



みたか こころの健康ハンドブック

～メンタルヘルスの早期発見・早期支援のために～



社会福祉法人巣立ち会

この冊子の

ねらい

世界保健機関（WHO）が疾患の政策的重要度の指標として用いているDALY（障害調整生命年）によると、先進国においては精神疾患が、がんや循環器疾患と並び三大疾患に位置づけられることが明らかになっています。

あらゆる病気と同じように、こころの病気もできるだけ早期に発見し、治療も含めた早期の支援をすることで、いち早く回復し社会生活に戻ることが可能となります。「ゲートキーパー」という言葉は自殺予防という観点から考えられることが多いのですが、我々は自殺のきっかけにもなる「こころの不調」に対する気付きや発見、早期に支援することこそが重要であり、それを「精神保健ゲートキーパー機能」として広く周知したいと考えました。

こころの病気は生涯を通じて5人に1人の割合でかかる、誰にでもおこりうる病気です。加えて最も身近な人間関係の中でのみ見えてくることが多いため、そうした「ゲートキーパー機能」は精神保健の専門家のみが持つべきものではなく、むしろできるだけ多くの方がごく一般的な知識として身に着けておくことで、身近な人の異変にいち早く対応することができます。

難しく考えられがちなこころの病気ですが、この冊子では、こころの不調がどのような場面や時期にどのような形で表れてくるのかを示した上で、代表的なこころの病気（精神疾患）について、特徴やサインを簡潔に説明しました。その上で、そうしたサインが見られたときにどこに相談すればいいか、三鷹に住んでいる人が実際に使うことができる窓口の一覧表を作成しました。

家庭や学校、職場や地域社会など、身近な人同士でお互いに気づきあい、支え合うような「こころのセーフティネット」を築くために、この冊子をご活用頂くことを願っております。

こころの健康ハンドブック

～メンタルヘルスの早期発見・早期支援のために～

contents

● Chapter

I 誰もが身近な人の「こころの不調」の発見者になります 3

1. 家庭での場合
2. 学校での場合
3. 職場での場合
4. 地域社会での場合

● Chapter

II 年代・ライフステージ別のメンタルヘルス対策 11

1. 若年期のメンタルヘルス
2. 壮年期のメンタルヘルス
3. 高齢者・老年期のメンタルヘルス

● Chapter

III 主な精神疾患とそのサイン 17

1. こころの病気にはどんなものがあるか
2. いろいろなこころの病気のサイン
 - うつ病のサイン
 - 躁うつ病のサイン
 - 摂食障害のサイン
 - 統合失調症のサイン
 - 主な不安障害のサイン
 - 主な依存症のサイン
 - その他の心の不調を現わす主な特徴とサイン

● Chapter

IV こころの病気のサインに気づいたら 31

みたかこころの相談窓口一覧 34

I

誰もが身近な人の「こころの不調」の発見者になります

こころの健康の問題には、問題がはっきりと見えずにわかりづらいことが多かったり、また状態もその時々によって良くなったり悪くなったりすることがあるなど、他の問題と違った点があります。

一方で、インターネットに情報は溢れてはいますが、いざ身近な人にこころの不調の兆候が見られた時に、多くの人が「知識がなかった」「誰も教えてくれなかった」など、正しく学ぶ機会がなかったことも、調査などを通じて明らかになっています。

家庭や学校、職場といった、あなたの生活の中で身近にいる大事な人の健康を守るためには、そうした知識を身に着けておくことが大切です。

また、仕事・業務として考えた時も、こうした知識は精神保健医療福祉の専門家だけが身につけるものではなくてきています。地域社会の中で広い意味で人と関わる仕事（対人援助サービス）をしていくと、表面的には見えてこなかったメンタルの問題に気づくことがあります。

医師・看護師、警察官、公務員、教員、ホームヘルパーだけでなく、接客業や会社員など、あるいは地域団体の世話役や民生委員、様々なボランティアなど、あらゆる立場の人が部署や役割によって、あるいは関わる対象者によって、精神疾患について一通りの知識が必要とされるようになってきています。

こうした、誰もがこころの不調の発見者になる現在の社会で、いろいろな方々にメンタルヘルスに関する知識が広まっていくことは、まち全体の安心を皆で支えていく仕組み（こころのセーフティーネット）につながっていきます。

まずは、様々な場面ごとに、どのようにメンタルヘルスの問題が現れてくるか見てみましょう。

1

家庭での場合

いちばん身近なようですが、実際に家庭内の誰かにこころの不調が起こった時に、多くのご家族が対応に困難を感じているという現実があります。その一方で、原因について「家庭に問題がある」などと考えられてしまうのではという恐れから、相談に行くことにもためらいが生じ、社会から孤立してしまうこともあります。



子どもの異変

多くの精神疾患は、10代から20代にかけて発病することが多いことがわかっています。

しかし、その時期は自我の確立期でもあり、いわゆる「反抗期」などとも重なります。そのため、親の目の届かないところで起こることも多い上に、多少の問題も「時期が来れば自然に治まるだろう」「生活が落ち着けば大丈夫だろう」などと考えがちです。

ある精神疾患を持つ若者の家族を対象にした調査では、7割の家族が当初は精神科を受診することをためらってしまったと答えており、その結果3人に1人が本人の異変に気づいてから精神科の治療につながるまでに1年以上もかかっているという結果が出ています。「自分の家族が精神疾患にかかるわけがない」といった精神疾患に対する情報の不足や、「近所に知られたくない」などといった偏見があると、問題の長期化や症状の重症化につながりかねません。

以下のようなサインが見られたときは、早めに相談機関に相談すると良いでしょう。

昼夜逆転の日が続き、学校や職場を休んでいる
外出をせず、閉じこもりがち
常に緊張していたり、興奮したりする
食欲不振や急激な体重減少
逆に、過食や体重増加
奇妙な言動
急激な成績低下や不応

ただし、このような状態でも必ずしも全てが精神疾患にかかっているということではなく、相談や受診をしても「異常はありません」と言われることがあります。

原因が不明でもその後の状況が変わらないような時には、相談を続けることが大切です。

親や兄弟の異変

子どもの問題だけではなく、家族の中には「産後うつ」や「介護うつ」など、家族内の状況が引き金になっておこるこころの不調もあります。これらの問題をそのままにしてしまうと、虐待や自殺などの深刻な問題につながることもあります（厚生労働省の調査では、65歳以上の介護者の3割以上の人々が「死んでしまいたいと感じたことがある」と答えています）。

また、からだの病気をした場合には精神的問題を抱えやすく、精神疾患が何倍も生じやすいことが知られています。お見舞いや連絡の際には、精神的な問題にも心を配ることが大事です。

夫婦間の異変

理想の夫婦像は人それぞれですが、「健康的な」夫婦関係を考えた場合、夫婦が自分たちの関係に満足を得て肯定的に支えあっていることが不可欠です。

こころの不調のかすかなサインに、最も早く気づけるのが配偶者です。早期であれば、正しい知識を持って受容的に接すること（相手を責めたりせずじっくりと話を聞くなど）で、それ以上の悪化を防げることもあります。もちろん、早めの受診を勧めることも有効です。

一方で内閣府の調査によれば既婚女性の10人に1人が「何度も配偶者からの暴力（ドメスティック・バイオレンス）を受けたことがあった」と答えています。こうした暴力の被害者はうつ病やPTSDを発症するなど、大きく心身の健康を損なってしまうことはいうまでもありません。しかし、恐怖感や無力感、経済的問題などが原因で誰にも相談できないことも多いため、周囲が気づき、専用窓口への相談を促すなどの支援が必要になることもあります。（巻末の相談窓口一覧を参照）

家族にこころの不調がある時、とても不安な気持ちになることは当然です。同居している家族についてだけでなく、別居している場合も同様です。

こうした場合に、家族の問題を家族以外の人に相談することはとても勇気がいることですが、しっかりと相談できる相手を見つけることが肝心です。この冊子の巻末に乗っている窓口の多くは、ご家族だけでも相談することができます。まずは連絡してみましょう。

2

学校での場合

小学校高学年から始まり、中学校、高校、大学と進む学生期は、そのままこちらの病気が発症しやすい時期です。学校における精神保健の取り組みに力を入れることで、大勢の若者がこころの健康を健やかに保って社会に元気に飛び立っていくことができます。

いじめや不登校、引きこもりといったことの根底に、メンタルヘルスの問題が重なることもあります。家族を対象とした調査でも、最初に気づいた本人の異変として不眠・昼夜逆転や不登校・引きこもりなどの問題が見られていたと答えています。

特に教師など教育関係の職に携わる方は、表に現れにくい兆候についても知識として身につけておくと共に、ちょっとした異変についても相談できる専門機関などを見つけておくことが重要です。

友達としてできること

毎年、若者の5人に1人が何らかのこころの不調を経験しているといわれています。

家族の人や先生は意外と気づいてなくて、友達であるあなたがまずちょっとした変化に気づくこともあります。

ささいな変化の例

- 気分の波があり、沈みがちな様子が続くようになった
- 集中力がなく、人の言葉が頭に入っていない様子である
- いつも眠そうで、無気力に見えるようになった
- 会話の中で「自分には価値がない」「消えてしまいたい」などと言う

単なる「落ち込み」は正常なことです。これらの変化が1週間以上続いて改善しない場合、うつ状態と考えられます。担任や保健の先生や家族、専門家に相談することをすすめてみましょう。

また、他にも

- そんな事実はないのに「ばかにされている」「ずっと見られている」「のけ者にされている」「自分の考えが知られている」などと思いこむようになった

- 話をしていると内容があちこちに飛んで、会話にならなくなってきた

このような状態が続くと、自分自身も混乱したり、人前に出るのが怖くなって自分の部屋から出られなくなったりと、様々な影響が出てきます。

早く助けを求めることで、早く治療を受け、早く回復することができます。本人に相談をすすめると同時に、友人として相談窓口にも相談することもできます。

3

職場での場合

近年、精神疾患で仕事を休む社員が多くの職場で増加しています。例えば2009年の文部科学省の調査では、全国の公立校の教員のなかで精神疾患によって休職している人は5,458人と、2000年の2.4倍、職員全体の0.6%となり、これは病気休職者の63%を占めています。

しかも30代の働き盛りの年代での休職者が最も増加していることや、いったん復職しても再休職する社員も多くみられるようになるなど、社会全体・組織全体としてのメンタルヘルス対策が必要となってきました。

特に、休職の要因として最も多いうつ病は、5人に1人が一生のどこかでかかる病気だといわれています。同僚や部下などがこころの問題で苦しむ前に、早めに相談できる環境を整えるなどの配慮をすることが大事です。

うつ状態にある人は、以下のような考え方にとらわれてしまっていることがよくあります。

- 根拠のない決めつけ（証拠もないままに思いつきを信じる。例；仕事のとっかかりがうまくつかめない時に「この仕事はうまくいかない」と決めつけてしまう）

- 白黒思考（物事を全て白か黒に割り切ってしまう。例；予定していた作業が最後まで完了しなかったことで「私は無能だ」と思う）

- 自己関連付け（何か起こったことが、すべて自分のせいだと思う。例；全体のシステムにミスが出た時、原因は自分にあると思う）
- 極端な一般化（少数の事実を拡張して、全てのことが同様になると結論づける。例；昇進試験に失敗したため、もう自分はこの会社では出世できないと思う）
- 部分的焦点付け（自分が着目している部分にしか目がいかなくなる。例；会議で一度失敗してしまったことを過大に考えてしまい、それまでのうまくいった時のことが頭から抜け落ちてしまう）

こうした考え方ではストレスがたまりやすく、そうでない考え方の持ち主に比べて、うつ病にもなりやすいといえます。こういった考え方を自分で修正できるようにするのが、医療機関等で取り組まれている認知行動療法です。職場に思い当たる人がいる場合、頭に置いておくといいかもかもしれません。

復職支援

他の多くの病気と同じように、精神疾患も適切なリハビリテーションを行うことで回復を促進することができます。特に、うつ病で休職中の方を復職させるためのリハビリテーションは「復職支援（リワーク）プログラム」とも呼ばれ、各地に広がってきています。

段階に応じて生活リズムを整えていき、認知行動療法やオフィスワーク、セルフケア、コミュニケーションスキルなどに取り組んでいくことで、徐々に職場に近い状況に身を慣らすことになり、再発予防にもつながります。

社会福祉法人巢立ち会では、調布市でうつ病専門復職支援「ルポゼ」を運営しています。相談は随時受け付けております。お気軽にご連絡下さい（連絡先は巻末の相談窓口一覧をご覧ください）。

うつ病のほかにも、うつ状態と躁状態が交互に現れる「躁うつ病」や、アルコールに代表される「依存症」も、職場での問題として表面化しやすいため、知識として知っておくと良いでしょう。

（うつ病や躁うつ病、依存症についての詳細やよく見られるサインは、第3章もご参照下さい）

4

地域社会での場合

地域社会とは、これまでみてきた家庭・学校・職場を外部から包み込むものといえます。「隣近所との関係が良い」「長く住みたいと思う」「愛着が持てる」など、その地域に対しての信頼感とこころの健康とは密接な関わりがあります。

特に三鷹市やその周辺は、古くからの住民と新しく転入した市民が混在しています。「向こう三軒両隣」という言葉がありますが、コミュニティー・センターごとの祭りや「ほのぼのネット」などの市民・ボランティア活動、スポーツクラブや趣味を通じたサークルなど様々な活動を通じて、こうした「地域への愛着」が生まれていきます。

高齢化社会を迎えますが、社会から孤立してしまうことがないように、地域のネットワークを築いていくことが大事です。

また、地域には様々な専門的な立場の人がいます。地域での困りごとを気軽に相談できる相手として、民生委員の方々がいます。例えば虐待や家庭内暴力、孤独死なども、これまで見てきた家庭や学校・職場で解決しきれなかった問題が表に出てきていると考えることができます。近所に住む人で、何か不審なサインを感じたら、一度そのような方々に相談してみてもはいかがでしょうか。



II

年代・ライフステージ別のメンタルヘルス対策

年代やライフステージによっても、こころの問題を分類することができます。進学、就職、結婚、出産、引っ越しなど、いわゆるライフイベントと呼ばれるものは、ひとたびこころの健康を損なうと、マイナスの影響を本人に及ぼすことも珍しくありません。あらかじめ知識として周囲が身に付けておくことで、結果的に本人にかかるストレスを減らすことができます。

1

若年期のメンタルヘルス

思春期・青年期と呼ばれる10代から20代にかけての時期には、実はいろいろなライフイベントが発生します。

とりわけ思春期は、「親からの自立（反抗期）」や「自分探し」、「仲間づくり」といった課題を持ちつつ、一方で身体のみならず脳にも様々な生理学的変化が起こる時期でもあるため、そうした生理学的な不調が、何かのきっかけでこころの不調として顕在化することがあります。

思春期（10歳前後から17、18歳頃まで）に発生するライフイベント

- ・引っ越し、転校
- ・進級、受験
- ・恋愛
- ・他の家族や家庭の問題（特に兄弟や親の精神的な問題や経済的な問題など）
- ・友人関係のトラブル
- ・クラスの問題、いじめ
- ・不登校、引きこもり
- ・離別の体験（祖父母との死別や両親の離婚、兄妹の一人暮らしなど）
- ・進路決定、就職活動

青年期（思春期から30歳前後まで）に発生するライフイベント

- ・ 卒業、就職
- ・ 一人暮らし、転居
- ・ 結婚、同棲
- ・ 出産、子育て
- ・ 職場異動、転職
- ・ 失業、引きこもり

こうしたきっかけは、こころが健康であれば当然に乗り越えていける「成長の機会」ですが、そうでないときには注意して見守ることが必要です。一見して良いことのように思えるイベントも、本人の受け止め方が違う場合もあります。

この時期には

- ▶ うつ病
- ▶ 統合失調症
- ▶ 摂食障害
- ▶ 強迫性障害・パニック障害

などが、かかりやすい疾患として知られています。

(統合失調症、摂食障害、強迫性障害・パニック障害についての詳細やよく見られるサインは、第3章もご参照下さい)

不登校や引きこもりについて

不登校や引きこもりの方々の一部は、こころの不調が原因でおこっている場合もあります。この場合には、疾患に応じた治療が必要です。

精神疾患が原因でなくても、誰とも会わない生活を続けることで、その年代で当然獲得していくはずのコミュニケーションや社会生活の能力が停滞してしまいます。家族だけでも、何らかの相談機関につながっておくことが望ましいと考えられます。

発達障害について

なお、これらの精神疾患と混同されることが多いのが「発達障害」です。

発達障害があると、対人関係・コミュニケーションなど特定の領域に著しい偏

りが見られます。また、こだわりが強く変化が苦手な融通が利かないといった、社会生活上に大きな影響を与える特徴もあるため、疎外感や自己否定につながり、うつ病や統合失調症に似た症状がみられることもあります。

発達障害にも専門家による支援が広がってきていますので、まずは相談してみたいかがでしょうか。

2

壮年期のメンタルヘルス

30代から40代にかけては、それぞれのライフスタイルに沿った人生を送ることになりますが、職業上や家庭のなかでは、必ずしも自分で望んだことばかりが起こるわけではありません。

なかでも、失業や経済的な困窮は自殺のハイリスク要因の一つでもあり、社会的な対応も必要とされています。その他にも、親の介護や離婚などの問題は、うつ病やアルコール依存などの精神疾患につながることもあるため、周囲の見守りがとても重要です。

ダイレクトに「こころの不調」の訴えはなくても、様々な身体的不調（不眠、頭痛、食欲不振、目まいなど）を訴えて内科を受診するが不調が改善されないような場合は、注意が必要です。

一方で、特に50歳前後の女性に多くみられる「更年期障害」は、ホルモンバランスの乱れから生じますが、時に抑うつ症状やイライラ・不安感などのメンタル的な症状を示すことがあります。更年期障害の治療法としては、ホルモン補充療法などがありますので、一度婦人科等を受診してみると良いでしょう。

この時期にかかりやすい精神疾患は

- ▶ うつ病・躁うつ病（「産後うつ」や「介護うつ」など、特定の状況で起こりやすいうつ病もありますが、このような心因性の要因がなく起こるうつ病もあります）
- ▶ 依存症（アルコール、ギャンブルなど）

が代表的なものです。

ストレスが原因でこころの不調になった場合、本人がこころの健康を取り戻すためには、その原因となっている背景要因にも目を向ける必要があります。

相談窓口としては

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ▶ 経済的な困窮が原因の場合 | ➔ 行政の窓口や法律相談 など |
| ▶ 子育てや家庭（DVなど）の問題 | ➔ 子育て家庭支援センター など |
| ▶ 介護の問題 | ➔ 行政の窓口や地域包括支援センター など |

こういった窓口が役に立ちます。巻末のリストも参考にして下さい。

3

高齢者・老年期のメンタルヘルス

心身の衰退からくる様々な健康問題や、定年退職・子の独立・親兄弟や配偶者の死など様々な喪失体験が重なる時期です。生活も大きく変化し、他者との交流も自然と狭まり孤立することもあります。がんや難病にかかると、不安や苦痛などこころにも大きなストレスがかかるため、うつ状態になることもあります。自殺が一番多い年代でもあり、自殺の原因・動機の中の3分の2が「健康問題」で最も多くなっています。次いで「経済・生活問題」が3分の1（重複あり）です。

家族は、離れて住んでいる場合には、友人や近所の方、介護ヘルパーなどからこまめに様子を聞くなど、常にこころの不調のサインをキャッチできるようにしておくことが重要です。一方で、実は同居している高齢者の自殺が多いことも日本の特徴です。生活形態だけでは判別せず、自責や孤立といったこころの不調要因には気を配っておきましょう。

この時期にかかりやすい精神疾患

- ▶ うつ病
- ▶ 様々な依存症
(退職後にアルコール依存に進展することもあります)
- ▶ 認知症

認知症も器質性の精神障害ですが、意欲や関心の低下などうつ病と混同されることもあります。認知症は検査により診断が可能ですので、早めに専門医の受診を促すことも大切です。早期対応によって進行を遅らせることが可能です。

🍃 認知症のサイン

- 物忘れがひどく、同じことを何度も言ったり、忘れ物が増えたりする
- 料理や計算などができなくなったり、テレビ番組の内容が理解できなくなる
- 道に迷ったり、時間がわからなくなる
- 怒りっぽくなったり、すぐに人を疑ったりする
- 身だしなみが乱れてきたり、以前に好きだった趣味やテレビ番組に興味を示さなくなる

単に「年のせい」で考えて見過ごしてしまうと、次第に症状が進行してしまいます。日常の些細な変化でも、気づいたら誰かに相談してみましよう。



III

主な精神疾患とそのサイン

私たちはふつう、「熱がある」「のどが痛い」「鼻水が出る」「頭痛がする」というような症状のサインに気づいたら、「カゼかな?」と思い、早めに対処しているはずです。

「こころの病気」についてはいかがでしょうか? 「こころの病気」は複雑であり、ひとりひとり異なったサインを持っていますが、共通してみられる一般的なサインもあります。カゼと同じように、「こころの病気」も症状のサインに早めに気づき、適切な支援を受けることによって、症状の悪化を防ぐことや回復を早めることができるのです。

しかし、カゼを引いたときのような気軽さで相談したり、治療を受けたりする人はまだ多くありません。こころの病気についての知識が少なかったり、認めたくないという気持ちがあったり、症状のサインが自覚されないことが多いため、病気の発見や対処が遅れてしまうことがよくあります。

ここでは、こころの病気の兆しとなる主な症状のサインをご紹介します。その中には、自分で気づくもの（自覚症状）と周囲の人が気づくもの（他覚症状）があります。

こころの病気を診断するには、専門的な知識と経験が必要ですので、周囲の人や本人だけで判断せず、専門機関などに相談しましょう。

1

こころの病気にはどんなものがあるか

代表的なこころの病気について、病名や特徴などを簡単にまとめました。

うつ病

うつ病とは、気分が落ち込み、何をしても興味がわかない状態が続くため、日常生活に支障をきたす病気。とても気分が落ち込み、ひどく疲れ、何もしなくなる、このような「抑うつ状態」が「2週間以上」続き、社会生活が営めなくなった状態をうつ病と診断する。

躁うつ病

躁うつ病とは、とても気分が落ち込み、ひどく疲れ、何もしなくなる「抑うつ状態」と、すごく気分が高ぶる「躁状態」とが繰り返し出現する。

躁状態のときは、気分が高揚し、誇大的で活動性が高まる。睡眠欲求は減少し、社交、性欲が高まり、干渉的で、乱費に至る。

摂食障害

摂食障害とは、食べることや太ることが病的に怖くなる病気。拒食症と過食症の2タイプに大別される。拒食症では、油物や甘い物などカロリーが高い食べ物を避けるようになる。また過食症では、短時間に大量に食べる過食行動を繰り返す。

統合失調症

統合失調症とは、ありえないことを信じこむ「妄想」や、実際にそこにはないものを知覚してしまう「幻覚」などが起こる状態。また、人との会話にとりとめがなくなったり、行動が混乱したりすることもある。表情が無表情になったり、呼びかけに対する反応が鈍くなることもある。

社会不安障害

社会不安障害とは、他人から悪い評価を受けることや、会議や発表などの多くの人の目を浴びる行動への不安により強い苦痛を感じたり、手が震えたり、足が震える等の身体症状が現れ、次第にそうした場面を避けるようになり、

日常生活に支障をきたすこと。

全般性不安障害

全般性不安障害とは、はっきりした対象や原因もなく、漠然とした不安を感じ、動悸などの身体症状が出たり、気持ちが落ち着かなくなること。

パニック障害

パニック障害とは、突然、動悸がして息苦しくなり、死ぬのではないかと発狂するのではないかと、という強い不安と恐怖（パニック）に駆られる状態。短時間で不安が頂点に達して、やがて治まるが、その発作が繰り返されやすい。パニック発作による身体・精神症状は1時間以内に治まることもある。

外傷後ストレス障害

外傷後ストレス障害とは、命に関わる出来事（犯罪、交通事故、天災など）を体験した後、ちょっとしたきっかけでその出来事をありありと思い出したり、似たような出来事に強い苦痛を感じ回避したり、不眠や集中力の低下などが続く状態。

強迫性障害

強迫性障害とは、考えないようにしようと思っても、ある考えが繰り返し浮かんで消すことができない。また、気にしなくてもいいと理屈では分かっている考えにとらわれ、その考えを振り払うために、他人から見ると無駄だと思える行為を何度も繰り返してしまうこと。例えば繰り返し手を洗う、鍵をかけたか何度も引き返して確認するなど。

アルコール依存症

アルコール依存症とは、お酒の飲み方が自分ではコントロールできなくなり、精神的あるいは身体的に健康を損なうような飲み方をし続け、日常生活、仕事に重大な問題が生じること。飲酒がほかの何よりも優先され、アルコールが身体から抜けると、震えなどの離脱症状がでるようになる。

薬物依存症

薬物依存症とは、薬物を不適切に（違法に）使用することで、一時的な陶酔

感、酩酊感などを得るが、疲労感、不安感、倦怠感、知覚異常、意欲の減退、無気力、抑うつなどの障害がでる。

適応障害

適応障害とは、生活上のさまざまな出来事がストレスとなり感情面や行動面で症状がでる。親の離婚・死亡・失業、本人の転校・失恋など、さまざまな体験が引き金になり、生活上の変化に適応できず、勉強や仕事などが続けられなくなる。

心気症

心気症とは、身体のある感覚や症状にとらわれ、重い進行性の病気にかかっているかと思ひこむ（恐れる）。医師に病気（障害）ではないと説明されても、受け入れない。

心身症

心身症とは、心理的なストレスの影響で自律神経などの機能を乱し、身体の障害や疾患が起こる。

不眠症

不眠症とは、眠りたいのに眠れない、寝てもすぐ目が覚めてしまうなど、ぐっすり眠ることができず心配でたまらず、苦しみを覚える状態。逆に、昼間に過度の眠気が持続するのを過眠症という。

解離性障害

解離性障害とは、つらい体験や考えや感情などを自分から切り離し、自分を守ろうとし、心と体が別々の行動をとる。記憶をなくすことで、置かれている苦しい状況を回避しようとする無意識の試み。

パーソナリティ障害

パーソナリティ障害とは、平均的な人々の範囲から見て、ものの考え方や感じ方、行動の仕方が常に著しく偏っていて、本人にとっても苦しい。あるいは人との付き合いが損なわれるなど、社会生活に障害がでる。

2

いろいろなところの病気のサイン



うつ病のサイン

- 憂うつな気分でしかたがない。気分が重いと感じている。
- 家族や友人からみて、とても表情が暗くなった。
- 突然、涙ぐんだり、不機嫌になり、感情が不安定になった。
- 集中できない。思考力や判断力が落ちたように感じる。
- なにをするのもおっくうだ。頭を使うのもいやだと思う。
- ボーッとしてしまう。何をすればいいかわからない。
- 日常生活で最低限のこと（食事や入浴、着替えなど）をしなくなり、身なりに構わなくなる。
- 交際が減り、引きこもりがちになる。
- 飲酒量が極度に増えた。
- 不安・イライラ感到に苦しみ、よく眠れない、食欲がないなどの身体症状が現れる。
- 気分が落ち込み、元気がないように周囲から見える。
- 朝になると気分がふさぎ、なかなか起きられない。
- これまでの自分を恥じ、一方的に自分を責める。
- 仕事でミスが増え、仕事を休みがちになる。
- 何を聞いても見ても無感動になった。
- これまで好きだったテレビや本や新聞などにまったく興味を示さなくなった。
- 原因がないのにだるさが続き、いくら寝ても疲れがとれない。
- 何を食べてもおいしいと思わなくなり、極端に食欲がなくなる。
- 眠りたいのに寝られない。明け方早く目が覚め、それから朝まで寝られない。
- 大切なものを整理したり、誰かにあげてしまう。
- 「誰も知らないところに行きたい」など、自殺をほのめかす。
- 遺書を書いたり、手首を切るなどの自傷行為をする。

これらの症状は、単なる「サボリ」や「怠け者」ではなく、「うつ病」という病気のサインかもしれません。



躁うつ病のサイン

- うつ病のサイン（気分が落ち込んだり、活動性が低下する等）と、気分が高ぶり活動性が増大する躁状態が繰り返される。躁状態が数日（1週間）以上持続する場合は躁うつ病を考える。
- 極端に気分爽快で、過度に元気である。
- 大声で早口になり、延々と疲れを知らずに話し続ける。
- 様々なことに関与し、干渉がましく口を挟む。
- 睡眠時間が2時間程でも平気になる。
- 表情がいきいきし、自分が偉くなったような気分でいっぱいになる。
- 「勝てる」と決め込み、ギャンブルに多額のお金をつぎ込む。
- 深夜でもかまわず友人に電話をかけたり、友人の家を訪ね歩いて、自分の考えを話す。
- 人の意見に耳を貸さず、自分の意見にこだわり、一方的に主張する。
- 次々にアイデアが出てくるが、それらを組み立てて最後までやり遂げることができない。
- 今まで普通にしていたのに、突然不機嫌になる。
- 明るくなったかと思うと、突然落ち込む。
- 高額な品物をカードで大量に買い込む。
- 必要のない高価なものを突然購入する。

これらの症状は、単なる「元気」や「気前がいい」ではなく、「躁うつ病」という病気のサインかもしれません。

■ ■ ■ ■ 摂食障害（拒食症、過食症）のサイン

- 食欲がない。何を食べてもおいしく感じられない。
- 特にストレスを感じると、過食したくなる。
- 食べている時は何も考えずにいられて幸せだけれども、食べた後、猛烈な自己嫌悪に陥る。
- ダイエットに関連する本を頻繁に読んでいる。
- 標準体重以下でも、肥満になることを怖がり、減量するために、極端な運動を続ける。
- 突然、菜食主義者になると言う。
- 食べ物の好き嫌いが多くなる。特に「健康食品」だけを食べるようになる。
- 家族のいない時や真夜中などに、短時間のうちに大量に食べることをやめられない。
- 食べ過ぎて太ることが心配で、のどに指を入れて吐いたり、下剤や利尿剤を使って無理に排泄しようとする。
- 家族や友人と一緒に食事をしなくなる。
- 食事が終わると必ずトイレへ直行する。
- 頻繁に胃腸の具合が悪くなる。
- 定期的に絶食したり食事を抜いたりする。

これらの症状は、単なる「ダイエット」ではなく、「摂食障害（拒食症、過食症）」という病気のサインかもしれません。



■ 統合失調症のサイン

- 「口数が以前よりも甚だしく減っている」ように周囲の人が感じる。
- 一見「元気がない」「疲れている」だけのように周囲には見える。
- わけもなく突然笑い出したり、しかめっ面をしたりする。
- 「食欲がない」「寝られない」と言う。
- 身なりにまったくかまわなくなり、入浴もしない。
- 小さなミスや小さなケガが続いている。
- 話の流れが途切れたり、それたりするため、意味がつかまらない話し方をする。
- 周囲の人が、自分の悪口を言っていると思っている。
- 「頭の中がザワザワする」「頭の中が騒々しい」と感じる。
- 近くに誰もいないのに、どこからともなく声が聞こえる。
- 「空耳が聞こえる」といってとても敏感になる。
- 人づきあいを避けて、引きこもるようになる。
- 何もせずにゴロゴロしている。
- ぶつぶつ独り言を言っている。
- 悪口をいわれた、いじめを受けたと訴えるが、現実には何も起きていない。
- いつも不安そうで、緊張している。
- 「人に追われている」と言って、怯えている。
- テレビや新聞で自分の噂をしていると言う。
- なんとなく周囲の様子がおかしい。大災害が起きそうだと漠然とした不安を口にする。
- 「そこから動くな」等自分に対して、命令する声が聞こえるという。
- 突然、イライラしたり、感情を爆発させて暴力をふるったりする。

これらの症状は、単なる「さっかく」や「気のせい」ではなく、「統合失調症」という病気のサインかもしれません。

主な不安障害のサイン

社会不安障害

- 人前に出ることにに対して極度に緊張し、会議などの日に会社を休む。
- 他人にジロジロ見られているような気がして、人の集まる所に行きたくないと感じる。
- 人前に出た時、赤面したり、多量の汗が出たり、手や声が震える。
- 職場や電車の中でも、常に人の視線が気になり、視線を感じただけで赤面する、手が震える、汗をかく、心臓がドキドキする。
- 自分から不快なおいが出ている、自分の姿が醜いために周囲に迷惑をかけているように感じる。
- 周囲の人の咳ばらいなどの行動が、自分のにおいのせいだと思う。

全般性不安障害

- 心配で気がかり。毎日落ち着かずイライラしたり、頭痛、震えなどの苦痛がある。
- 漠然とした不安感があり、口が渇いたり、息が詰まる感じや動悸がする。
- 「将来、事故にあい、不幸になるかもしれない」など、根拠のない不安を感じ、ふらつき、呼吸困難といった身体的な症状が出る。
- 場所や状況に関係なく、漠然とした不安があったり、理由もないのにイライラする。

パニック障害

- 無理に出かけると、パニック発作（激しい動悸や息切れ）を起こす。
- 一度パニック発作をおこした場所（電車、エレベーター等）に行くと、再度発作が起きるのではないかと心配になり、それらの場所には行けなくなる。
- パニック発作が起こることが心配で、一人では怖くて外出しなくなる。
- 電車やバスの中で、激しい動悸や息切れが起こり、「このまま死んでしまうのではないか」という恐怖に突然襲われる。

心的外傷後ストレス障害

- フラッシュバック（過去の出来事の再体験）が起こる。
- 目撃した出来事や体験した出来事が繰り返し再現され、苦痛を感じる。
- 出来事について繰り返し悪夢をみて、苦痛を覚える。
- 遭遇した出来事が思い出せない。
- 不安が強く、眠れない。ちょっとしたことでビクッとする。

強迫性障害

- ひとつの行動（動作）を反復して繰り返す。
- ひとつのことが気になって頭から離れない。
- 手にバイ菌がついているような気がして手を洗い続ける（繰り返し手を洗う）。
- 頭の中で否定しても考えがわいてきて、それを追い払うことができない。
- 「白か黒」など、二者択一にしないと気がすまず、あいまいなことが認められない。
- 誰かに危害を加えたかもしれないという不安が心を離れず、事件や事故を起こして自分が新聞やテレビに出ていないか調べたり、警察や周囲の人に確認する。
- モノが左右対称に並んでいないと気がすまず、何度も並べなおす。
- 外出後、戸じまり、ガス栓、スイッチなどが心配になり、何度も家に戻って確認する。
- ノブや手すりなど不潔だと感じるものを恐れて、触らない。
- 自分の決めた手順でものごとをおこなわないと、恐ろしいことが起きるという不安から、どんなときも同じ方法で仕事や家事をしなくてはならない。
- 文字がきちんと書けたか気になって、何度も書き直す。

■ ■ ■ ■ 主な依存症のサイン

アルコール依存症

- 「とりあえず、一杯…」酒に依存した生活が続く。
- 胸やけがするが飲酒をすると治ってしまう。
- 飲酒しないと眠れない。
- 朝から酒を飲まずにいられない。飲まないと不安になる、イライラする。
- 壁や床に、小さな虫が這っているのが見える。
- お酒を飲むべきではない時にも「飲みたい」と強く思う。
- 飲む前に思っていた量より、飲みはじめるとつい多く飲んでしまう。
- いつも手元にお酒がないと落ち着かない。
- 数時間ごとに飲酒する「連続飲酒」をする。
- 日中であっても飲み、もうこれ以上飲めないというところまで飲んでしまう。
- 飲むのをやめたり控えたりすると、手指のふるえや冷や汗、悪寒などの不快な症状が出て、飲むとおさまる。

薬物依存症

- 薬物を違法に使わずにはいられない。
- 薬物を手に入れるために、いくつもの病院、薬局を回る。
- 薬物の使用をやめたり、量を減らしたりすると、離脱症状がでることがある
- 薬物の使用をやめたり、量をコントロールすることができない。



その他のこころの不調を現わす主な特徴とサイン

適応障害

- 進学、独立、結婚等重大な生活上の変化に適応できず、勉強や仕事などが続けられなくなる。
- 生活上でのさまざまな出来事がストレスとなり、感情面や行動面で症状が現れる。
親の離婚・死亡・失業、本人の転校・失恋など、さまざまな体験が引き金になりうる。

心気症

- 自分の健康状態の不調が異常に気にかかり、病気でもないのに重い病気にかかっていると心配し続ける。
- 重い進行性の病気にかかっているかもしれないと考えたり、自分の外見は異常だと思い込んだりする。

離人・現実感喪失症候群……

自分が自分でないような感覚がくりかえし起こる。自分の周囲の物事から現実感が消えてしまったような感覚が起こり続ける。

- 自分が自分でない気がする。景色を見てもピンとこない。
- まわりの風景が、映画のスクリーンを通して見ているように感じる。
- いつもと同じことをしているのに、自分がやっているように感じない。

持続性疼痛障害……

複数の医学的検査を受けても痛みの原因はないにもかかわらず、激しい痛みが続き、社会生活に支障がでる。

- 身体が痛み、よくなるしない。
- 身体のどこかに原因不明の痛みがあり、それが長く続いている。
- 鎮痛剤を使っても痛みが緩和されない。

身体化障害……

医学的な原因はないのに、身体のおちこちの症状を訴え続け、検査などをくりかえし要求する。

- 吐き気、手足のしびれ、かゆみ、飲み込みにくさなどの身体的苦痛を訴える。
- 医師から病気ではないと言われても、身体の不調を訴え続ける。

解離性障害……

苦境（つらい出来事など）がきっかけになり、記憶、意識、運動、感覚などの機能がバラバラになって現れる。

- もの忘れが激しい。人の名前が出てこない。
- 記憶がない。過去の行動の一部が思い出せない。
- 立てない。声が出ない。目がよく見えない。
- 数日間、数週間の記憶がない。自分の名前、住所、どこにいたのかも思い出せないこともある。
- 家庭や職場から突然失踪する。

パーソナリティ障害……

考え方や行動が平均的な人々の範囲から極端にずれていて、周囲を困らせ、自分も苦しむ。複数のタイプに分かれている。

- 犯罪的な行為を繰り返す。社会的ルールを無視する。
- 怒りっぽい。感情を爆発させやすい。興奮状態に陥る。
- ささいなことで怒る、暴力をふるう。一方で他人に依存する傾向がある。
- 相手が自分に好意的と勝手に思い込み、後をつける、電話をかけるなどを繰り返す。
- 自己破壊的な衝動行為（手首を切る、過食、睡眠薬の大量服薬等）が目立つ。
- 学校、職場などで対人関係がうまくいかず、多くのトラブルを起こす。
- 対人関係のトラブルから、がっかり落ち込んで、外出しなくなる。

IV

こころの病気のサインに気づいたら

専門機関につなげるタイミングは？

本人や周囲の人が「こころの病気」の特徴やサインに気づき、こころの病気の専門機関にサポートを求めた方がよいのはどのようなタイミングなのでしょうか？

1 こころの不調を苦痛だと自分で感じている

自分の感情や気分、日常的な行動について自分自身で悩み、苦痛を感じている時。

または本人が誰かに相談したいと思っている時。

2 身体的な症状が現われている時

身体的な検査で異常がないのに「動くのが辛い」「吐き気がする」「息苦しい」「動悸がする」等の身体的な症状が治まらない時

3 日常生活に支障が出ている

憂うつな気分が続き、仕事や学校の休みが続いている。

不安などが原因で外に出られない。

鍵をかけたか何度も確認しているうちに、会社に遅刻するようになった。

気力が失われて、仕事が以前のように手につかなくなった。

…など、日常生活に支障がでてくるようになった時。

周囲の人（家族、友人、同僚、恋人など）が症状のサインに気づくこともあります。

- 一緒に食事をしなくなった
- 電話をかけまくる
- カードで高額な商品を買込む
- 聞こえない音を「聞こえる」と言う
- 「みんなが自分の悪口を言う」と言う
- 極端に口数が少なくなったと周囲の人が感じる
- 二日酔いで会社をしばしば遅刻するようになった

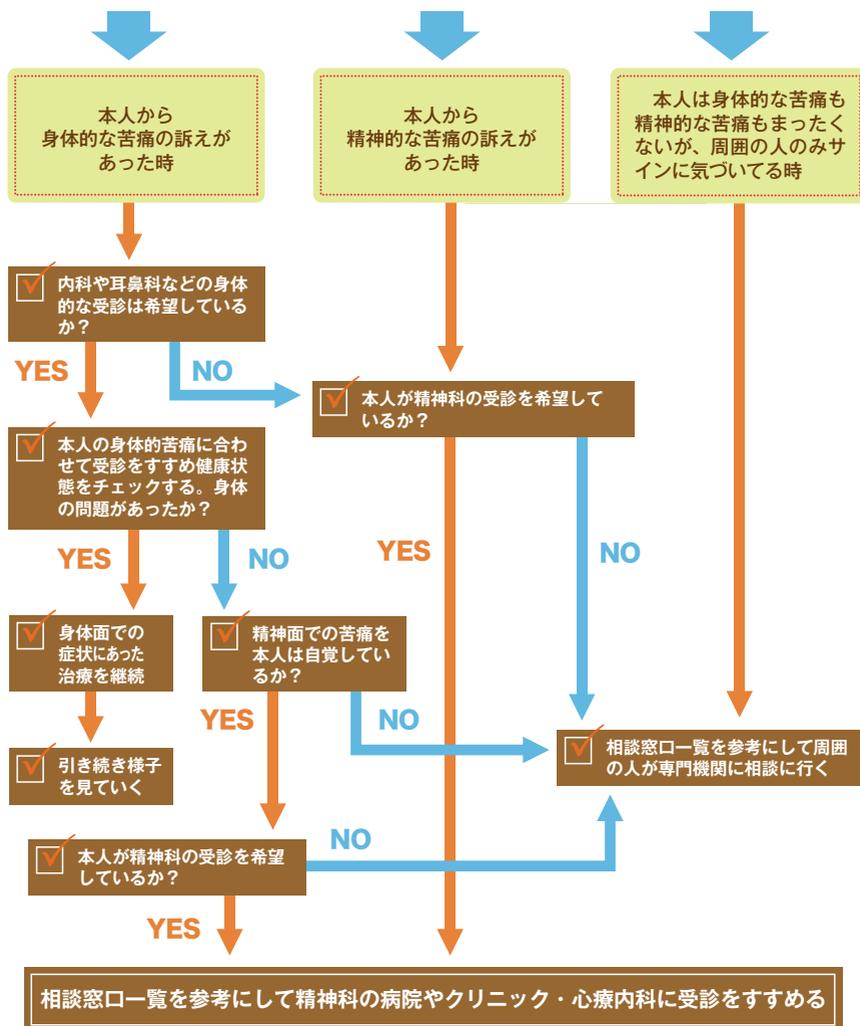
これらのサインによって、家族、友人、同僚、恋人などが見て「以前と変わった」と感じるような時も、専門機関にサポートを求めた方が良い時期かもしれません。



こころの病気のサインに気づいたら

周囲の人がこころの病気のサインに気づいたら

状況にもよりますが、1週間以上サインが続いた場合をひとつの目安にしてください



みたかこころの相談窓口一覧

くらしと健康		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
三鷹市役所 ☎ 45-1151 (代表)	8時30分～17時 (月～金)	三鷹市民の暮らしの総合窓口
三鷹警察署 ☎ 49-0110 (代表)	24時間	暮らしの安全・安心に関する相談
警視庁総合相談センター # 9110	8時30分～17時15分 (月～金)	悩みごと・心配ごとの相談
三鷹消防署 ☎ 47-0119	24時間	救急・消防に関する相談
東京消防庁救急相談センター # 7119 ☎ 042-521-2323	24時間	急な病気やけがをしたときに救急車を呼ぶべきか病院へ行った方がいいか迷った時の相談
都保健医療情報センター 「ひまわり」 ☎ 03-5272-0303	24時間	24時間体制で医療機関を案内
東京いのちの電話 ☎ 03-3264-4343	24時間	自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための相談
東京多摩いのちの電話 ☎ 042-327-4343	10時～21時(年中無休) 第3(金)(土)は24時間 ※法律相談は、第1・3(火) 16時～18時	自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための相談。
東京自殺防止センター ☎ 03-5286-9090	20時～6時(年中無休) (火)は17時～6時	自殺防止の電話相談、面接相談及び緊急訪問。
東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン ☎ 0570-087478	14時～21時30分 (年中無休)	自殺の悩みを抱えている方(都内在住、在勤、在学)のための総合相談窓口。
市・相談・情報課 ■ 一般相談 ☎ 44-6600	8時30分～17時 (月～金)	市政や日常生活全般についての相談。
市・総合保健センター ■ 電話健康相談 ☎ 46-3254	8時30分～17時 (月～金)	健康に関する電話相談

市・生活福祉課 ■生活保護 ☎ 45-1151 内線 2649	8時30分～17時 (月～金)	病気や高齢、失業や離婚などの理由で収入が減少し生活が困窮したときの保護を行い、自立を援助する。
市・地域福祉課 ■民生委員・児童委員 ☎ 45-1151 内線 2615	8時30分～17時 (月～金)	地域の中で社会福祉に関する相談や支援を行う。児童福祉を専門に担当する主任児童委員も配置。
三鷹市社会福祉協議会 ■福祉資金貸付 ☎ 45-1151 内線 3517	8時30分～17時15分 (月～金)	低所得世帯や身体の不自由な方・介護を必要とする65歳以上の方がいる世帯への福祉資金や応急対策が必要な収入の少ない世帯への緊急小口資金などの貸付。

精神保健・医療・福祉		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
都立多摩総合精神保健福祉センター ■こころの電話相談 ☎ 042-371-5560	9時～17時 (月～金)	対人関係やこころの問題で悩んでいる方の相談。 薬物・アルコール・ギャンブルなどの問題、思春期・青年期の問題については専門相談を行っている。
東京都福祉保健局 ■こころの夜間電話相談 ☎ 03-5155-5028	17時～22時 (受付は21時30分まで)	精神的な問題や眠れないなど、困ったときの相談。
多摩府中保健所 ■精神保健福祉相談 ■精神保健医療相談 (要予約) ☎ 042-362-2334	9時～17時 (月～金)	保健師による精神保健全般の相談及び専門医による精神保健医療相談。
市・総合保健センター ☎ 46-3254 ■健康相談 ■産後のお母さんの心の相談 ■乳幼児の健康相談 ■子育て相談	8時30分～17時 (月～金)	赤ちゃんからお年寄りまですべての市民の健康を守る拠点。
市・相談・情報課 ☎ 44-6600 ■心のなやみ相談 (要予約)	第2・4 (水) 13時～16時	対人関係や自己内面について医師が相談に応じる
市・地域福祉課 ☎ 45-1151 内線 2653 ■精神保健福祉相談 (要予約)	第1 (木) 午前	本人・家族・関係機関職員を対象に心の健康について精神科医が相談に応じる。
市・地域福祉課 ☎ 45-1151 内線 2653 ■心の健康相談	9時～17時 (月～金)	保健師による心の健康相談。

障がい者自立支援センター ゆー・あい ☎ 43-9047	10時～17時（月～金） 10時～15時（日）	障がい者の日常生活の支援や相談、地域交流活動等を行っている。
社会福祉法人巣立ち会 指定相談支援事業所 野の花 ☎ 34-2761	9時～17時（月～金）	障がい福祉サービスの利用に関する調整が難しい方に代わって相談支援専門員がサービス利用のための支援や調整を行う。
社会福祉法人巣立ち会 ルボゼ ☎ 042-488-4436	9時～17時（月～金）	うつ病のリハビリテーションと復職支援。

子ども・青少年・教育		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
市・子ども育成課 ☎ 45-1151 内線 2737	8時30分～17時	子育て、家庭内での暴力・経済的な困りごと・資金の貸付等の相談。
市・子ども家庭支援センター のびのびひろば ☎ 40-5925	8時30分～19時 （月～土）	地域の子ども家庭総合相談の拠点施設。市内在住の18歳未満の児童や家庭の問題についての相談。
市・子ども家庭支援センター すくすくひろば ☎ 45-7710	10時～16時30分 （月～土）	市内在住の0歳～3歳のお子さんとその保護者を対象に保育士が子育てで相談に応じる。交流の場の提供、育児講座もしている。
杉並児童相談所 ☎ 03-5370-6001	9時～17時（月～金）	18歳未満の子どもについてのあらゆる相談に専門職員が応じる。
市・総合保健センター ☎ 46-3254	8時30分～17時 （月～金）	健康相談、産後のお母さんの心の相談、子育て相談。
すくすく保育相談 （各市立保育園）	9時～16時 保育園の開園日	市立保育園で、保育士などが子育ての悩みに応じる。
市・学務課 ☎ 45-1151 内線 3291 ■ 総合教育相談室	■ 教育支援の相談 8時30分～17時（月～金） ■ 教育相談（要予約） 9時～17時 （月～金、第1・3・5土）	専門の相談員が、学校、医療・保健・福祉など関係機関と連携した支援の相談を行う。教育相談は臨床心理士のカウンセリングを行う。
東京都教育相談センター ☎ 03-5800-8008 ☎ 03-5800-8288 （いじめ相談ホットライン専用電話）	9時～21時（月～金） 9時～17時（土日祝） いじめ相談ホットラインは 24時間対応（年中無休）	幼児から高校生相当年齢まで、本人、保護者及び教員を対象に受付けている。 子育てに関する相談、不登校、障がいのある子供の子育て、学校でのいじめや体罰、進級や進学に関する相談など。

東京都ひきこもり サポートネット ☎ 042-329-6677	10時～17時（月～金）	ひきこもりで悩んでいる本人、家族、友人などからの相談。
みたか若者 サポートステーション ☎ 70-5067	11時～17時 （月・火・木・金・土）	若者（15歳～概ね35歳まで）のための、進路・進学・人間関係などの総合相談。
社会福祉法人巣立ち会 ユースメンタルサポート Color ☎ 042-426-8099	9時～17時（月～金）	精神的不調に悩む10代から20代の若者やその家族を早期に支援する専門相談機関。

ひとり親家庭

窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
市・子ども育成課 ☎ 45-1151 内線 2737 ■母子相談（要予約）	9時～17時（月～金）	経済的なことから精神面の悩みまで母子家庭の相談。

障がい児・者支援

窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
北野ハビネスセンター ☎ 48-6331	<ul style="list-style-type: none"> ■福祉・療育相談 随時 ■医療相談（予約制）週1回 ■歯科相談（予約制）第1（土）（隔月）・第4（木） 	幼児から成人までを対象とする障がい者福祉センター。福祉、療育、医療、歯科それぞれの相談に応じる。
市・地域福祉課 ☎ 45-1151 内線 2656 ■身体障がい者・知的障がい者相談員	お問い合わせ下さい	障がい者やその関係者から選ばれた相談員が地域の中で身近に相談。
障がい者就労支援センター かけはし ☎ 27-8864	9時～18時（月～金） 相談は予約制で 10時～17時	関係機関とのネットワークを活用して障がい者の就労支援を行う。
障がい者地域自立生活支援センター ぽっぷ ☎ 71-0901	9時～17時（月・火・木・金・土）9時～20時（水）	在宅の障がい者の自立と社会参加の促進を図るため、ピアカウンセラーが中心となって相談。

高齢者		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
地域包括支援センター <ul style="list-style-type: none"> ■ 弘済園地域包括支援センター ☎ 48-8855 ■ はなかいどう地域包括支援センター ☎ 44-7400 ■ 野村病院地域包括支援センター ☎ 40-2635 ■ 地域包括支援センター太郎 ☎ 76-4500 ■ けやしき苑地域包括支援センター ☎ 34-6536 ■ どんぐり山地域包括支援センター ☎ 33-2287 ■ 新川中原地域包括支援センター ☎ 40-7201 	9時～17時（月～土）	高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点施設。介護予防マネジメントをはじめ心身の健康維持、高齢者福祉、医療などの全般的な相談や適切なサービス利用への調整を行う。
高齢者安心電話 ☎ 03-5215-7350	19時半～22時半 （年中無休）	高齢者及びその家族等を対象とした、福祉・生活・人間関係等各種の心配事に対する相談（夜間のみ）。
高齢者虐待防止センター ☎ 042-462-1585	10時～16時（月・水・金）	高齢者虐待に関する電話相談。

女性・男女共同参画		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
市・相談・情報課 ☎ 44-6600（要予約） 土曜日は☎ 71-0030へ ■ 女性のための心の相談	13時～17時（木、土）、 1人1時間三鷹市女性交流室で	暮らしの中のさまざまなことに悩んでいる女性のための相談。電話相談にも応じる。
市・企画経営課 ☎ 45-1151 内線 2115 予約は相談・情報課 ☎ 44-6600へ ■ 男女平等参画相談員	8時30分～17時	男女平等に関わる人権侵害についての相談（職場のセクシャルハラスメントなど）。
東京ウィメンズプラザ相談室 <ul style="list-style-type: none"> ■ 悩み・法律・精神科医による相談 ☎ 03-5467-2455 ■ 男性のための悩み相談 ☎ 03-3400-5313 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 9時～21時 （年末年始を除く毎日） ■ 17時～20時（月・水） 	配偶者からの暴力被害、職場での人間関係や家族との関係、夫婦の問題、仕事や生き方についての悩みなど、暮らしの中で抱えているさまざまな不安や心配に対応。

人 権		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
権利擁護センターみたか ☎ 46-1203	8時30分～17時15分 (月～金)	高齢者や知的障がい者・精神障がい者など、判断能力が不十分な方の権利擁護に関する相談窓口。成年後見制度の利用相談にも応じる。
市・企画経営課 内線 2115 予約は相談・情報課 ☎ 44-6600 へ ■男女平等参画相談員	8時30分～17時 (月～金)	男女平等に関わる人権侵害（職場のセクシャルハラスメントなど）についての相談。
市・相談・情報課 ☎ 44-6600 ■人権・身の上相談	第3（水）13時～16時	日常生活での人権問題、心配なことについて相談。

しごと・労働問題		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
市・生活経済課 ☎ 45-1151 内線 2542 ■しごとの相談 ※三鷹産業プラザで	10時～12時30分（第1（月）、祝日の場合は翌週）	求職中の方、就労中の方、事業者の方などを対象に仕事に関するさまざまな相談。
ハローワーク三鷹 ☎ 47-8609	8時30分～17時15分 (月～金)	就職活動中の方への職業相談、再就職へ向けた個別支援を行う。
東京しごとセンター多摩 ☎ 042-329-4510	9時～20時（月～金） 9時～17時（土）	幅広い年齢層の求職活動中の方を対象に、就業相談やキャリアカウンセリング、職業紹介を行う。
東京都労働相談情報センター 国分寺事務所 国分寺市南町 3-22-10 ☎ 042-321-6110 ■来所相談 ■心の健康相談	■来所相談（要予約） 9時～17時（月～金） 夜間：17時45分～20時（月） ■心の健康相談 第1～第4（金） 14時～17時	労働者、使用者からの、労働条件、就業規則、賃金不払い、解雇、セクシャルハラスメントなど、労働全般に関する相談。心の健康相談では専門カウンセラーが職場における心の悩みに関する相談に応じる。
東京都ろうどう 110 番 ☎ 0570-00-6110	9時～20時（月～金） 9時～17時（土）	賃金・退職金等の労働条件や労使関係などの労働問題全般の相談。
三鷹労働基準監督署 ☎ 48-1161 または、フリーダイヤル（有楽町・新宿南相談コーナー直通）0120-601-556 ■総合労働相談コーナー	9時～17時（月～金）	解雇、労働条件、募集・採用、男女均等取扱、いじめ・嫌がらせ、セクシャルハラスメント等を含めた労働問題に関するあらゆる分野の相談。

<p>多摩東部地域産業保健センター ☎ 47-2155</p> <p>■ 健康相談コーナー※総合相談と夜間の健康相談は三鷹市医師会館で</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 総合相談 11時～14時(月～金) ■ 働く人の健康相談 毎週(木)13時30分～15時 三鷹産業プラザ2階(株)まちづくり三鷹地域情報センターで ■ 夜間の健康相談第1(火) 20時～21時30分 	<p>50人未満の事業所を対象に、働く人の身体や心の健康相談や健康診断後の相談。</p>
---	---	--

生活安全・犯罪被害		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
<p>警視庁犯罪被害者ホットライン ☎ 03-3597-7830</p>	<p>8時30分～17時15分 (月～金)</p>	<p>性犯罪や傷害事件の被害者、殺人や交通死亡事故のご遺族の型に対する相談。</p>
<p>警視庁生活安全相談センター ☎ 03-3501-0110 プッシュホン# 9110</p>	<p>8時30分～17時15分 (月～金)</p>	<p>やみ金融や悪質商法、男女間暴力、つきまといなど様々な相談。</p>

遺族支援		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
<p>NPO 法人全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-3261-4350</p> <p>■ 電話相談</p>	<p>10時～20時(金)</p>	<p>自死遺族を対象とした相談。</p>
<p>NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ ☎ 03-3796-5453</p> <p>■ 電話相談</p>	<p>10時～18時(火・木・土)</p>	

消費生活・多重債務		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
<p>消費者活動センター ☎ 47-9042</p> <p>■ 消費者相談窓口</p>	<p>10時～12時、 13時～16時(月～金)</p>	<p>消費者相談員が、契約トラブル等消費生活上の相談に応じる。</p>

<p>東京都消費者総合センター</p> <ul style="list-style-type: none"> 消費生活相談・多重債務問題相談 ☎ 03-3235-1155 架空請求相談専用電話 ☎ 03-3235-2400 高齢者被害 110 番 ☎ 03-3235-3366 	<p>9 時～ 16 時（月～土） 架空請求専用電話は 17 時まで</p>	<p>契約トラブル等消費生活に関するトラブル、架空請求、多重債務問題等さまざまな相談。</p>
--	--	---

金融・多重債務		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
<p>東京都産業労働局 金融部 貸金業対策課</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 03-5320-4775 電話相談 	<p>9 時～ 12 時、 13 時～ 17 時（月～金）</p>	<p>貸金業者に関する苦情及び相談、照会など、貸金業に係る相談。</p>

法律・多重債務		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
<p>市・相談・情報課</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 44-6600 法律相談（要予約） 税務相談（要予約） 	<p>13 時～ 15 時 30 分 （月～金） 13 時～ 16 時（木）</p>	<p>弁護士、税理士による専門的な相談。</p>
<p>法テラス</p> <ul style="list-style-type: none"> 情報提供 ☎ 0570-078374 犯罪被害者専用 ☎ 0570-079714 	<p>9 時～ 21 時（平日） 9 時～ 17 時（土）</p>	<p>法的トラブルに巻き込まれて困ったときの相談。</p>

その他		
窓口名称・電話番号	受付時間等	相談内容等
<p>市・相談・情報課</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 44-6600 行政苦情相談 外国人相談 	<p>13 時～ 16 時</p> <ul style="list-style-type: none"> 第 1（金） 英語：第 2（金） 中国語：第 4（金） 	<p>行政の仕事に関する苦情。市内に居住する外国人の生活相談や行政相談。</p>
<p>三鷹市社会福祉協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> ほのぼのネット ☎ 46-1108 	<p>随時</p>	<p>高齢者や子育て中の方を対象にしたお茶会や行事、講演会、相談相手や見守りを行う。</p>

精神科・心療内科を標榜している医療機関

医療機関名・所在地・電話番号	診療科目
井之頭病院 上連雀 4-14-1 ☎ 44-5331	精神科・心療内科
長谷川病院 大沢 2-20-36 ☎ 31-8600	内科・精神科・歯科・心療内科・神経内科
杏林大学医学部付属病院 新川 6-20-2 ☎ 47-5511	内科・外科・産婦人科・小児科・耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科・精神科・脳神経外科・神経内科・眼科・呼吸器科・消化器科 他
三鷹駅前こころのクリニック 下連雀 3-27-1 三鷹三協ビル 1 階 B 室 ☎ 72-5600	心療内科・神経科・精神科・内科※生活保護は不可
小川クリニック 下連雀 3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前 201 ☎ 47-4545	神経科・内科・精神科
花楸こころ・からだのクリニック 下連雀 3-36-3 鈴木ビル 2 階 ☎ 72-0022	心療内科・神経科・精神科

平成 22 年度
厚生労働省障害者総合福祉推進事業

保健福祉領域における訪問活動を活用した精神
保健ゲートキーパー機能についての三鷹市内で
の実態調査とマニュアル作成

みたか こころの健康ハンドブック

～メンタルヘルスの早期発見・早期支援のために～

編集・発行	社会福祉法人巣立ち会 東京都三鷹市野崎 2-6-6
Tel. Fax.	0422-34-2761
印刷	株式会社 文伸
発行日	平成 23 年 3 月

