

# 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

\* 司法書士、社会保険労務士、  
市職員等に相談できます。  
複数のご相談が可能です。



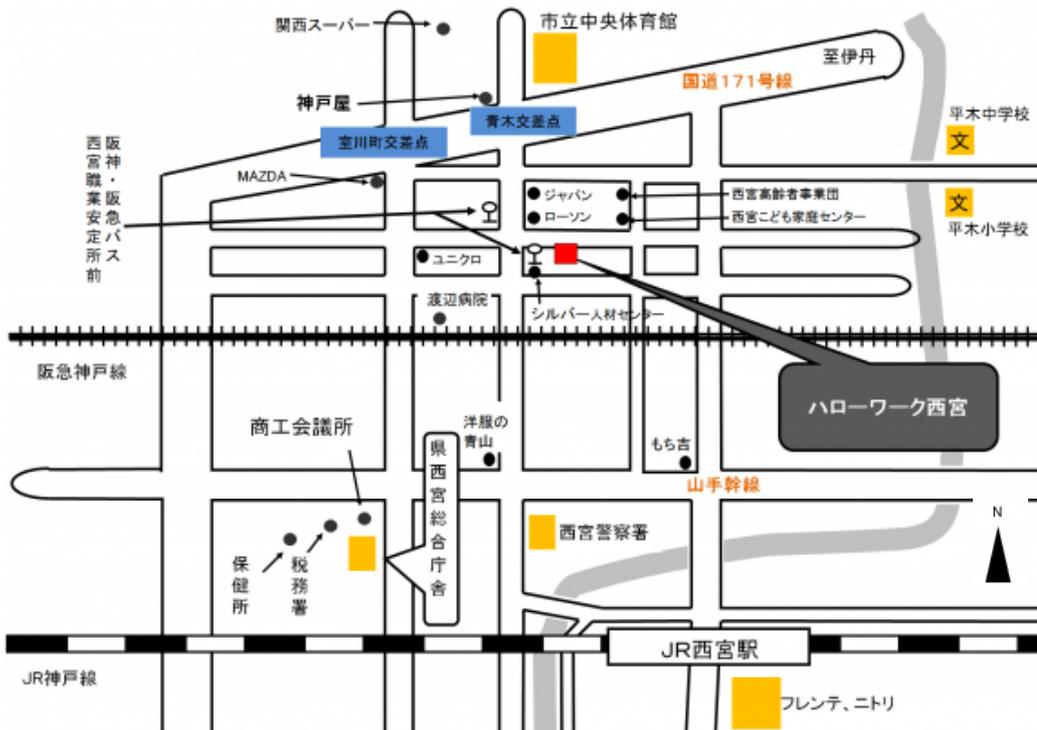
**仕事の悩み**  
仕事がない  
就活の悩み

**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、、、

**日時:平成31年3月11日(月) 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)

**【電車】**

- 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

**【バス】**

- 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: <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
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
兵庫県い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
仕事・経済的問題	ソーシャルスポット西宮よりそい	0798-31-0199	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)
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4金曜日(祝日除く)は「プレラにしのみや4階」で出張労働相談があります。 13:00～17:00(予約制)