

## サインに気づいた周囲の人の対応はととても大切です

話をじっくりと聞いて、専門家につなぐ役割を  
一つらい気持ちを話せる誰かとつながっていることは大切です—

### ① 気づいたら早めに声をかけましょう

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一步勇気を出して声をかけてください。心配している気持ちを伝えましょう。

#### 《声のかけ方》

- ・「大丈夫?」
- ・「どうしたの?」
- ・「なにか力になれることはない?」

### ② 激励やアドバイスではなく、じっくりと話を聞きましょう

気持ちを打ち明けられたときは「この人ならば気持ちを受け止めてくれるはず」という思いがあると考えると真剣に話を聞きましょう。軽く流したり、否定せず、徹底的に聴き役にまわり、気持ちを受け止めましょう。アドバイスをしようとする必要はありません。

#### 《話の聞き方》

- ・「話してくれてありがとう」
- ・「つらかったね」

### ③ 専門家への相談を勧めてください

症状がひどくなる前に医療機関や公的機関などの専門家につなぐようにしましょう。可能であれば一緒に同行してあげてください。

#### 《医療機関の勧め方》

- ・「睡眠の相談に试试看はどう?」
- ・「自分も調子の悪い時は医師に相談しているよ」
- ・「気持ちが楽になるよ」



## アルコール

### お酒はストレス発散の薬ではありません

適度の飲酒はストレス発散に効果があります。落ち込んだり眠れない時にお酒で気分をやわらげようとする人は少なくありません。しかし、一時的に気分が晴れたように感じて、酔いが覚めるとかえって気分が落ち込んでしまいます。

寝酒も快眠の妨げになるので注意しましょう。

### お酒は適量をこころがけましょう

#### 《酒類別の1日の適量》

#### ビール

中びん1本  
(500ml)  
<5%>



#### 日本酒

1合  
(180ml)  
<15%>



#### 焼酎

0.4合  
(72ml)  
<35%>



#### ウイスキー

ダブル1杯  
(60ml)  
<43%>



#### ワイン

1/4本  
(約200ml)  
<12%>



< >内はアルコール度数

### 飲酒量が増えていませんか?

うつ病の人は飲酒量が増える傾向があります。飲酒量が増えると熟睡感が得にくくなるため、不眠の症状が続くという悪循環に陥り、アルコール依存になる危険が高まります。自殺した人の3割以上は飲酒していたということがわかっており、習慣的な大量飲酒やアルコール依存は自殺の危険を高めます。

こころの  
悩みについての  
相談窓口

#### ●豊橋市保健所 健康増進課

☎0532-39-9145

- ・月曜～金曜 (祝日・年末年始除く)
- ・9時～17時

#### ●あいちこころほっとライン 365

(愛知県精神保健福祉センター)

☎052-951-2881

- ・毎日
- ・9時～16時30分

### パソコンでインターネット上から探せます

豊橋市のホームページを開きます▶キーワードを入力します



#### ●精神科・心療内科の医療機関

豊橋市ホームページ



精神科医療機関



#### ●相談窓口

豊橋市ホームページ



悩み別相談機関一覧

