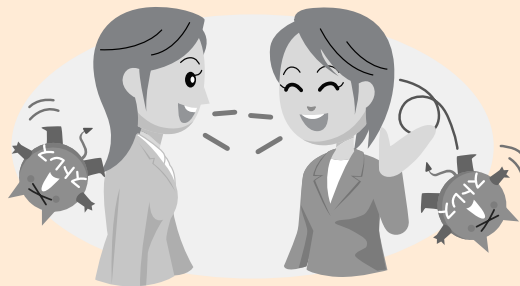


# こころの健康を育む



～1人で悩まずに気軽に相談を～

国では、例年自殺者が多い三月を自殺対策強化月間と定めています。春になると、新しい生活環境に適応しようと体もこころも無理をしがちです。特に、こころの病気は、自分では症状に気がつきにくいものです。町ではいろいろな相談事業を推進し、一人ひとりの様々な悩みにお応えしています。

こころの健康への関心を高め、新たなスタートの準備に役立ててください。

## ○ストレスは心の病気の入り口

平成二十二年の国民生活基礎調査によると、十二歳以上の方の半数近くが何らかのストレスを感じられています。

主な悩みやストレスの原因をみると、十代では「学業・受験・進学」が最も高い結果となっています。二十代から五十代では「仕事」が最も大きく、三十代の女性では育児も大きな割合を占めています。六十歳以上の世代になると「病気や介護」の割合が高くなっています。

小さなストレスは生きることの励みになる場合もあります。

しかし、ストレスが過大になったり、複数のストレスを長期にわたって抱えてしまったりすると、うつ病を代表とする心の病気を引き起こしてしまうことがあります。

## ○誰でもかかるうつ病 「あなたも」

うつ病とは「憂うつである」「気持ち沈んで何事にもやる気が出ない」

## 心のチェックシート

自己診断チェックシート(SRQ-D)東邦大式

| 質問事項                      | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
|---------------------------|-----|------|------|-----|
| 1 体がだるく疲れやすいですか           |     |      |      |     |
| 2 騒音が気になりますか              |     |      |      |     |
| 3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか  |     |      |      |     |
| 4 音楽を聞いて楽しいですか            |     |      |      |     |
| 5 朝のうち特に無気力ですか            |     |      |      |     |
| 6 議論に熱中できますか              |     |      |      |     |
| 7 くびすじや肩がこって仕方がないですか      |     |      |      |     |
| 8 頭痛持ちですか                 |     |      |      |     |
| 9 眠れないで朝早く目ざめることがありますか    |     |      |      |     |
| 10 事故やけがをしやすいですか          |     |      |      |     |
| 11 食事がすすまず味がないですか         |     |      |      |     |
| 12 テレビをみて楽しいですか           |     |      |      |     |
| 13 息がつまって胸苦しくなることがありますか   |     |      |      |     |
| 14 のどの奥に物がつかえている感じがしますか   |     |      |      |     |
| 15 自分の人生がつまらなく感じますか       |     |      |      |     |
| 16 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうですか |     |      |      |     |
| 17 以前にも現在と似た症状がありましたか     |     |      |      |     |
| 18 本来は仕事熱心で几帳面ですか         |     |      |      |     |

### 各々の答えについて

いいえ…0点 ときどき…1点 しばしば…2点 つねに…3点  
として点数を記入し、合計点を計算してください。ただし、質問2、4、6、8、10、12に関しては加減点なし。

**判定** 16点以上：うつ状態が疑われますので、専門機関で受診してください。15～11点：精神的疲労がたまっている状態です。休養をとることや保健師等への相談をお勧めします。10点以下：心の健康が保たれている状態です。これからもストレスをためない生活を続けてください。

状態が長く続き、ご飯のどを通らない、眠れないなど日常生活に大きな支障をきたしてしまう病気です。元気が出過ぎるような「躁状態」が現れるタイプもあります。

うつ病は、誰でもかかる可能性がある病気です。日本では約十三人に一人が一度はうつ病を経験したことがあるという調査結果もあります。

こころの病気と自殺は密接に関係していて、WHO（世界保健機関）によれば、自殺者の約八割は何らかのこころの病気があったとされています。愛知県内では平成二十四年に千四百五十四人が自殺で亡くなりました。同年の交通事故者数の六倍以上です。いかに、自殺で亡くなっている方が多いかが、この数字からわかります。軽症うつ病発見の手がかりとして行われる簡易テスト（東邦大式）を掲載しました。

テストの結果、うつ病かもと思ったら、専門機関に相談してください。大切なのは、早期に自覚、相談し、治療に結びつけることです。