

西宮市 暮らしとこころのなんでも相談会

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、
市職員等に相談できます

日時:平成 29 年 3 月 16 日(木) 13:30~16:00

場所:ハローワーク西宮 3階

プライバシーは守られます
安心してご相談ください



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



- 阪急西宮北口駅より、阪急バス2番のりばから「甲東園行」乗車→「西宮職業安定所前」下車
- JR 西宮駅より、阪急バス北側のりばから「甲東園行」乗車→「西宮職業安定所前」下車
- 阪神西宮駅より、阪神バス2番のりばから「山手線東回り」、「鷹林寺東回り」乗車→「西宮職業安定所前」下車

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、ソーシャルスポット西宮よりそい、ハローワーク西宮

主催 西宮市

裏も見てね

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	

(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。

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 自殺対策事業のホームページ: http://www.nishi.or.jp/homepage/hokenjo/jisatsutaisaku/	0798-26-3160	月～金 9:00～17:30
こころのケア相談	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
兵庫県ののちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金 18:00～翌8:30 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 (生計困難)	西宮市 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 労政課	0798-32-7170	毎週火曜日、第1・第3・第5木曜日 16:00～20:00 第2・第4土曜日 10:00～18:00(12:00～13:00を除く) ※第2・4木曜日(祝日除く)は「プレラにのみや4階」で出張相談があります。 13:00～17:00(予約制)