

あなたの大切な人の SOS に気付いてください



心

の傷は目には見えません。本人にしか分からない不安や

苦しみを抱え込み、誰にも相談できないまま自殺にまで追い込まれてしまうこともあります。

自殺には「**こころの病気**」が関わっていることもあり、家族や友人など周囲の人々が手を差し伸べることで救える命があるかもしれません。

身近な人の変化に気付いたら、どうかひと声掛けてあげてください。

いのちを守るために
私たちができること



- ♥ まずは、じっくり話を聴いてください
- ♥ お互いに支え、見守っていきましょう
- ♥ 専門の相談窓口につなぎましょう

見逃さないで「こころ」のサイン

こころの病気は、種類や症状がさまざま、置かれた状況により誰でも陥る恐れがあります。

自身や身近な人に思い当たる症状がある場合は、一人で悩まず、まずは相談しましょう。

※2〜4ページで、**相談窓口**などを紹介しています。

うつ病

「居場所がない」「誰も助けしてくれない」など、物事を悲観的に捉えたり、漠然とした不安や落ち込み、いらいらなどの気分障害が生じます。

また、意欲の低下や不眠など心身にさまざまな支障を来し、**自殺**を考へてしまう場合もあります。

統合失調症

脳内の神経伝達物質の異常や心理的ストレスなどで思考や感情の機能が不調になる病気です。

陽性症状では、幻覚や妄想、思考障害などがみられ、**陰性症状**では、

感情の起伏が乏しい、不安や緊張が強いなどの症状がみられます。

睡眠障害・摂食障害

睡眠障害は、夜に眠れないことから、日中に眠気やだるさ、集中力の低下などの症状がみられます。**摂食障害**は、食行動に異常がみられるもので「**拒食症**」と「**過食症**」に分けられます。

「コロナ禍」での「こころの不調」

新型コロナウイルスの感染拡大と、感染症対策の影響により、日々の生活に不安やストレスを感じるかたも少なくありません。

感染への不安、外出制限によるストレス、失業による経済的不安などから、いらいらや不眠、体調不良など、心身にさまざまな支障を来す場合があります。



市の相談窓口

「こころの問題」に関わる相談窓口などをご案内します

メンタルヘルス相談室 (こころの面接相談)

臨床心理士による面接相談です。



- 相談日は申し込みの際に決定【予約制】
- ◎月1回まで
- ◎1回約50分

メンタルヘルス相談室
◎旧正札竹村ビル2階
(ハチ公小径側入口から2階へ)

申込 月・火・水・金曜 9時～12時
◎電話で申し込み(☎57-8240)

サロン「ひなたぼっこ」

傾聴ボランティアがお話を聞く「おしゃべりサロン」です。



- 毎月第1・3火曜、第2日曜
- 10時～12時

第1・3火曜
◎北部男女共同参画センター
◎比内公民館

第2日曜
◎北部男女共同参画センター

問 秋田県北NPO支援センター
☎49-3485

健康相談

保健師が健康に関する相談に応じます。

- 月～金曜
- 8時30分～17時15分

保健センター

問 健康課☎42-9055



金曜こころのホットライン

心の悩みや不安を、
相談員が電話で親身に伺います。



- 毎週金曜
- 9時～12時、13時～17時
- ☎080-8206-7471

こころのEメール相談

Eメールや手紙で
心の相談に応じます。



- cocoro@energy.ocn.ne.jp**
- ◎迷惑メール対策で受信拒否設定をしていないか、事前にご確認ください。
- ◎メールの確認
- 月・火・水・金曜 9時～12時

〒017-0843
大館市字中町5
「秋田県北NPO支援センター
こころの相談」

返信までに
日数がかかることがあります。

困りごとの相談窓口

相談員が相談に応じます。

- 月～金曜
- 9時～17時

市役所本庁舎

問 市民相談室☎43-7045



困ったときは一人で抱え込まず
まずはご相談ください

おおだて ひきこもり 相談室

ひきこもりに関するさまざま
な悩みも、自分自身
や家族で抱えることなく、
ご相談ください。

対象 市内在住でおおむね65歳までのかた
またはその家族など

相談方法 面談(予約制)・電話相談

- 月～金曜 10時～16時

大館市社会福祉協議会(総合福祉センター2階)

☎43-1155





そのほかの相談窓口

いずれの窓口も、主に電話やLINEでの相談となります


全般的な心の相談


秋田県精神保健福祉センター(秋田市)

 018-831-3939

 月～金曜 9時～16時
土日祝日 10時～16時
◎年末年始を除く

蜘蛛の糸(あきた自殺対策センター)


 018-853-9759

 月～金曜 10時～17時
◎祝日を除く



くもの糸 LINE相談

つらい気持ちを抱えていませんか？
蜘蛛の糸では、次のとおりLINEでの相談も受け付けています。

 火～土曜 16時～21時
◎受け付けは20時30分まで

相談の流れ

①QRコードを読み取るか、
ID(@156uujqj)を検索して「くもの糸(SNS相談)」
を友だち追加





②くもの糸から自動返信

③誰にも話せず悩んでいること、話したいことをLINEで相談

心と体に関する相談

大館保健所(十二所)

 52-3955


 月～金曜 8時30分～17時




専門医による相談【予約制】
毎月第2・4木曜 15時～17時


心の悩みと自殺問題


秋田いのちの電話

 018-865-4343

 毎日 12時～20時30分
◎年末年始を除く


いのちの電話


 0120-783-556

 毎日 16時～21時
毎月10日 8時～翌8時(24時間対応)

自死遺族の心の悩み

あきたいのちのケアセンター

 0120-735-256

 月～金曜 9時～16時
土日祝日 10時～16時
◎年末年始を除く

専門医・医療機関



秋田県医師会うつ病治療登録医

佐藤 泰治 さとう心療内科

☎49-8123 水門町2-13



秋田県医師会うつ病・自殺予防協力医

大本 直樹 市立扇田病院

☎55-1255 比内町扇田字本道端7-1

奈良 桂二 介護老人保健施設大館園

☎48-5777 芦田子字芦田子南275

佐々木 静一郎 西大館医院

☎49-3211 川口字上野6-125



医療機関

市立総合病院

神経精神科

☎42-5370 豊町3-1

東台病院

神経科、精神科

☎42-5121 柄沢字稻荷山下69

今井病院

神経科、精神科

☎42-5858 片山町三丁目12-30

さとう心療内科

心療内科、精神科

☎49-8123 水門町2-13

中神メンタルクリニック

心療内科、精神科

☎44-4156 字大田面395-1

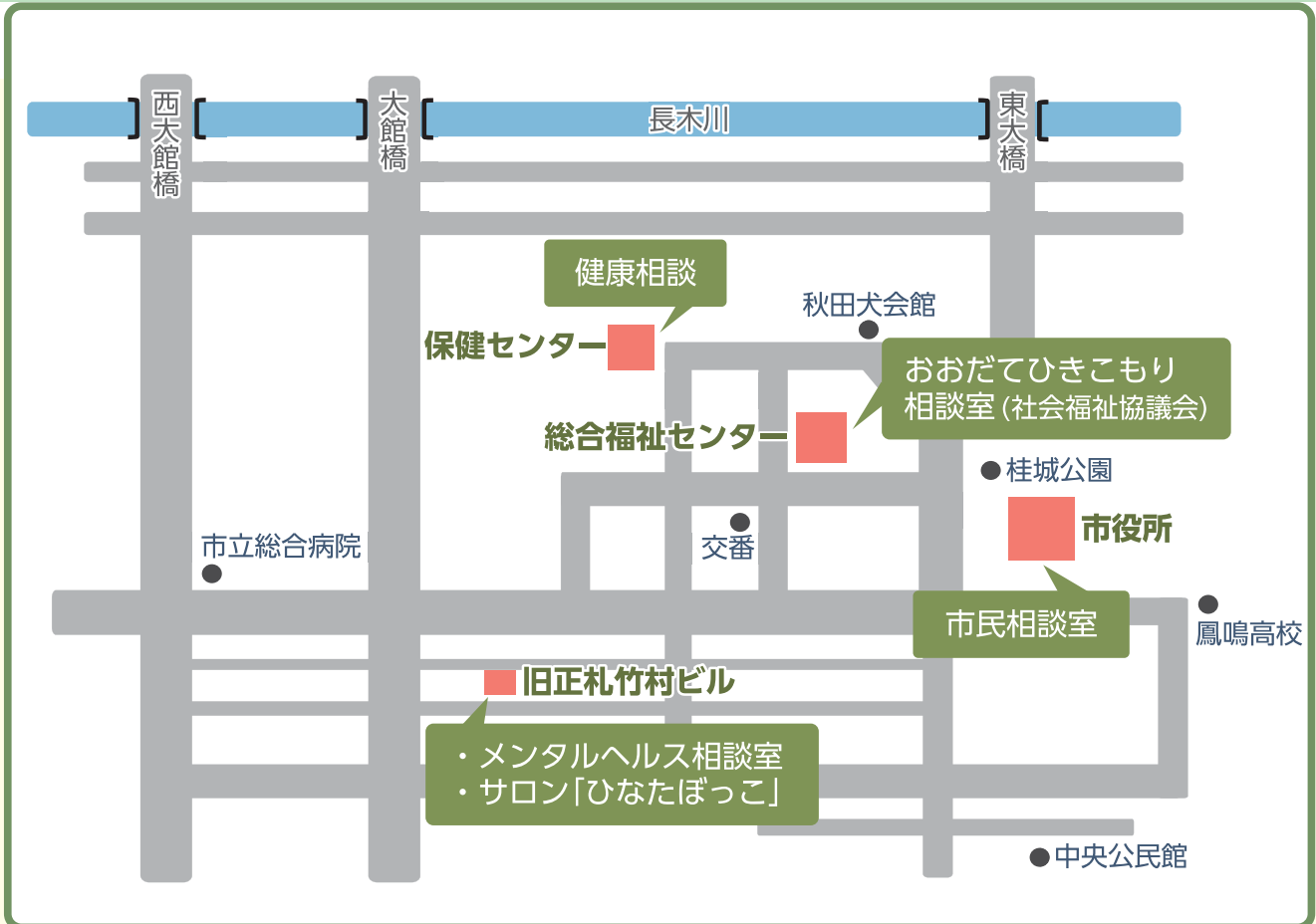
ひだまりのこみちクリニック

心療内科、精神科

☎59-6455 住吉町3-13

市の相談窓口 案内図

市役所本庁舎周辺



困ったときは一人で抱え込まず
まずはご相談ください

市の相談窓口は、地図のとおり
設置しています。受付時間や相談
方法など、詳しくは2ページをご
覧ください。

問い合わせ

健康課 ☎42-9055

比内公民館周辺

