

【平成20年度 第2回】

自殺対策講演会

◆ 入 場 無 料 ◆

- 日時 平成21年2月22日（日曜日）
午後1時00分～4時15分（12時30分開場）
- 会場 栃木県総合教育センター大講義室 宇都宮市瓦谷町1070

《プログラム》

第 1 部 講演「栃木県における自殺の実態と対策」

講 師 自治医科大学公衆衛生学

中 村 好 一 教授

第 2 部 自死遺族からのメッセージ

第 3 部 講座「うつ病の基礎知識」

講 師 自治医科大学公衆衛生学

中村好一 教授

栃木県精神保健福祉センター

増茂尚志 所長

県健康福祉センター職員及び宇都宮市保健所職員

同時開催 心の悩みに関する無料相談（秘密は厳守されます。）

（協力：栃木県臨床心理士会）

【参加申し込み・問い合わせ】

この講演会に参加御希望の方は、ファクシミリで栃木県精神保健福祉センターあてにお申し込みください。
申し込みの締め切りは、平成21年2月20日（金曜日）です。

また、無料相談会を御希望の方も、ファクシミリによる事前申し込みをお願いします。

裏面の申込用紙（ファクシミリ送信票）を御利用ください。

この講演会についてのお問い合わせは、栃木県精神保健福祉センターまでお願いします。

栃木県精神保健福祉センター

TEL 028-673-8785 FAX 028-673-6530

◇主催◇ 栃木県・栃木県自殺対策連絡協議会・宇都宮市・財団法人栃木県精神衛生協会

《裏面もご覧ください》

平成20年度 第2回 自殺対策講演会 参加申込書

あて先	栃木県精神保健福祉センター 行	件名	平成20年度 第2回	発信日／平成	年	月	日
	FAX 028-673-6530		自殺対策講演会参加申し込み	発信者／			

所属名： _____

	お名前(仮名も可)	電話番号	相談を御希望の方は「相談希望」に○をつけ、相談開始希望時間を記入してください。(下記※1参照)
1			相談希望 (相談開始希望時間：)
2			相談希望 (相談開始希望時間：)
3			相談希望 (相談開始希望時間：)
4			相談希望 (相談開始希望時間：)
5			相談希望 (相談開始希望時間：)

※1 「こころの悩み相談」の開始時間は、次のとおりです。御希望の時間を記入してください。

①13:00 ②13:30 ③14:00 ④14:30 ⑤15:00 ⑥15:30 ⑦16:00 ⑧16:30

*相談開始時間については、相談の申込み状況により時間の変更をお願いすることがあります。

*相談内容の確認のため、事前に事務局から電話連絡をさせていただきます。

*相談の実施に伴い、講演の一部について聴講できなくなることがあります。

※2記入欄が不足する場合は、この用紙をコピーして御使用ください。

あなたの「うつ度」をセルフチェックしてみましょう。

○=はい ×=いいえ △=どちらともいえない

こころやからだの状態		○	×	△
①	いつもより早く目が覚める			
②	朝起きた時、陰気な気分がする。			
③	朝いつものように新聞、テレビを見る気にならない。			
④	服装や身だしなみにいつものように関心がわかない。			
⑤	仕事にとりかかる気になかなかない。			
⑥	仕事にとりかかっても根気が続かない。			
⑦	決断がなかなかつかない。			
⑧	いつものように気軽に人に会うことができない。			
⑨	何となく不安でいらいらすることがよくある。			
⑩	これから先やっていく自信がない。			
⑪	「いっそこの世から消えたい」と思うことが最近よくある。			
⑫	テレビがいつものように面白くない。			
⑬	さびしくて誰かそばにいて欲しいと思うことが最近よくある。			
⑭	涙ぐむことが多い。			
⑮	夕方になると気持ちが楽になる。			
⑯	頭が重かったり痛んだりする。			
⑰	性欲が最近落ちてきている。			
⑱	食欲も最近落ちてきている。			

「はい」の数が多いほど「うつ病」の可能性が高いと考えられます。ただし、「はい」がいくつ以上あるから病気で、いくつ以下なら健康ということではありません。

①から⑤が朝の調子、⑥から⑩が職場での調子、⑪から⑮が家庭での調子、⑯から⑱がからだの調子に関する質問です。

(「笠原 嘉」氏による)

電話相談〈こころのダイヤル〉の御案内

栃木県では、精神保健福祉センターに「こころのダイヤル」を開設し、精神的な悩みをお持ちの方からの電話相談をお受けしております。相談は無料です。

《受付時間》月曜日から金曜日(祝祭日を除く。) 午前 9:00～12:00 午後 1:00～ 4:00

《電話番号》こころのダイヤル 028-673-8341 *第2、第4水曜日の午前中は精神科の医師が対応します。

こころの健康相談統一ダイヤルの御案内

全国どこからでも次の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。

0570-064556 ※H20.9.10現在 北海道、岩手県、宮城県、栃木県、長野県、愛知県、京都府、和歌山県、徳島県、福岡県のみ対応

多重債務問題の相談窓口のお知らせ

現在、すべての市町で多重債務者相談窓口を開設し、多重債務問題の相談をお受けしております。

また、栃木県消費生活センター、栃木県弁護士会、栃木県司法書士会においても、多重債務問題の相談をお受けしております。相談は、無料です。