

暮らしとこころのなんでも相談会



日時：平成26年 3月12日(水) 14:00～17:00

場所：ハローワーク西宮

例えばこんな悩みありませんか？

仕事・暮らし・こころの悩み等について、専門家に相談することができます

からだの相談

食欲がない、眠れない、
お酒の量が増える、
体調が悪い

こころの相談

気分が沈む、不安が続く、
やる気がでない

仕事の悩み

リストラ、仕事がない、
就職活動上の悩み

暮らしの相談

借金、金銭トラブル、
収入がなく生活苦、多重
債務、暮らしの法律相談

あなたを
すくってくれる
だれかがいる

自死遺族相談

身近な人を自死で
亡くされた遺族の
悲しみ、...



ハローワーク西宮

(西宮市青木町2-11)

- ・JR西宮駅から徒歩 12分
- ・阪神西宮駅から徒歩 20分
- ・阪急西宮北口駅から徒歩 16分

プライバシーは守られます。
安心してご相談ください。



お問い合わせ

■西宮市保健所 健康増進課 ☎ 0798-26-3160

あなたのこころは元気ですか？

うつ病の自己チェック

① 毎日の生活に充実感がない	
② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	
③ 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる	
④ 自分が役に立つ人間だと思えない	
⑤ わけもなく疲れたような感じがする	
⑥ 死について何度も考えることがある	
⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	
⑧ 最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	

自己チェックの判定方法

- (1) 「①～⑤の項目で2つ以上」
- (2) 「⑥～⑦の項目で1つ以上」
- (3) 「⑧に該当」

(1)～(3)のいずれかが、2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は、「うつ病」の可能性がります。

この他に、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合は、うつ病の可能性も考えてください。

(大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業 うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)

アルコール依存症の自己チェック (CAGE)

① 飲む量を減らさなくてはと思ったことがある	
② 他の人から飲酒を非難され、それが気に障ったことがある	
③ 自分のお酒の飲み方に罪悪感を感じたことがある	
④ 迎え酒をして、神経を静めたり二日酔いを治そうとしたことがある	

自己チェックの判定方法

もし2項目以上のあてはまる場合、アルコール依存症の疑いが高いと言えます。

あてはまるものが1項目以下の場合も、年に1度の健康診断とアルコール依存症の自己チェックをしましょう。

こころの悩み相談窓口

相談窓口	電話番号	相談時間
西宮市保健所 健康増進課 自殺対策事業のホームページ： http://www.nishi.or.jp/homepage/hokenjo/jisatsutaisaku/index.html	0798-26-3160	月～金 9:00～17:30
西宮こころのケアセンター	0798-35-5066	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30
西宮市 各保健福祉センター	各保健福祉センター	月～金 9:00～17:30
兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土 9:30～11:30 13:00～15:30
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	#7500 (短縮ダイヤル) (県外の方は078-382-3566)	月～金 18:00～翌8:30 土・日・祝日 24時間

くらしに関する相談窓口

内容	相談窓口	電話番号	相談時間
生活保護 (生計困難)	西宮市役所 厚生第1課	0798-35-3056	月～金 9:00～17:30
借金相談 (多重債務相談)	西宮市 消費生活センター	0798-64-0999	第2、第4 火曜日 (予約制) 13:00～16:00 (1日3組まで)
労働相談	西宮市役所 勤労福祉課	0798-32-7170	*火・木 16:00～20:00 *第2、第4 土曜日 10:00～18:00