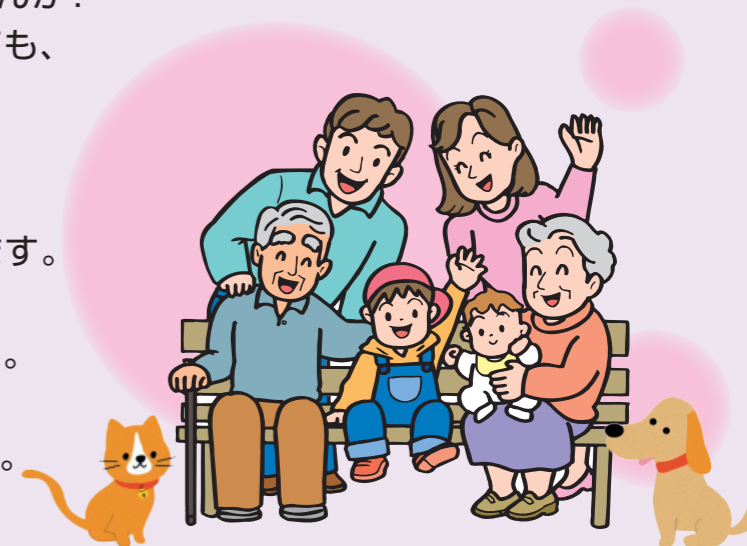


ひとりで悩んでいませんか 相談機関のご案内



私たちは、誰もいろいろなストレスをかかえているものです。「みんなストレスを我慢しているのだから、自分も我慢すべきだ」「悩みは自分ひとりで解決しなければならない」「どうしてもなくなってから相談すればいい」…こんなふうに考えてしまっていないですか? 「このくらいなら大丈夫」と思っている、ストレスが長く続いたり、いくつものストレスが重なり合うと、うつ病などの心の不調に陥り、仕事や生活に支障をきたしてしまいます。

ひとりで悩まず、早めに相談しましょう。あなた自身のためにも、そして、あなたの大切な人のためにも。



★こころの健康をチェックしてみよう 最近(ここ2週間)の状態についてお答えください。

A	1	毎日の生活が充実していますか。	はい	いいえ
	2	これまで楽しんでいたことが、今も楽しんでできていますか。	はい	いいえ
	3	以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられますか。	はい	いいえ
	4	自分は役にたつ人間だと考えることができますか。	はい	いいえ
	5	わけもなく疲れたような感じがしますか。	はい	いいえ
B	6	死(自殺に結びつくような死)について何度も考えますか。	はい	いいえ
	7	気分が落ち込んで自殺について何度も考えますか。	はい	いいえ
C	8	最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか。	はい	いいえ

網掛けの部分の答えとなったものが「Aで2つ以上」「Bで1つ以上」「Cに該当」のいずれかに当てはまる方は、うつ状態が疑われます。早めに、精神保健の専門家への相談をお勧めします。

→ 裏面のこころの相談機関参照

どうぞひとりで抱え込まず 気軽に相談してください



(注)1 曜日・相談受付時間に変更がある場合もありますのでお問合せください。相談受付時間「月～金」の場合は、祝日・年末年始は除きます。
 (注)2 相談受付時間の終了間際ですとゆっくりとお話をうかがうことができません。時間に余裕を持っておかけください。
 (注)3 「0570」で始まるナビダイヤルは、PHSや一部のIP電話等ではつながらない場合があります。

	相談内容	相談窓口・相談機関	電話番号	相談受付時間
勤労者の健康相談	メンタルヘルス不調・過重労働による健康障害・ストレスチェック制度についての相談	働く人の ころの耳 電話相談	☎0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
	過労死・過労自殺についての相談	過労死110番	03-3813-6999	月～金 10:00～12:00 13:00～17:00
	中小企業の事業主及び労働者の健康に関する相談	福島地域産業保健センター	024-534-6411	相談日・時間については、 直接お問い合わせください
		郡山地域産業保健センター	024-924-1280	
		いわき地域産業保健センター	0246-85-0216	
		会津地域産業保健センター	0242-85-6075 (会津) 0241-22-1219 (喜多方)	
		須賀川地域産業保健センター	0248-73-3723	
		白河地域産業保健センター	0248-23-3701	
相馬地域産業保健センター	0244-23-6806			
双葉地域産業保健センター	休止中			
労働・経営相談	労働全般の相談	福島労働局総合労働相談コーナー	024-536-4600 ☎0800-8004611 ※フリーダイヤルは労働者からの労働相談に限ります	月～金 8:30～17:15
	中小企業における労働に関する相談	福島県中小企業労働相談所	☎0120-610-145	月～金 9:00～16:00
	労働トラブルの相談	福島県労働委員会事務局	024-521-7594	月～金 8:30～17:15
	経営全般に関する相談	(公財)福島県産業振興センター (福島県経営支援プラザ)	024-525-4034	月～金 8:30～17:15
消費生活	悪質商法等の消費者トラブルの相談、多重債務に伴う債務整理に関する情報提供	福島県消費生活センター	024-521-0999	月～金 9:00～18:30 毎月第4日 9:00～16:30
	貸金業界の指定紛争解決機関(金融ADR)として、相談対応・苦情処理・紛争解決など中立公正な立場から支援します	日本貸金業協会 福島県支部	0570-051-051 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:00
法律相談	借金・多重債務・労働・相続・夫婦間の問題などの相談	法テラス福島	0503383-5540 (IP電話)	月～金 9:00～17:00
		司法書士総合相談センター	☎0120-81-5539	月～金 10:00～12:30 13:30～16:00
	借金・多重債務・労働・相続・夫婦間の問題などに関する情報提供	法テラス・サポートダイヤル	おやみなし 0570-078374 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
犯罪・暴力・迷惑行為	警察安全相談 (県警察本部 県民サービス課)	#9110(プッシュ回線のみ) 024-525-3311	月～金 9:00～17:00	
	性犯罪被害110番 (県警察本部 捜査第一課)	☎0120-503-732	月～金 9:00～17:00	
	ふくしま被害者支援センター	024-533-9600	月～金 10:00～16:00	
	SACRAふくしま (性暴力被害に関わるもの)	024-533-3940	月・水・金 10:00～20:00 火・木 10:00～16:00	
犯罪被害・ストーカー・DV・虐待など 犯罪被害者支援に関する情報提供	法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル	なくことないよ 0570-079714 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	

	相談内容	相談窓口・相談機関	電話番号	相談受付時間
人権相談	人権相談	みんなの人権110番 (福島県方法務局)	0570-003-110 (ナビダイヤル)	月～金 8:30～17:15
	子どもの人権相談	子どもの人権110番 (福島県方法務局)	☎0120-007-110	
	女性の人権相談	女性の人権ホットライン (福島県方法務局)	0570-070-810 (ナビダイヤル)	
生活全般	生活の中で直面する様々な悩みや問題、DVの相談	福島県男女共生センター 相談室	0243-23-8320 ※「一般相談」「健康相談」「法律相談」の面接相談は要予約	火 9:00～12:00 13:00～16:00 17:00～20:00 水 13:00～17:00 18:00～20:00 木～日 9:00～12:00 13:00～16:00
障がい者	障がい者の日常生活での心配や悩み・困りごと等の相談	障がい者110番 (福島県障がい者社会参加推進センター)	024-563-5110	月～金 8:30～17:00
難病	職場復帰・再就職支援	福島県障害者職業センター	024-526-1005	月～金 9:00～17:15
高齢者	患者さんやご家族からの療養上のお悩みや不安等に関する相談	福島県難病相談支援センター	024-521-2827	月～金 9:00～16:00
	家庭問題・老後の不安・介護の悩み等の相談	福島県高齢者総合相談センター	024-524-2225 ※法律の専門相談は要予約	月～金 9:00～17:00
女性	認知症に関する相談	認知症コールセンター	024-522-1122 ※面接相談、月2回(第2木・第4金)は要予約	月～金 10:00～16:00
ひとり親	夫等からの暴力・離婚問題・家庭問題など女性の様々な悩みの相談	福島県女性のための相談支援センター	024-522-1010	毎日 9:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)
子どもや子育て・若者	ひとり親の就労相談	福島県母子家庭等就業・自立支援センター	024-521-5699	月～金 9:00～17:00
	いじめ問題やその他の子供のSOS全般に悩む子供や保護者からの相談	24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	☎0120-0-78310 <small>なやみおう</small>	24時間
		ふくしま24時間子どもSOS (県教育委員会)	☎0120-916-024	24時間
	いじめ問題	いじめ110番 (県警察本部 県民サービス課)	☎0120-795-110	月～金 9:00～17:00
	学校・家庭生活に関する事(不登校・いじめ・学業・非行・性格・子育て等に関する心配事)	ヤングテレホン (県警察本部 県民サービス課)	024-526-1189	月～金 9:00～17:00
		子どもと家庭テレフォン相談 (中央児童相談所)	024-536-4152	毎日 9:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)
	子どものあらゆる相談(18歳未満)	中央児童相談所	024-534-5101	月～金 8:30～17:15
		県中児童相談所	024-935-0611	
		会津児童相談所	0242-23-1400	
		浜児童相談所	0246-28-3346	
18歳までの子どもがかかる電話 どんなことも一緒に考えます	チャイルドライン	☎0120-99-7777	月～土 16:00～21:00	
発達障がいやその疑いがあるご本人やご家族からの相談・発達検査や診断・就労支援に関する相談	福島県発達障がい者支援センター	024-951-0352	月～金 8:30～17:00	
ひきこもり・不登校・いじめ・進路・ニート・発達・非行	福島県青少年総合相談センター	024-546-0006	火～土 9:30～17:30	
ひきこもりに関する相談	福島県ひきこもり支援センター	024-546-0006	メール相談 soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp	
正規雇用を目指す若者(おおむね45歳未満)の就職活動に関する相談	福島わかものハローワーク	024-529-6626	火～土 9:30～17:30	
働くことについてさまざまな悩みを抱えている15歳～39歳くらいまでの若者への就労支援	ふくしま若者サポートステーション	024-563-6222	火～土 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	
	こおりやま若者サポートステーション	024-954-3890		
	ふくしま県南地域若者サポートステーション	0248-21-9730	月～金 10:00～18:00	
	会津地域若者サポートステーション	0242-32-0011	月～土 9:00～18:00	
	いわき若者サポートステーション	0246-68-7915	火～金 10:00～19:00 土 10:00～17:00	

※平成30年1月現在の情報です。