



## こころのバッテリー大丈夫ですか？

9月10日～16日は自殺予防週間です

どんな高級車でも、ガソリンが満タンであつても、バッテリーがあがつてしまうと自動車は動きません。「こころ」も同じです。ストレス社会に生きるわたしたちは、だれでもこころが疲れるときがあります。そんな状態が続くと時にうつ病などこころの病気を引き起こすことがあります。

国民の15人に1人がうつ病を経験しているというデータがあります。うつ病は早期治療で治る病気です。医療機関や保健所などにご相談ください。

次のような状態にあてはまる時は、かかりつけ医や専門機関に相談してください

- 疲れているのに2週間以上眠れない日(不眠)が続いている
  - 食欲がなく体重が減っている
  - だるくて意欲がわかない
- 「うつ病」になると、眠れない日が続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調に変化があらわれます。通常の生活の中で、気分や頑張りで「うつ病」を克服するのは困難です。

### <通常の憂うつとうつ病の違い>

通常の憂うつ感	うつ病の憂うつ感
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 悲しい出来事などの直後に起こる</li> <li>● いつの間にか治まる</li> <li>● きっかけとなった出来事を徐々に受け入れられるようになる</li> <li>● 本人の気持ちや考えを周囲の人も理解できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● きっかけになる出来事からしばらくたってから憂うつ感が始まる場合もある</li> <li>● 数週間～1年(以上)続く</li> <li>● きっかけとなった出来事を受け入れることができない</li> <li>● 本人の気持ち、考えが周囲の人にわかりにくい</li> </ul>

### 「うつ病」になるきっかけは？

過労、退職、結婚、離婚、近親者との死別、人間関係のトラブル、借金、病气やけなどがきっかけで起こることがあり、決して珍しい病気ではありません。誰でも起こりうる病気です。

### うつ病を経験した人の経験談

48歳男性 会社員

昇進し部下を持つようになってから「頭が重い」「考えがまとまらない」などの症状が続きました。仕事も思うように進まず、不眠や食欲不振が続きました。妻から心配されてメンタルクリニックを受診しました。医師から「うつ病」と診断され、少しの間休職しました。処方された薬を飲むと眠れるようになり不安な気持ちも軽くなりました。休職は抵抗がありました。今は少し仕事を離れてよかったです。と思っています。

問合先 保健予防課(☎51・3621)

### 目的や症状に合わせた相談窓口があります

#### ■精神科医師による相談

● 精神保健福祉相談

(年14回。予約制)

● 思春期精神保健相談

(年10回。予約制)

※詳しくは広報とよはし各号相談コーナー参照

#### ■保健師による相談

(平日。午前9時～午後5時)

保健予防課 ☎51・3621

#### ■こころの相談窓口

● 精神障害者の方の医療費や福祉に関する相談(障害福祉課 ☎51・2312)

● 愛知県精神保健福祉センター心の健康電話 あいちこころほつとライン ☎365

(毎日午前9時～午後5時)

☎052・951・2881

● ホームページメール相談24時間

(☎ <https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>)

● いのちの電話自殺予防相談(名古屋いのちの電話24時間)

☎052・971・4343

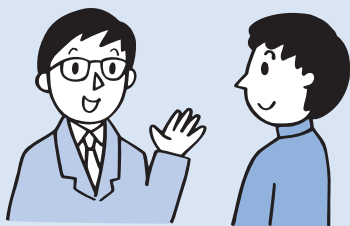
※毎月10日午前8時から翌朝8時までは ☎0120・738・556

#### ■その他の窓口

● 法律や消費生活などの市民相談(安全生活課 ☎51・2300)

● 女性の悩みごと電話相談(女性会館 ☎33・3098)

● 労働相談(豊橋労働基準監督署 ☎54・1192)



# こども未来館

問合せ先: こども未来館 (☎21・5526)

## ■体験プログラム

**申し込み:** 9月12日(消印有効)までに返信先明記の往復はがきで講座名・番号(1通につき1つ)、参加者全員の氏名・学年(年齢)、代表者の電話番号を、こども未来館(〒440-0897松葉町三丁目1)

	番号	講座名	とき	材料費	対象/定員(抽選)	協力
仕事体験	1	フラワーデザイナーになろう	9月20日(土)午後2時~4時	500円	小学1~6年生/20人	愛知県フラワー装飾技能士会
	2	鉄板焼きエンターテイナーになろう(ステーキなど)	9月20日(土)午後1時30分~3時30分	800円	小学4~中学生/20人	リゾートレストラン シカン
	3	パティシエのシュークリームづくり	9月27日(土)午前10時~正午	500円	小学3~6年生/24人	マッターホーン
	4	お花やさんになろう	9月27日(土)午後2時~4時	500円	小学1~6年生/20人	愛知県フラワー装飾技能士会
創作体験	5	パンとお菓子をつくろう	9月21日(日)午前10時~午後1時	500円	小学3~6年生/24人	
	6	もけいヒコーキをつくろう	9月21日(日)午後1時~4時	500円	小学4~6年生/30人	中部フリーフライトクラブ
	7	パンとお菓子をつくろう	9月23日(火)午前10時~午後1時	500円	小学3~6年生/24人	
	8	木の枝や竹で笛をつくろう	9月23日(火)午前10時~正午	600円/組	小学1~3年生と保護者/15組	風の自然学校
	9	木の枝や竹で笛をつくろう	9月23日(火)午後2時~4時	300円	小学3年~中学生/30人	風の自然学校
	10	ペーパーキリングでお花をつくろう	9月28日(日)午後1時30分~3時30分	500円	小学3年~中学生/20人	ペーパーキリングクラブ

## ■その他講座

講座名	とき	参加料	対象/定員(抽選)	申し込み/その他
親子健康講座 転入ママに母子保健事業のお知らせ	9月26日(金)午前10時30分~11時30分	無料	市外出身の乳幼児と保護者/20組	こども未来館子育てプラザ窓口へ直接
なんでも鑑定団おもちゃの先生 北原照久トークショー	9月9日(火)午後2時~4時	無料	どなたでも	当日整理券を配布(席に限りあり)。問い合わせは豊橋北ロータリークラブ(☎53・1000)



北原照久さん

## ■アルバイト、ボランティアを募集します

### <アルバイト>

**活動場所/人員など:** 下表 **勤務内容:** 子育てプラザ企画運営の補助業務 **申し込み:** 9月12日までに写真貼付の市販の履歴書を直接こども未来館※受付時に簡単な面接あり

活動場所/人員	賃金	勤務条件/資格
子育てプラザ(託児室)/若干名	時給970円	土・日曜日、祝日、1日4時間※午前・午後の変則勤務あり/保育士資格を有する方

### <ボランティア>

**活動内容:** 体験・発見プラザ/主に小学生のあそびの相手・体験の補助、子育てプラザ/乳幼児(0~3歳児)と保護者の見守り※子育てボランティア養成講座を開催(10月中旬~12月初旬にかけて全7回)、集いプラザ/花壇の植栽・管理、ものづくり工房(木工・工作など)・キッチン工房(料理)/子どもたちの体験の補助 **申し込み:** 随時。住所、氏名、年齢、電話番号をこども未来館 **問合せ先:** こども未来館(☎21・5525)