

# 西宮市 暮らしとこころのなんでも相談会

ハローワーク西宮にて開催

無料・予約不要

## あなたのこと 聞かせて!

### こころの相談

しんどい 不安だ  
やる気がでない  
家族のひきこもり

### からだの相談

食欲がない 眠れない  
お酒が増える

### 仕事の悩み

仕事がない  
就活の悩み

### 暮らしの相談

借金 多重債務  
生活が苦しい  
暮らしの法律相談

### 自死遺族相談

身近な人を自死で  
亡くされた悲しみ、..



\* 司法書士、社会保険労務士、  
相談員、市職員に相談できます

日時:平成 27 年 3 月 5 日(木) 13:30~16:00

場所:ハローワーク西宮 3階



### 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  
阪急西宮北口駅から徒歩 16 分  
阪神西宮駅から徒歩 20 分

プライバシーは守られます  
安心してご相談ください



西宮市  
食育・健康づくりマスコット  
みやちゃん

お問い合わせ .....

西宮市保健所 健康増進課 ☎0798-26-3160

協力 NPO法人多重債務による自死をなくす会コアセンター・コスモス、兵庫県司法書士会、兵庫県社会保険労務士会、  
西宮市社会福祉協議会、ハローワーク西宮

主催 西宮市

裏も見てね

# あなたのところは元気ですか？

## 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 |  |

(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)

## 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」の可能性あります。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。

## 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<br>自殺対策事業のホームページ:<br><a href="http://www.nishi.or.jp/homepage/hokenjo/jisatsutaisaku/">http://www.nishi.or.jp/homepage/hokenjo/jisatsutaisaku/</a> | 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<br>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                   |
| 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル   | 078-382-3566 | 月～金 18:00～翌 8:30<br>土・日・祝日 24 時間 |

## ◆◆暮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<br>(生計困難)   | 西宮市 厚生第1課    | 0798-35-3056 | 月～金<br>9:00～17:30  |
| 借金相談<br>(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)<br>13:00～16:00(1日3組まで)  |
| 労働相談             | 西宮市 勤労福祉課    | 0798-32-7170 | 火、木(第2・4を除く)16:00～20:00<br>第2・4土 10:00～18:00<br>※第24木(祝日除)は消費生活センターで出張相談あります 13:00～17:00 |