

相談窓口一覧

地域保健課 船橋市保健所保健総務課

気持ちが落ち込む、眠れない相談

☎047-409-2859

受付時間 月～金9:00～17:00
(祝休日・年末年始除)

あなたの町の保健センター

健康全般の相談

中央保健センター ☎047-423-2111

東部保健センター ☎047-466-1383

北部保健センター ☎047-449-7600

西部保健センター ☎047-302-2626

受付時間 月～金9:00～17:00
(祝休日・年末年始除)

公益社団法人 千葉県看護協会

健康問題や経済問題、職場・家庭での人間関係、仕事上での悩みや不安など、悩みを伺い適切な相談窓口を紹介します

●心の総合相談窓口

☎043-245-1771

受付時間 月・水・金 13:00～16:00
✉ soudan@cna.or.jp
(24時間) ※返信にはお時間をいただきます

一般社団法人 千葉県公認心理師協会

お勤め帰り、学校帰り、おでかけ帰りにちよみ立ち寄り相談室

●上野駅寄り処ちば心の相談室

〒270-0858 船橋FACEビル

☎047-4205-3358
✉ kigan@kigakai.orgmail.com

①面接時間

水曜日 17:00～19:00 (祝日の場合14:00～17:00)
第2土曜日(例年11月)の日曜日 12:00～17:00

②問合せ受付時間

水曜日 10:00～20:00 (祝日の場合14:00～17:00)
第2土曜日(例年11月)の翌日の日曜日 12:00～17:00
(いずれも年末年始除)

令和3年3月末日終了

ふなばし健康ダイヤル24

健康全般の相談(365日24時間)

☎0120-2784-37

船橋市民専用・通話料無料

※言語や聴覚に障害のある方

専用FAX 0120-3066-68

FAX送信には市役所障害福祉課・出張所・連絡所に設置してある専用のFAXシートをご利用ください

日本産業カウンセラー協会東関東支部

こころの問題の手助け、職場における人間関係の相談、家庭内の問題の相談

●こころの電話相談室

☎04-7163-7830

相談時間 月・金 13:00～17:00

●千葉無料対面カウンセリング

☎043-243-3737

予約受付時間 月～金 10:00～17:00
(祝休日・年末年始除)

千葉いのちの電話

自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の相談

●電話相談(365日24時間)

☎043-227-3900

●対面相談(予約制)

☎043-222-4416 4331

●インターネット相談

<https://www.chiba-inochi.jp>



作成:船橋市 健康政策課
発行:平成31年3月

スツキリと 目覚めましたか?



～睡眠は心の健康のバロメーター～

1. ストレスってなんでしょう

ストレスは外部からの刺激に対して心や体が反応しておこる変化のストレスと聞くと嫌なことやつらいことを連想するかもしれませんがストレスの原因になります。

さまざまなストレスの原因

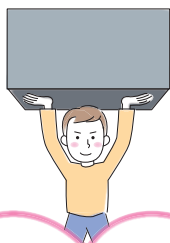
日々の人間関係・職場や家庭、学校などの環境・病気・引っ越し・結婚・出産・子育て・離別・死別・就職・転職・配置転換・失業・借金・進学・学業 など

※ストレスは誰にでもあるのです



適度なストレス

上手に対処できれば・・・



満足・活力・意欲

強いストレス

上手に対処できなければ・・・



うつ・不安・不眠

強いストレスに対するサイン

●こころのサイン

イライラする・意欲低下・緊張・抑うつ・不安 など

●からだのサイン

頭重感・肩こり・胃が痛む・血圧が上がる・動悸・息切れ・食欲不振・過食・下痢・便秘・飲酒量の増加 など

強いストレスを受けた直後に、うつ・不安・行動の変化があらわれる“適応障害”というところの病気があります。

(2018年健やかプラン21市民意識調査より)

不満、悩み、苦勞、ストレスを抱えている人の割合
大いにあった 27.2% 多少あった 52.8%

悩みやストレスを解消できていない人の割合
あまり解消できていない 19.9%
まったく解消できていない 4.9%

ことです。
うれしいことも楽しいことも

2. ストレスと上手につきあいましょう

ストレスが続くところや体の病気の原因になります。ストレスを無くすことはできません。上手につきあうことが大切です。早めにサインに気づきあなたなりのストレスとの付き合い方を見つけましょう。

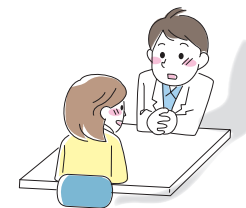


ストレスに立ち向かわず一時的に回避する

同じことでもプラスに考えられる場合もあります。柔軟な思考を心がける。

3. 受診が必要になることもあります

自分だけで対処できないときや、症状が強うつらい時は早めに医療機関に相談することが大切です。



1. 5人に1人が悩んでいます

日本人を対象にした調査では5人に1人が「睡眠で休養がとれていない」「何らかの不眠がある」と回答しています。

また、加齢とともに不眠は増加し、60歳以上の方では約3人に1人が睡眠問題で悩んでいます。

不眠症の定義

- ①長期間にわたり夜間の不眠が継続
 - ②日中に心身の不調で生活の質が低下
- この2つが認められたとき不眠症と診断されます

(2018年健やかプラン21市民意識調査より)
睡眠による休息がとれていない人の割合 30.7%

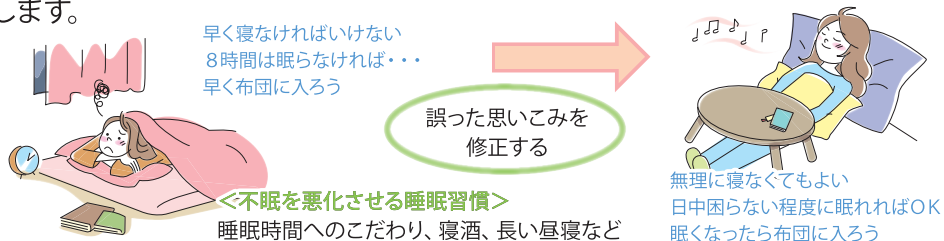
不眠症の原因は一つではありません

ストレス、病気の症状(痛み・かゆみ・胸苦しさ・咳・発作など)、睡眠時無呼吸症候群、ムズムズ脚症候群、こころの病気、生活リズムの乱れ、環境要因などさまざまです。

近年は中高生へも広く普及している携帯電話ですが、就床後に携帯電話を会話やメールのために使用する頻度が多い人ほど睡眠の問題を抱えている割合が高いことが分かっています。

2. 不眠恐怖の悪循環を断ちましょう

眠れないのに無理をして寝床に入るとは不眠が悪化することがわかっています。「眠くなるまで起きていよう」くらいに割り切った方が好結果をもたらします。



3. 自分流の安眠法を工夫しましょう

不眠症の対処はさまざまな原因をとりぞくことです。そのうえで自分流の安眠法を工夫してみましょう。



4. 専門医に相談しましょう

どうしても不眠が治らないときは専門医(精神科や心療内科)に相談しましょう。精神科に行くのが気が重い場合はまずかかりつけ医に相談してもよいでしょう。

一人でよくよ考え込んでいるとその心の心配が、不眠の悪化だけでなくこころ(うつ)や体(ストレス性の病気)に悪影響を与えてしまいます。

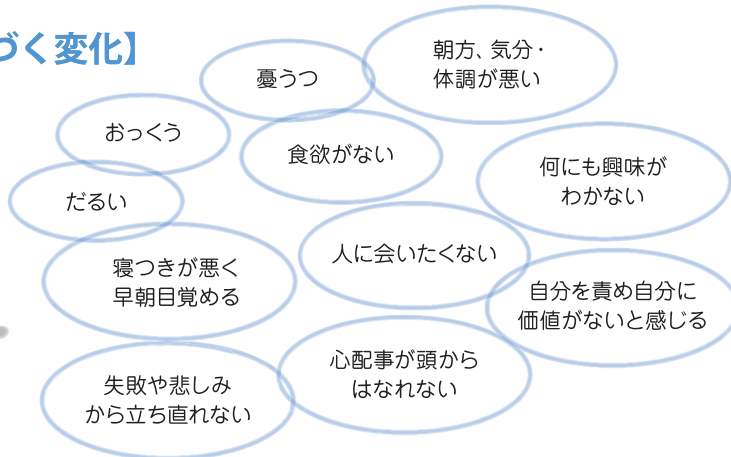


1. 気づくことから始まります

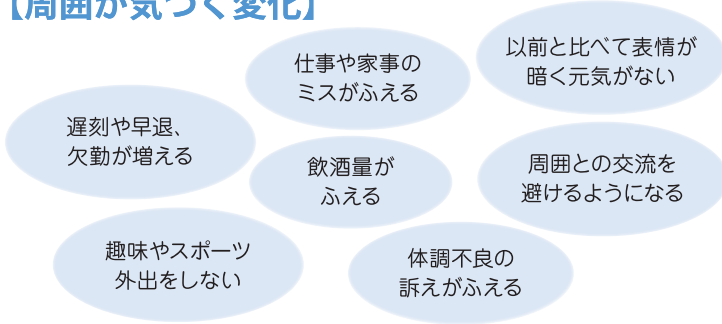
うつ病はきちんと治療することで回復できる病気ですが、うつ病にかかっている人の3/4程度は病気に気づいていなかったり、受診がしづらいと医療にかかっていません。まず、自分または周囲がうつ病に気づくことからうつ病の対策は始まります。

2. うつ病をうたがうサイン

【自分自身が気づく変化】



【周囲が気づく変化】



うつ病になりやすい人の特徴

- ・まじめで頑張り屋
- ・義務感が強い
- ・完璧主義
- ・几帳面
- ・人への気配りを重視し関係を保とうとする人 など

3. ライフサイクルとうつ

うつ病にかかりやすいところとからだの特徴があります



女性とうつ

女性は男性の2倍うつ病になりやすい

女性は妊娠・出産、更年期とホルモン環境の変化が精神面に大きな影響を与えるため男性よりもうつ病になりやすいです。特に出産後は抑うつ状態になりやすく、育児に自信がもてないという表現がされます。

働き盛りとうつ

職場や家庭など様々なストレスが原因に

職場や家庭などで様々な責任を担う世代です。職場や家庭で急な環境の変化（人間関係トラブル、昇進、降格、出産、子育てなど）がうつ病の原因になります。



高齢者とうつ

心身の衰えや数多くの喪失体験がきっかけに

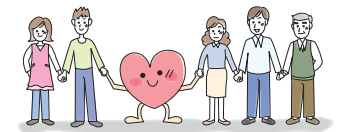
親しい人との別れや加齢や病気による身体の衰え、社会や地域、家族からの孤立感、経済的な不安などがうつ病の原因になります。



4. とともに支えあう地域づくりが大切です

一人暮らしの高齢者が増え、高齢者の孤立が問題視されています。誰もが地域活動に参加しやすい環境を整えることで、高齢者の孤立を防ぎ、抑うつなどが予防できると考えられています。

(2011年および2013年JAGES調査より)
 「地域の会・グループに参加している」と答える人の割合が6%多くなると抑うつ傾向になる人が6~7%減少する
 運動を週2回以上または誰かと一緒にすると2年後の抑うつが半減する



うつ病かなと思われたら

まずは、休養、場合によっては薬が必要です。医師に相談（受診）しましょう。