



大切なあなた

久慈市保健推進課 ☎61-3316

うつ病とはどんな病気？

Q1 特別なひとだけかかる？

日本では、100人に6人程が生涯でうつ病を経験しているという調査結果があり、誰もがかかる可能性があります。

Q2 放っておけば治る？

気の持ち方で治るものでなく専門機関に相談、受診など早めの対応が必要です。

Q3 症状は精神症状のみ？

不眠や頭痛、肩こり、食欲低下などの身体症状もみられます。

うつ病は、気分（感情）障害に分類される代表的な疾患のひとつです。一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった心理的な自覚症状とともに身体症状が現れます。

うつ病はつらい体験や悲しい出来事のみならず、結婚や進学、就職などの嬉しい出来事の後に発症することもあります。性格傾向や遺伝的要因、慢性的な身体疾患、妊娠や出産といった内分泌変化も発症要因のひとつです。うつ病を引き起こす要因はひとつではなく、生活の中のさまざまな事象が複雑に結びついて発症します。

こころの病気は、本人は気づきにくいものです。「ちょっと疲れているだけ」、「まさか自分が」などという思い込みが対応を遅らせ、症状を悪化させてしまうケースもあります。早期発見のためには周囲の人の気づきがとても重要です。家族や身近な人に気になる変化や行動があったら、さりげなく声をかけてみましょう。あなたの勇気と行動で救える命があります。

■心身に現れる変化のサイン

下表のような体やこころの状態の不調が2週間以上続いていたら、専門機関への相談や受診など早めの対応が必要です。

対象	心身のサイン
あなた	<input type="checkbox"/> 理由もなく悲しい、憂鬱な気分
	<input type="checkbox"/> 興味や意欲がなくなる
	<input type="checkbox"/> 疲れやすく、気力がわかない
	<input type="checkbox"/> 自分が役に立つ人間だとは思えない
大切な人	<input type="checkbox"/> 眠れなかったり、眠りすぎたりする
	<input type="checkbox"/> 表情が暗く、元気がない
	<input type="checkbox"/> 体調不良を訴えることが増えた
	<input type="checkbox"/> 人付き合いを避けるようになった
	<input type="checkbox"/> 遅刻や欠勤をするようになった
	<input type="checkbox"/> 趣味やスポーツ、外出をしなくなった

■相手の話を聴くときは…

- ・結論をせかさず、じっくりと話を聞く
- ・安易に激励しない
- ・相手を否定するようなことは言わない

上記の点に注意しながら相談を受けます。あなた一人で支えきれない場合は決して無理をせず、第三者に相談したり専門家に助言を求めたりしましょう。

相談窓口	電話番号	開設
久慈市こころとからだの相談センター	0194-53-3652	平日9時～12時
久慈市保健推進課	0194-61-3316	平日9時～16時
久慈保健所	0194-66-9680	平日9時～16時30分

※相談方法は電話、面接。面接を希望する場合は事前に連絡ください。

■体験の感想を聞きました



○薬局で体験
長内中学校
堤内 美羽さん

体験前はどのようなことをするか分からず不安でした。お客さんに笑顔でありがとうと言われてうれしかった事が心に残っています。職場体験を通して言葉遣い、表情を気をつけることができました。



○洋菓子店で体験
三崎中学校
山下 千笑さん

袋詰めのために袋を汚さないために、バターが付かないようにしました。細かいところにも注意していることを、社会体験を通して学びました。実際にお菓子を作るところを見て嬉しかったです。



1/仕事の説明に目を輝かせる生徒 2/仕事のやりがいや選んだ理由を積極的に質問 3/洋菓子店でお菓子の袋詰めをを担当 4/三陸鉄道で車掌体験 5/薬局で薬の仕分けを体験 6/建設会社で体験事業の手伝いをする生徒 7/広報作成のための取材を体験

将来を考える キャリア教育

市では中学2年生を対象に、地域の仕事を知り、地元への就職や将来について考えるきっかけとするキャリア教育を行っています。10月10日、アンバーホールで合同職業講演会キャリアアークストラを開催しました。市内と普及中学校の生徒約290人が参加。31の企業や団体のうち興味を持った3カ所のブースを回り、仕事内容や働くうえで大切にしていることなどを聞きました。侍浜中学校の西野陽菜さんは「複数の職業について話を聞き、新しい考え方に気付くことができました。将来の候補が増え、この機会があつてよかったです」と充実した表情を見せました。11月12日から21日にかけては、生徒が実際に職場体験を行う社会体験WEEKが行われました。市内13の企業や団体が受け入れに協力。中学生はキャリアオーケストラで話を聞いた職業と関連のある職場での3日間の体験を通し、働くことへの理解を深めました。

写真を撮るときに、人の向きや大きさに気をつけて取材することができました。(切金)



水上大雅さん(左・三崎中) 切金琉絆さん(右・久慈中)

広報を作るときに、見やすいように記事を作ることが出来たので良かったです。(外館)



島山栞史さん(左・長内中) 外館奏さん(右・長内中)

この記事は、市役所に職場体験に来た4人の生徒が取材、編集を行いました。