

IV 学会発表・調査研究

1 学会発表等一覧

平成28年度中に発表を行った主な各種学会等は下記のとおりである。

- 1 山崎雄高 齊藤 良 藤原貴子 浅見隆康
警察署との連携による警察官通報への適切な対応
第112回日本精神神経学会(千葉市 2016.6)
- 2 山崎雄高 齊藤 良 藤原貴子 浅見隆康
群馬県精神科救急情報センターと警察との連携 ～警察署合同勉強会について～
第112回日本精神神経学会(千葉市 2016.6)
- 3 浅見隆康
精神科救急事例に対する取り組み ー保健・福祉・医療の連携を中心にー
第112回日本精神神経学会学術総会
シンポジウム司会(千葉市 2016.6)
- 4 浅見隆康 (共同発表者)
医師のためのSST入門講座 ～職場のメンタルヘルスに活かすSST～
第22回全国経験交流ワークショップ(福岡市 2016.8)
- 5 齊藤 良 山崎雄高 藤原貴子 浅見隆康
医療保護入院中の暴力で警察官通報となった事例
ー入院中の傷害事件への対応ー
第12回日本司法精神医学会(千葉市 2016.6)
- 6 山崎雄高 齊藤 良 大館実穂 浅見隆康
警察署との連携による警察官通報への適切な対応
第41回群馬精神医学会(前橋市 2016.10)
- 7 大館実穂 齊藤 良 山崎雄高 遠藤英夫 浅見隆康
事例検討会の実践 ～ある日の事例検討会議から～
第41回群馬精神医学会(前橋市 2016.10)
- 8 齊藤 良
災害精神医学 ～総論および熊本地震支援活動報告～
第41回群馬精神医学会：特別教育講演(前橋市 2016.10)
- 9 山崎雄高
熊本地震支援活動に参加して
第41回群馬精神医学会：シンポジスト(前橋市 2016.10)

- 10 白石成美 白井久美子 狩野恵理 田仲富美子 浅見隆康
精神保健業務連絡会議について —課題解決のために—
全国精神保健福祉センター研究協議会(大阪市 2016.11)
群馬県地域保健研究発表会(前橋市 2017.3)
- 11 浅見隆康(代表発表者)
若年層の自殺予防対策とSST
SST普及協会第21回学術集会(名古屋市 2016.11)
- 12 浅見隆康
家族に統合失調症を持つ精神科医・支援者の語り
日本心理教育・家族教室ネットワーク
第20回研究集会:トークライブ(新潟市 2017.2)
- 13 西沢茉莉 白井久美子 田仲富美子 浅見隆康
高次脳機能障害者と家族の教室～群馬県こころの健康センター15年の取り組み
群馬県地域保健研究発表会(前橋市 2017.3)

V 実習・視察

1 実習及び視察等一覧

地域保健実習の協力、実地研修・視察等として、医学生、研修医、病院職員、司法修習生等を受け入れた。

区 分	期 間	日 数	人数(実)
群馬大学医学部4.5年生	H28.4.20～H29.3.29	36	119
初期臨床研修医	H28.4.20～H29.3.15	25	25
福島県立矢吹病院職員	H28.7.15	1	8
群馬大学医学部公衆衛生学講座	H28.6.13	1	9
前橋地方検察庁司法修習生等	H28.8.30	1	21
獨協医科大学医学部5年生 (保健福祉事務所実習の一部)	H28.9.28、H28.9.30	2	5
群馬県立精神医療センター 新人看護職員等	H28.10.4	1	5

VI 公表資料・印刷物

1 公表資料・印刷物一覧

平成28年度中に作成した公表資料・印刷物は下記のとおりである。

- 1 ひとりの命 大切ないのち
- 2 働きざかりの皆さんへ よく眠れていますか？
- 3 自殺予防の電話相談「こころの健康相談統一ダイヤル」(ポケットティッシュ)
- 4 こころの健康センター相談のご案内
- 5 いのち・つなぐ相談機関情報ガイドブック

相談機関一覧

分類	窓口	電話番号	受付時間	
精神保健	群馬県こころの健康センター (うつ、依存症、若年認知症、高次脳機能障害、思春期等の相談)	027-263-1156	9:00～17:00(月～金)	
	「こころの健康相談統一ダイヤル」(自殺予防の電話相談)	0570-064-556	9:00～16:00(月～金)	
	ひきこもり支援センター(ひきこもりについての相談)	027-287-1121	9:00～17:00(月～金)	
	《県保健福祉事務所及び中核市の相談窓口》		8:30～17:15(月～金)	
	渋川保健福祉事務所	0279-22-4166	利根沼田保健福祉事務所	0278-23-2185
	伊勢崎保健福祉事務所	0270-25-5066	太田保健福祉事務所	0276-31-8243
	安中保健福祉事務所	027-381-0345	桐生保健福祉事務所	0277-53-4131
	藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420	館林保健福祉事務所	0276-72-3230
自死遺族	群馬県こころの健康センター(自死遺族の相談)	027-263-1156	9:00～17:00(月～金)	
	群馬いのちの電話 (死にたい辛さを受け止めます)	027-221-0783	9:00～24:00(毎日) 第2・4金 9:00～翌日9:00	
心の悩み	フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00	
	連合群馬「ライフサポートぐんま」 (キャリア形成、仕事によるストレス・うつ病など)	0120-797-052	14:00～19:00(木・土)	
労働	群馬県労働政策課、高崎及び太田行政県税事務所 「県民労働相談センター」	0120-546-010	9:00～17:15(月～金)	
	群馬労働局企画室「総合労働相談コーナー」	027-896-4677	8:30～17:15(月～金)	
	群馬産業保健総合支援センター	027-233-0026	9:00～12:00、13:00～16:00(月～金) 当日の相談受付はHP・電話でご確認ください。	
	連合群馬「なんでも労働相談ダイヤル」 (働くうえでの悩み)	0120-154-052	9:00～17:00(月～金)	
多重債務	関東財務局前橋財務事務所総務課 「多重債務相談窓口」	027-221-4495	8:30～12:00、13:00～16:30(月～金)	
	群馬弁護士会総合法律相談センター	027-234-9321	相談予約受付 9:00～12:00、13:00～17:00(月～金)	
	司法書士総合相談センター	027-221-0150	10:00～16:00(月～金)	
	群馬県消費生活センター	027-223-3001	9:00～17:00(月～金) 9:00～12:00、13:00～17:00(土・日)	
法律扶助相談	法テラス群馬(法的トラブル)	050-3383-5399	9:00～16:00(月～金)	
犯罪被害	警察安全相談	027-224-8080 027-224-4356	24時間対応(上段のみ) 下段は女性相談者専用電話(女性のみ)で 8:00～17:15(月～金)となります。	
生活困難	各市町村福祉担当課	各市町村役場		
心配ごと	群馬県社会福祉協議会 (家族関係、財産問題等暮らしに関わる悩み)	027-255-6032	相談予約受付 9:00～17:00(月～金) 相談日 10:00～12:00(第2・4木)	
高齢者	群馬県高齢者総合相談センター (高齢者の悩み) 弁護士による法律相談あり	027-255-6100	一般相談 9:00～17:00(月～金) 法律相談 14:00～16:00 (金及び第2・4水)	
女性	群馬県女性相談センター (パートナーからの暴力、女性の様々な悩み)	027-261-4466	9:00～20:00(月～金) 13:00～17:00(土・日・祝日)	
	とらいあんぐる相談室 (女性の自立や能力開発、性差に関する悩みなど)	027-224-5210	9:00～12:00、13:00～16:00(火～金) 9:00～12:00(土・日)	
	前橋地方法務局「女性の人権ホットライン」 (セクハラやDV等の人権侵害)	0570-070-810	8:30～17:15(月～金)	
青少年子ども	群馬県総合教育センター 「子ども教育・子育て相談」 (教育や子育てに関するあらゆる相談)	0270-26-9200	9:00～17:00(月～金)、 9:00～15:00(第2・4土)	
	「いじめ相談ホットライン」 (いじめに関する緊急の相談)	0120-889-756 携帯電話からは 0270-20-1515	9:00～19:00(月～金)、 9:00～15:00(第2・4土)、 上記時間外は「こどもホットライン24」 (中央児童相談所)に転送されます。	
	中央児童相談所「こどもホットライン24」 (児童虐待、不登校、心身の発達)	0120-783-884 携帯電話からは 027-263-1100	24時間対応	
	群馬県生涯学習センター 家庭教育電話相談「よい子のダイヤル」	027-224-4152	10:30～12:30、13:30～15:30、 16:30～18:30 (火～土、ただし休館日除く)	
	前橋地方法務局「子どもの人権110番」	0120-007-110	8:30～17:15(月～金)	

*受付時間欄に特別の記載がない場合は、祝日、年末年始に受付を行っていません。

H28.4.1現在

群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」



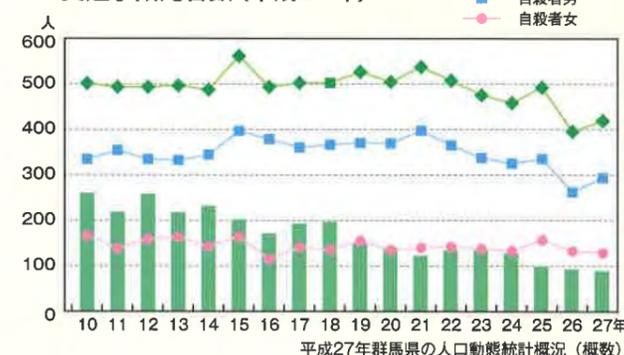
全国では年間2万4千人近くの方が自ら命を絶っています
その一人ひとは、かけがえのない大切な命です
あなたの身近に悩みを抱えている人はいませんか？

声をかけ、耳を傾け、そして相談を！

県内の自殺の状況

県内の自殺者数は国と同じく平成10年に急増し、以降は毎年500人前後で推移してきました。平成27年中の自殺者は418人(男293人、女125人)で、県内では一日に約1.1人の方が自殺で亡くなっていることとなります。また、自殺による死者数は、同年中の交通事故による死者の約4.6倍となっています。

県内の自殺者数と交通事故死者数(平成27年)

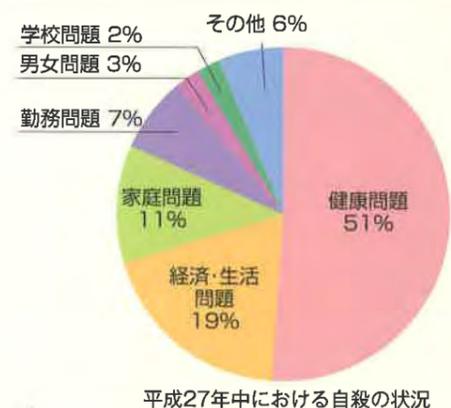


自殺の背景

自殺の原因・動機別を見ると、健康問題、経済・生活問題、家庭問題などが多くなっています。ただ、単独の原因で説明できるものではなく、さまざまな要因が複雑に関係しあって、精神的に追い込まれた末に自殺を選ばざるを得なくなってしまうことが多いと考えられています。

また、亡くなった方の多くが、自殺を図る段階ではうつ病などの心の病気を抱えている状態であったことがわかっています。

県内の自殺者の原因・動機別(平成27年)



群馬県

自殺

きっかけ 原因は多岐にわたり、だれにでも起こりうることです。

- 身体の病気やこころの病気（うつ病、アルコール依存症など）の悩み
- 失業、倒産、多重債務や生活苦などの悩み
- 夫婦間や親子間の不和、家族の死亡、子育てや介護などの悩み
- 事業の失敗、職場の人間関係、仕事疲れなどの悩み
- 学業不振、進路、いじめなどの悩み など

自殺のサイン 自殺の可能性が高い人はしばしばサインを示すことがあります。



あなたご自身や周りの方はいかがですか？

- 思いつめた様子、うつ病のような症状が見られる。
- 以前より表情が乏しくなった。身なりにかまわなくなった。
- 最近、眠れていない（ようだ）。
- 不安や不眠が原因で、飲酒量が増えている。
- ひきこもって、他人との関わりを避けるようになった。
- 自殺願望を口にしたり、自殺を企てる。 など

こうした原因や動機があり、本人が自殺のサインを発しても、周囲からのサポートが得られないと、自殺の危険性が高くなると言われています。

ご自身に、自殺の原因や動機となる悩みがあるなら、**専門機関への相談**をおすすめします。

周囲で心当たりのある方に気づいたら、まず声をかけ、**本人の話に耳を傾けて（＝傾聴）**あげてください。

また、**早めに専門機関へ相談するように促す**ことも大切です。必ずどこかに解決の糸口が見つかるはずです。



アルコール

お酒に頼り過ぎていませんか？

眠るためや、毎日の不安を解消するためだったとしても…

アルコールを摂取しての睡眠は眠りの質を低下させることが知られています。また、アルコールへの耐性が生じるにつれてお酒の量が増え、健康に害を及ぼす可能性が高くなります。

さらに、アルコールは自殺のリスクを高める危険性も指摘されています。（アルコールの力を借りて、実際に自殺行動を行ってしまうなど）

節度ある適度な飲酒を心がけることが大切です。

アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう

《アルコール依存症スクリーニングテスト CAGE》

- ① 今までに、お酒の量を減らさなければならなかったことがある。
- ② 今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり、いらだったことがある。
- ③ 今までに、飲酒に後ろめたさを感じたり、罪悪感を持ったことがある。
- ④ 今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがある



2項目以上あてはまる場合は、専門家への相談をおすすめします。
(きちんと仕事ができている、健康診断で肝臓の機能が正常といわれていたとしても)

うつ

うつ病って何？ 言葉を聞いたことはあるけれど…

人は悲しいことや大きな失敗を体験すると、気分が落ち込んだり、憂うつになります。

多くは時間が経てば回復しますが、**以下のような状態が毎日続き、日常生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性**があります。

《自分で感じる状態》

- 悲しい憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかない、やる気が出ない
- 食欲がない
- よく眠れない
- 集中できない
- イライラして、落ち着かない
- 他人と関わりたくない

《周囲から見た状態》

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 身なりにかまわなくなった
- 体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事の能力が低下しているミスが増えている
- よく眠れていないようだ
- 飲酒量が増えている
- 人付き合いを避けるようになった

悲しいことだけでなく、昇進、結婚、出産、進学、転居など、日常生活のさまざまなできごとが、うつ病のきっかけになることがあります。

うつ病は誰でもかかる可能性があり、約15人に1人の方が一生のうちに経験するとも言われていますが、うつ病にかかっている方の4人に1人しか医療機関を受診していないという報告もあります。

うつ病は治療により改善しますので、早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科など）へ相談しましょう。

うつ病の自己チェックをしてみましょう

以下の状態が、ほとんど1日中、2週間以上続いていませんか？

- ① 気持ちが沈み込んだり、滅入ったり、憂うつになる。
- ② 今まで好きだったことが、同じように楽しめない。興味が感じられなくなっている。
- ③ ダイエットでなく大きく体重が減るか、逆に大きく増えている。（1か月に体重の5%以上）または、ほとんど毎日、食欲が落ちているか、逆に増えている。
- ④ ほとんど毎日、眠れないか、逆に眠りすぎている。
- ⑤ 話し方や動作がいつもより遅い、イライラしている、落ち着かないと周囲の人に言われる。
- ⑥ ほとんど毎日、疲れやすかったり、気力が出ない。
- ⑦ ほとんど毎日、自分は価値のない人間だと感じたり、悪いことをしたと感じたりする。
- ⑧ ほとんど毎日、集中できず、考えがまとまらない。いつもより決断することが難しい。
- ⑨ 死について何度も考える。自殺を企てる。



以上のうち、**①か②が1つ以上あり、③から⑨が2つ以上ある方は、早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科など）を受診**しましょう。

自殺

きっかけ 原因は多岐にわたり、だれにでも起こりうることです。

- 身体の病気やこころの病気（うつ病、アルコール依存症など）の悩み
- 失業、倒産、多重債務や生活苦などの悩み
- 夫婦間や親子間の不和、家族の死亡、子育てや介護などの悩み
- 事業の失敗、職場の人間関係、仕事疲れなどの悩み
- 学業不振、進路、いじめなどの悩み など

自殺のサイン 自殺の可能性が高い人はしばしばサインを示すことがあります。



あなたご自身や周りの方はいかがですか？

- 思いつめた様子、うつ病のような症状が見られる。
- 以前より表情が乏しくなった。身なりにかまわなくなった。
- 最近、眠れていない（ようだ）。
- 不安や不眠が原因で、飲酒量が増えている。
- ひきこもって、他人との関わりを避けるようになった。
- 自殺願望を口にしたり、自殺を企てる。 など

こうした原因や動機があり、本人が自殺のサインを発しても、周囲からのサポートが得られないと、自殺の危険性が高くなると言われています。

ご自身に、自殺の原因や動機となる悩みがあるなら、**専門機関への相談**をおすすめします。

周囲で心当たりのある方に気づいたら、まず声をかけ、**本人の話に耳を傾けて（＝傾聴）**あげてください。

また、**早めに専門機関へ相談するように促す**ことも大切です。必ずどこかに解決の糸口が見つかるはずですよ。



アルコール

お酒に頼り過ぎていませんか？

眠るためや、毎日の不安を解消するためだったとしても…

アルコールを摂取しての睡眠は眠りの質を低下させることが知られています。また、アルコールへの耐性が生じるにつれてお酒の量が増え、健康に害を及ぼす可能性が高くなります。

さらに、アルコールは自殺のリスクを高める危険性も指摘されています。（アルコールの力を借りて、実際に自殺行動を行ってしまうなど）

節度ある適度な飲酒を心がけることが大切です。

アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう

《アルコール依存症スクリーニングテスト CAGE》

- ① 今までに、お酒の量を減らさなければならなかったことがある。
- ② 今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり、いらだったことがある。
- ③ 今までに、飲酒に後ろめたさを感じたり、罪悪感を持ったことがある。
- ④ 今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがある。



2項目以上あてはまる場合は、専門家への相談をおすすめします。
(きちんと仕事ができている、健康診断で肝臓の機能が正常といわれていたとしても)

うつ

うつ病って何？ 言葉を聞いたことはあるけれど…

人は悲しいことや大きな失敗を体験すると、気分が落ち込んだり、憂うつになります。

多くは時間が経てば回復しますが、**以下のような状態が毎日続き、日常生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性**があります。

《自分で感じる状態》

- 悲しい憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかない、やる気が出ない
- 食欲がない
- よく眠れない
- 集中できない
- イライラして、落ち着かない
- 他人と関わりたくない

《周囲から見た状態》

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 身なりにかまわなくなった
- 体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事の能力が低下しているミスが増えている
- よく眠れていないようだ
- 飲酒量が増えている
- 人付き合いを避けるようになった

悲しいことだけでなく、昇進、結婚、出産、進学、転居など、日常生活のさまざまなできごとが、うつ病のきっかけになることがあります。

うつ病は誰でもかかる可能性があり、約15人に1の方が一生のうちに経験するとも言われていますが、うつ病にかかっている方の4人に1人しか医療機関を受診していないという報告もあります。

うつ病は治療により改善しますので、早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科など）へ相談しましょう。

うつ病の自己チェックをしてみましょう

以下の状態が、ほとんど1日中、2週間以上続いていませんか？

- ① 気持ちが沈み込んだり、滅入ったり、憂うつになる。
- ② 今まで好きだったことが、同じように楽しめない。興味が感じられなくなっている。
- ③ ダイエットでなく大きく体重が減るか、逆に大きく増えている。（1か月に体重の5%以上）または、ほとんど毎日、食欲が落ちているか、逆に増えている。
- ④ ほとんど毎日、眠れないか、逆に眠りすぎている。
- ⑤ 話し方や動作がいつもより遅い、イライラしている、落ち着かないと周囲の人に言われる。
- ⑥ ほとんど毎日、疲れやすかったり、気力が出ない。
- ⑦ ほとんど毎日、自分は価値のない人間だと感じたり、悪いことをしたと感じたりする。
- ⑧ ほとんど毎日、集中できず、考えがまとまらない。いつもより決断することが難しい。
- ⑨ 死について何度も考える。自殺を企てる。



以上のうち、**①か②が1つ以上あり、③から⑨が2つ以上ある方は、早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科など）を受診**しましょう。

相談機関一覧

分類	窓口	電話番号	受付時間	
精神保健	群馬県こころの健康センター (うつ、依存症、若年認知症、高次脳機能障害、思春期等の相談)	027-263-1156	9:00～17:00(月～金)	
	「こころの健康相談統一ダイヤル」(自殺予防の電話相談)	0570-064-556	9:00～16:00(月～金)	
	ひきこもり支援センター(ひきこもりについての相談)	027-287-1121	9:00～17:00(月～金)	
	《県保健福祉事務所及び中核市の相談窓口》		8:30～17:15(月～金)	
	渋川保健福祉事務所	0279-22-4166	利根沼田保健福祉事務所	0278-23-2185
	伊勢崎保健福祉事務所	0270-25-5066	太田保健福祉事務所	0276-31-8243
	安中保健福祉事務所	027-381-0345	桐生保健福祉事務所	0277-53-4131
	藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420	館林保健福祉事務所	0276-72-3230
自死遺族	群馬県こころの健康センター(自死遺族の相談)	027-263-1156	9:00～17:00(月～金)	
	群馬いのちの電話 (死にたい辛さを受け止めます)	027-221-0783	9:00～24:00(毎日) 第2・4金 9:00～翌日9:00	
心の悩み	フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00	
	連合群馬「ライフサポートぐんま」 (キャリア形成、仕事によるストレス・うつ病など)	0120-797-052	14:00～19:00(木・土)	
労働	群馬県労働政策課、高崎及び太田行政県税事務所 「県民労働相談センター」	0120-546-010	9:00～17:15(月～金)	
	群馬労働局企画室「総合労働相談コーナー」	027-896-4677	8:30～17:15(月～金)	
	群馬産業保健総合支援センター	027-233-0026	9:00～12:00、13:00～16:00(月～金) 当日の相談受付はHP・電話でご確認ください。	
	連合群馬「なんでも労働相談ダイヤル」 (働くうえでの悩み)	0120-154-052	9:00～17:00(月～金)	
多重債務	関東財務局前橋財務事務所総務課 「多重債務相談窓口」	027-221-4495	8:30～12:00、13:00～16:30(月～金)	
	群馬弁護士会総合法律相談センター	027-234-9321	相談予約受付 9:00～12:00、13:00～17:00(月～金)	
	司法書士総合相談センター	027-221-0150	10:00～16:00(月～金)	
	群馬県消費生活センター	027-223-3001	9:00～17:00(月～金) 9:00～12:00、13:00～17:00(土・日)	
法律扶助相談	法テラス群馬(法的トラブル)	050-3383-5399	9:00～16:00(月～金)	
犯罪被害	警察安全相談	027-224-8080 027-224-4356	24時間対応(上段のみ) 下段は女性相談者専用電話(女性のみ)で 8:00～17:15(月～金)となります。	
生活困難	各市町村福祉担当課	各市町村役場		
心配ごと	群馬県社会福祉協議会 (家族関係、財産問題等暮らしに関わる悩み)	027-255-6032	相談予約受付 9:00～17:00(月～金) 相談日 10:00～12:00(第2・4木)	
高齢者	群馬県高齢者総合相談センター (高齢者の悩み) 弁護士による法律相談あり	027-255-6100	一般相談 9:00～17:00(月～金) 法律相談 14:00～16:00 (金及び第2・4水)	
女性	群馬県女性相談センター (パートナーからの暴力、女性の様々な悩み)	027-261-4466	9:00～20:00(月～金) 13:00～17:00(土・日・祝日)	
	とらいあんぐる相談室 (女性の自立や能力開発、性差に関する悩みなど)	027-224-5210	9:00～12:00、13:00～16:00(火～金) 9:00～12:00(土・日)	
	前橋地方法務局「女性の人権ホットライン」 (セクハラやDV等の人権侵害)	0570-070-810	8:30～17:15(月～金)	
青少年子ども	群馬県総合教育センター 「子ども教育・子育て相談」 (教育や子育てに関するあらゆる相談)	0270-26-9200	9:00～17:00(月～金)、 9:00～15:00(第2・4土)	
	「いじめ相談ホットライン」 (いじめに関する緊急の相談)	0120-889-756 携帯電話からは 0270-20-1515	9:00～19:00(月～金)、 9:00～15:00(第2・4土)、 上記時間外は「こどもホットライン24」 (中央児童相談所)に転送されます。	
	中央児童相談所「こどもホットライン24」 (児童虐待、不登校、心身の発達)	0120-783-884 携帯電話からは 027-263-1100	24時間対応	
	群馬県生涯学習センター 家庭教育電話相談「よい子のダイヤル」	027-224-4152	10:30～12:30、13:30～15:30、 16:30～18:30 (火～土、ただし休館日除く)	
	前橋地方法務局「子どもの人権110番」	0120-007-110	8:30～17:15(月～金)	

* 受付時間欄に特別の記載がない場合は、祝日、年末年始に受付を行っていません。

H28.4.1現在

群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

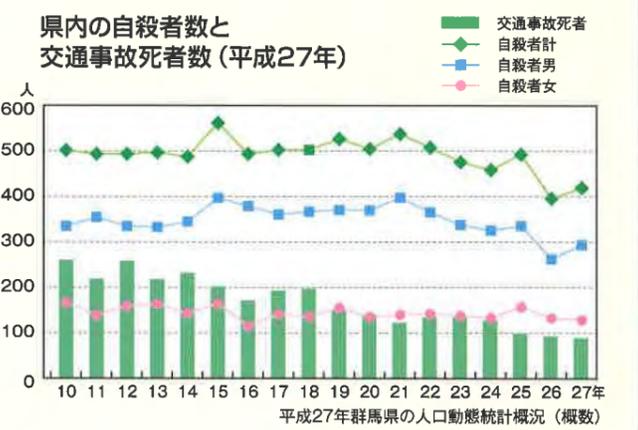


全国では年間2万4千人近くの方が自ら命を絶っています
その一人ひとは、かけがえのない大切な命です
あなたの身近に悩みを抱えている人はいませんか？

声をかけ、耳を傾け、そして相談を！

県内の自殺の状況

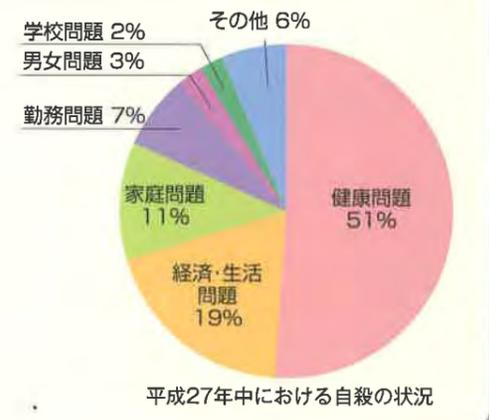
県内の自殺者数は国と同じく平成10年に急増し、以降は毎年500人前後で推移してきました。平成27年中の自殺者は418人(男293人、女125人)で、県内では一日に約1.1人の方が自殺で亡くなっていることとなります。また、自殺による死者数は、同年中の交通事故による死者の約4.6倍となっています。



自殺の背景

自殺の原因・動機別を見ると、健康問題、経済・生活問題、家庭問題などが多くなっています。ただ、単独の原因で説明できるものではなく、さまざまな要因が複雑に関係しあって、精神的に追い込まれた末に自殺を選ばざるを得なくなってしまうことが多いと考えられています。また、亡くなった方の多くが、自殺を図る段階ではうつ病などの心の病気を抱えている状態であったことがわかっています。

県内の自殺者の原因・動機別(平成27年)



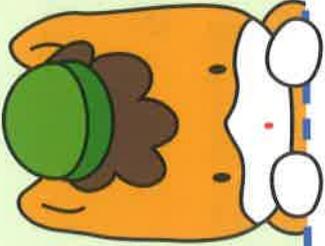
群馬県

ABC

複数にあてはまった方へ

これらのことは、こころの病気シグナルが
もれません。

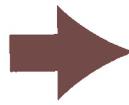
こころの病気はどなたでもかかる可能性の
ある病気です。



群馬県のマスコット「くんまちゃん」

また

「気力」「頑張り」では解決できず
ますます症状が悪化することも考
えられます。



まずは、かかりつけ医や
専門機関に
ご相談ください。

相談機関

群馬県内保健福祉事務所

渋川保健福祉事務所 管轄：渋川市、北群馬郡	☎0279-22-4166
伊勢崎保健福祉事務所 管轄：伊勢崎市、佐波郡	☎0270-25-5066
安中保健福祉事務所 管轄：安中市	☎027-381-0345
藤岡保健福祉事務所 管轄：藤岡市、多野郡	☎0274-22-1420
富岡保健福祉事務所 管轄：富岡市、甘楽郡	☎0274-62-1541
吾妻保健福祉事務所 管轄：吾妻郡	☎0279-75-3303
利根沼田保健福祉事務所 管轄：沼田市、利根郡	☎0278-23-2185
太田保健福祉事務所 管轄：太田市	☎0276-31-8243
桐生保健福祉事務所 管轄：桐生市、みどり市	☎0277-53-4131
館林保健福祉事務所 管轄：館林市、邑楽郡	☎0276-72-3230

保健所等

前橋市保健所 管轄：前橋市	☎027-220-5787
高崎市障害福祉課 管轄：高崎市	☎027-321-1358

群馬県こころの健康センター

前橋市野中町368

こころの健康相談専用電話

☎027-263-1156

月～金 9:00～17:00
(祝日及び年末年始を除く)

働きざかりの皆さんへ

よく眠れていますか？



群馬県のマスコット「くんまちゃん」

睡眠は心や体の健康の
シグナルです

群馬県こころの健康センター

A

こんなことはありませんか？
(2週間続いている)

- 1 寝付きが悪い
- 2 朝早く目が覚める
- 3 夜中に何度も目が覚める
- 4 熟眠した気がしない
- 5 疲れているのになぜか眠れない
- 6 寝付けないので最近お酒を飲み始めた

2項目以上、もしくは**6**にあてはまった方々、要注意です

気がかりなことがあると、寝付きが悪くなることは誰でもあることですが、疲れているのに眠れない、2週間眠れないことが続く場合、**こころの病気**がひそんでいる可能性があります。

B

このような体の症状はありませんか？

- だるい、疲れやすい
- 食欲がない、体重も大幅に減少
- 頭痛
- めまい・耳鳴り
- 動悸・首筋や肩のこり
- のどのつかえ感
- 下痢・便秘

このような症状があり、内科でも特に原因がわからないとされている方

**C**

また、このようなことはありませんか？

- 仕事に集中できない
- 能率が落ちてしまっている
- 何から手をつけていいか途方に暮れてしまう
- 意欲がでない
- 決断ができない

(家でも・・・)

- 興味・喜びが減った
- 普段楽しんでいたこともやろうという気持ちになくなった。
- かえって残業が多くなった

(最近)

- 職場の異動があった
- 仕事の内容が変わった



平成28年度 群馬県こころの健康センター相談のご案内

こころの健康センターでは、県民のみなさまからのこころの健康に関する相談(精神保健福祉相談)に応じています。

面接相談(完全予約制)

申込ダイヤル 027-263-1156

- 薬物・アルコール等の依存症全般、思春期、ひきこもり、若年認知症、高次脳機能障害、自死遺族、うつに関する相談を行います。
- 相談は秘密厳守で行い、相談料はかかりません。
- 電話で事前に相談内容をおうかがいし、必要な方が予約相談となります。



電話相談

相談ダイヤル 027-263-1156

相談は月曜日～金曜日の9時～17時(祝日及び年末年始を除く)

- 電話で相談内容をおうかがいし、医療機関へのご案内、受診方法の助言を行います。相談内容により、適切な相談機関をご紹介します。
- 相談は秘密厳守で行います。
- 継続的な相談はお受けしていません。
- 電話でのカウンセリングではありません。
- 相談が集中した場合、電話がつながりにくい状態となることがありますので、ご了承ください。
- ひきこもりに関するご相談は、ひきこもり支援センター(027-287-1121)へおかけください。



メール相談

メールアドレス kokoro@pref.gunma.lg.jp

- メールで相談内容をおうかがいし、適切な相談機関をご紹介します。
- 相談は秘密厳守で行います。
- 相談は群馬県在住の方に限り、お一人1回限りのご利用とさせていただきます。
- 緊急性のあるもの、継続的な相談、カウンセリングについては対応していません。
- 相談は24時間受信していますが、返信は1週間程度かかります。
1週間経過しても返信がない場合には、相談ダイヤル(027-263-1156)へお問い合わせください。
- 当所からの返信が受信できるよう、機器の設定環境をよくご確認ください。

ご相談の際は、以下の項目を明記して送信してください。

- ・件名は「相談希望」
- ・返信先アドレス
- ・相談者の年齢、性別、お住まいの市町村
- ・相談内容(具体的かつ簡潔にまとめてください)

家族教室・交流会

依存症者の家族教室

薬物やアルコール等の依存症のある方のご家族を対象とした教室です。教室では、家族が依存症について正しい知識を持つことで元気を取り戻し、本人を回復につなげることができるよう家族支援プログラムを実施しています。

参加ご希望の方は、事前に**申込ダイヤル(027-263-1156)**からお申し込みください。
面接・相談の後に教室をご案内しています。

ひきこもりの家族教室

ひきこもりとは自宅などに閉じこもることが多くなり、人との関わりや社会参加が困難になっている状態をいいます。教室はひきこもりについての学習や家族間の情報交換と交流の場です。

参加ご希望の方は、事前に**ひきこもり支援センター(027-287-1121)**にお申し込みください。
面接・相談の後に教室をご案内しています。

若年認知症の家族教室

若年認知症とは64歳までに発症する認知症をいい、働き盛りでの発症のためさまざまな問題を抱えます。教室は若年認知症についての学習や家族間の情報交換と交流の場です。

参加ご希望の方は、事前に**申込ダイヤル(027-263-1156)**からお申し込みください。

高次脳機能障害者と家族の教室

高次脳機能障害とは、脳卒中などの病気や、交通事故や頭部の怪我などの事故により、脳を損傷した後遺症としてみられる障害です。教室は本人や家族の学習と交流の場です。

参加ご希望の方は、事前に**申込ダイヤル(027-263-1156)**からお申し込みください。
面接・相談の後に教室をご案内しています。

自死遺族交流会

自死によりご家族をなくされた遺族の方が、安心して気持ちを語ることのできる交流の場です。

参加ご希望の方は、事前に**申込ダイヤル(027-263-1156)**からお申し込みください。
面接・相談の後に交流会をご案内しています。

交通のアクセス

■自動車をご利用の場合

- 前橋市街地から
国道50号線を桐生方面に進み、東部バイパスを通過し、「勤労福祉センター入口」信号を右折し、200m先左側。「群馬県勤労福祉センター」向かい。
- 桐生方面から
国道50号線を前橋市街地方面へ進み、「勤労福祉センター入口」信号を左折し、200m先左側。「群馬県勤労福祉センター」向かい。

■電車をご利用の場合

- JR向毛線「前橋大島」駅下車。北口を出て左に進み、「パチンコニラク」のある交差点を右折し直進。「味処やかた」のある交差点を左折し、「群馬県勤労福祉センター」の向かい。徒歩約15分。タクシーで約5分。

■バスをご利用の場合

- JR向毛線「前橋」駅北口から永井バス「東大室線」に乗車。(4番のりば)「勤労福祉センター入口」で下車し、桐生方面へ進み、「群馬県勤労福祉センター」信号を右折し、200m先左側。「群馬県勤労福祉センター」向かい。
- JR向毛線「前橋大島」駅南口から永井バス「石関町学園中央循環線(前橋大島線)」に乗車。「県勤労福祉センター東」で下車し、「味処やかた」のある交差点を左折し、200m先左側。「群馬県勤労福祉センター」向かい。



群馬県こころの健康センター 〒379-2166 前橋市野中町368 TEL: 027-263-1166 FAX: 027-261-9912

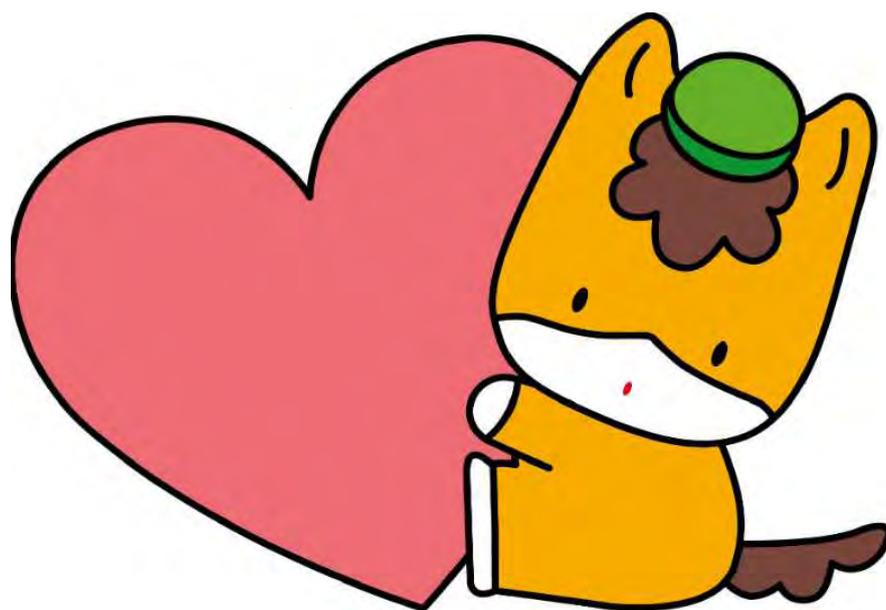
群馬県こころの健康センター

で

検索

悩みを抱えた方々を適切な支援機関につなぐために

いのち・つなぐ 相談機関情報ガイドブック



平成29年3月
群馬県こころの健康セン
ター

案内図



交通案内

- ・ JR前橋大島駅北口から徒歩15分
- ・ JR前橋駅北口から永井バス「東大室線」利用の場合
群馬県勤労福祉センター入口下車
徒歩3分

2016年度（平成28年度）

こころの健康センター所報

（第28号）

平成29年12月25日発行

編集・発行 群馬県こころの健康センター

群馬県前橋市野中町368

電話：027（263）1166

FAX：027（261）9912

ホームページアドレス：<http://www.pref.gunma.jp>

e-mail：kokoro@pref.gunma.lg.jp