

こころの相談先一覧

相談先についての問い合わせは、鹿嶋市保健センター 82-6218 まで。
予定は変更になることもありますので、各相談先にお問い合わせください。

| 相談業務名 | 相談内容 | 相談形態 | 場所・運営主体 | 受付、予約など | 連絡先 | 備考 |
|------------------|---------------------------------|-------|---------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 1 医師によるこころの相談 | こころの悩み、こころの病気など | 来所 | 鹿嶋市保健センター | 要予約 | 宮中1998-2 82-6218 | 奇数月の第2月曜日 |
| 2 随時こころの相談 | こころの悩み、こころの病気など | 来所、電話 | 鹿嶋市保健センター | 随時 | 宮中1998-2 82-6218 | 平日8:30~17:15 |
| 3 こころの相談 | こころの悩み、こころの病気など | 来所、電話 | 潮来保健所 | 随時、要予約 (医師の相談) | 66-2174 | 時間曜日などはお問い合わせください。 |
| 4 いのちの電話 | 死にたい気持ち、その他のこころの悩みなど | 電話 | 民間 | 随時 | つくば 029-855-1000 | 24時間対応 |
| 5 精神保健福祉に関する相談 | こころの悩み、こころの病気、薬物、酒害などの、一般・思春期相談 | 来所、電話 | 茨城県精神保健福祉センター | 要予約 | 029-243-2870 | 時間曜日などはお問い合わせください。 |
| 6 いばらぎこころのホットライン | 死にたい気持ち、その他のこころの悩みなど | 電話 | 茨城県精神保健福祉センター | 9:00~16:00 年末年始、祝日を除く毎日 | 029-244-0556 0120-236-556 | 茨城県精神保健福祉センター 029-243-2870 |
| 7 育児相談 | 発育、発達、育児での悩みなど | 来所、電話 | 鹿嶋市保健センター | 相談日、随時 | 宮中1998-2 82-6218 | 平日8:30~17:15 |
| 8 妊産婦の相談 | 妊娠中、産後の心身の健康について | 来所、電話 | 鹿嶋市保健センター | 随時 | 宮中1998-2 82-6218 | 平日8:30~17:15 |
| 9 家庭児童相談 | 子育てでの悩みなど | 来所、電話 | 鹿嶋市こども福祉課 | 随時 | 鹿嶋市役所 82-2911(代) | 平日8:30~17:15 |
| 10 消費生活相談 | 消費トラブル、多量債務等に関する相談 | 来所、電話 | 鹿嶋市消費生活センター | 随時 | 鹿嶋市役所内 85-1320 | 平日9:00~16:30 |
| 11 介護・高齢者の相談 | 介護での悩みなど | 来所、電話 | 鹿嶋市介護長寿課 | 随時 | 鹿嶋市役所 82-2911(代) | 平日8:30~17:15 |
| 12 生活相談 | 生活での悩み、こころの病気など | 来所、電話 | 鹿嶋市生活福祉課 | 随時 | 鹿嶋市役所 82-2911(代) | 平日8:30~17:15 |

鹿嶋市保健センター 講演会情報

「うつと認知行動療法」

今回の講演では、うつ症状やうつ病について学び、さらに軽症であれば自分でも試すことができると言うことで注目されている「認知行動療法」について学び、今日よりも楽にセルフケアができるようになります。

日時：平成24年3月22日(木曜日) 13時30分~15時30分

- 会場：鹿嶋市保健センター 講師：渡辺はる子先生
- 申し込み方法：保健センターに電話にて申込み 0299-82-6218

※認知行動療法とは、うつ病などの治療で薬物療法だけに頼らない認知行動療法が注目されている。認知行動療法とは精神療法のひとつで、患者の考え方や行動のクセを改めて落ち込みやすい気分を変えてゆくものである。2010年4月からは一部で健康保険も適用となった。認知行動療法は主に軽症から中等症のうつ病患者を対象とし、精神科医、心療内科医や臨床心理士らが面談を行いながら進める。



鹿嶋市

みんな誰かの大切なひとり

~あなたの声を聞かせてください~

疲れている
 食欲がない
 力がない
 朝からすっきりしない
 最近、いつもイライラする

人に会いたくない
 眠れない
 身体の不調が続く
 なにをするにもおっくう
 生きていても意味がないと思う



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計 試してみませんか?



携帯・スマホは
こちらから



パソコンはこちらから ▶ <https://fishbowlindex.jp/kashima/>

こころの体温計 (本人モード)

ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます



家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態がわかります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態がわかります。

ストレス対処タイプテスト

あなたに合ったストレス対処法がわかります。



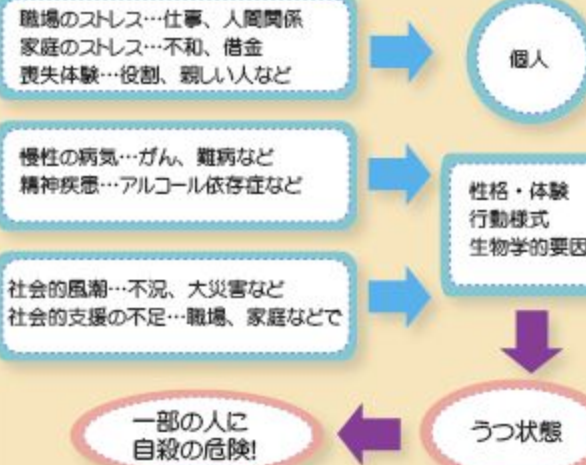
ストレスによりうつ病は誰でもかかる可能性があります

めまぐるしく変わる現代社会
あなたはこころの疲れを感じませんか？

うつ病とは？

うつ病は気分が落ち込んで何に対しても興味を失い、活力が低下する病気です。脳の神経伝達物質の機能が低下した状態と考えられています。様々な生活体験がうつ病のきっかけになります。ストレスと性格や行動のクセが相互に関連してうつ病になります。休養と薬物治療等で楽になる可能性が高い病気です。うつ病は、誰でもかかる可能性があります。15人に1人は、一生のうち一度はうつ病にかかるというデータもあります。

うつに関する要因



厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」H16.1

うつ病や自殺のサインに気づいたら声を掛けましょう

まず、声をかけ、
時間をとって話を聞きましょう

「体調でも悪いの?」「悩みでもあるの?」など声を掛けてみましょう。話を聞く際に「アドバイスをしなければ」と考えてしまいがちですが無理にアドバイスをする必要はありません。落ち着いた環境でゆっくりと話すと、互いの緊張がだんだんとほぐれてきます。

もちろん、無理に話をしてもらうことはできませんが「いつでも時間はとるからね」と伝えておくことが大切です。

死にたい気持ちを打ち明けられたら、
相手の気持ちを受け止めましょう

「死にたい」などのつらい気持ちを打ち明けるのは「この人なら気持ちを受け止めてくれるはず」という思いからです。また、「死にたい」と打ち明けることは「助けてほしい」という気持ちの裏返しでもあります。しっかりと聞き役に徹することによって、相手のつらい気持ちに共感を示すことが大切です。



イラスト：細川昭々

ストレスによるこころの習慣が精神的な疾患を起こす

現代文明の発展は、科学技術を本質的に変化させ、経済の急変動をおこしました。そして、生活環境もまた複雑・多様化しています。私たちは、この社会環境の変化に対応するために大変なエネルギーを使いながら生活しています。

本来、人間は、状況の変化に対応する能力を持っています。この能力によって現代社会を円滑に乗り切ることが出来ています。

しかし、無理な適応の仕方を続けていると、こころの習慣を歪めてしまう場合があります。歪んだこころの習慣は、人間関係に支障をきたし、ストレスとしてあらわれてきます。さらに、歪みが大きくなると精神的な疾患を引き起こすことにもなりかねません。

自分では気づきづらいストレスの自覚症状

自分ではなかなか気がつかないストレスが、身体に顕れてきた場合の自覚症状として代表的なものは、以下のものです。



こころの状態はこころの体温を測って確認

また、日常から自らのこころの状態を把握しておくことも大切です。自らが、どこに、どれくらいのストレスを感じているか? 気がつかない? または気がついていて認めたくないか? こころの体温を測り、認識しておくことが大切です。

それにより、ひとりで抱え込まず、まわりとコミュニケーションを図ったり、早めに相談するなど乗り切っていくことが誰でも出来るのです。

