

# えひめ県民のみなさん、眠れていますか？



愛媛県イメージアップキャラクター「みきやん」

## 2週間以上続く「眠れない」は うつサインかも!?

**睡眠**は、“心の疲れのバロメーター”といえます。

寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れないなど、心あたりはありませんか？

うつ病は、気分の落ち込みなど、精神的な症状だけが現れると思われがちですが、睡眠障害や食欲の低下、頭痛や肩こり、腰痛なども現れる場合があります。

うつ病にかかると、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。

疲れているのに眠れない日が2週間以上続く場合は要注意です。

うつ病は決して特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。

早めに適切な治療をすれば、回復する場合がありますが、

治療やケアを受けずにいると、症状が長引き、そのことで仕事や生活上の問題も長引いて、悪循環に陥ってしまいます。

ひどくなると自殺願望が強くなることもあります。

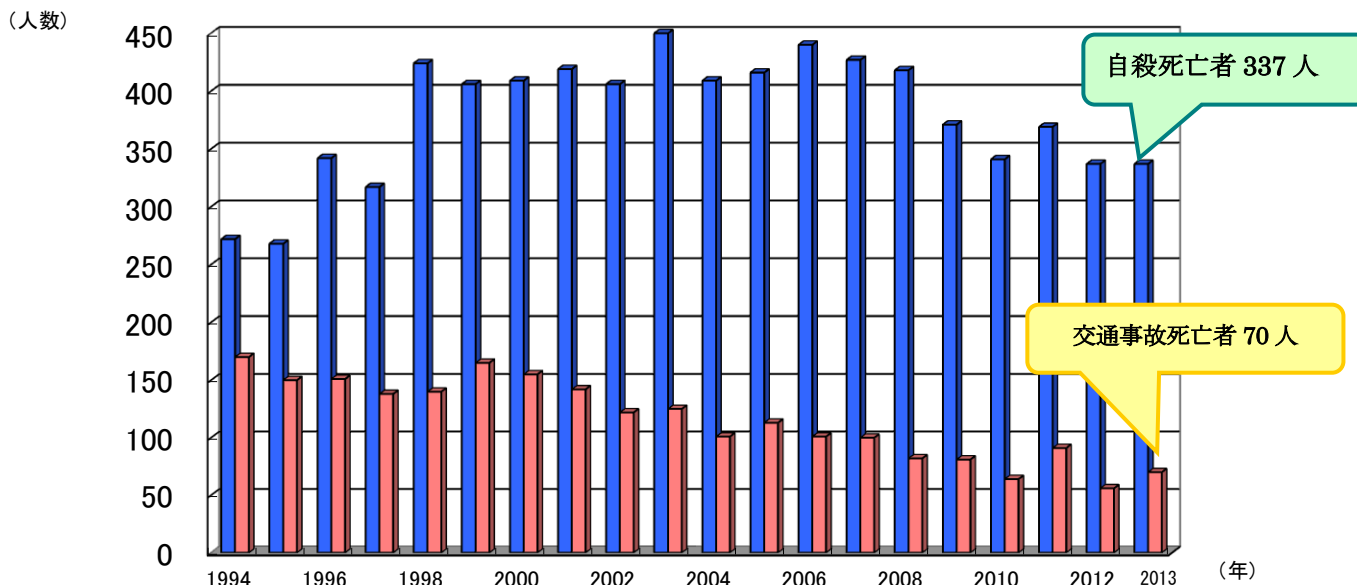


県内の自殺死亡者は交通事故死亡者の約5倍！

平成25年（2013年）には、県内で年間337人の方が自殺で亡くなっています。これは、交通事故による死亡者の約5倍にあたります。



### 県内の自殺と交通事故による死亡者の推移



出典：警察庁統計

# ゲートキーパーを知っていますか？

**ゲートキーパー**とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

身近な人が悩んでいることに気づいたら、まずは声をかけることから始めてみませんか。

「**気づき**」…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

「**傾聴**」…本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける

「**つなぎ**」…早めに専門家に相談するよう促す

「**見守り**」…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

話をよく聞いて、一緒に考えてくれるゲートキーパーがおいたら、悩んでいる人の孤立を防いで、安心を与えることができるんよ。



愛媛県イメージアップキャラクター「みきゃん」

## こころの相談窓口 (平成26年6月1日現在)

相談内容	相談窓口	電話番号	受付日時
心の悩み相談	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111	1日～10日 12:00～翌朝6:00 11日以降 12:00～22:00
		0120-738-556 (フリーダイヤル)	毎月10日 8:00～翌朝8:00
自殺について悩んでいる方の相談	特定非営利活動法人 松山自殺防止センター	089-913-9090	月・水・金曜日 20:00～23:00 自死遺族のつどい 毎月第一土曜日 13:30～16:00
うつ病に悩む本人、家族、企業の方の相談	特定非営利活動法人 こころ塾	089-931-0702	月～金曜日 9:00～18:30 土曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
職場や仕事に関する悩み	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 四国支部	089-913-6266 (相談電話)	毎週水曜日 (相談無料・通話料相談者負担) 16:00～22:00 (H26.7.2～H27.2.25)
		089-945-8110 (面接予約)	面接相談予約 (相談有料) 9:00～16:00 (祝祭日除く月～金・予約時間)
心の問題や精神的な悩みの相談	こころのダイヤル (心と体の健康センター)	089-917-5012	月・水・金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)
心の病気、精神保健に関する相談	四国中央保健所	0896-23-3360(内線233)	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) (面接相談は要予約)
	西条保健所	0897-56-1300(内線303・316)	
	今治保健所	0898-23-2500(内線232・239)	
	中予保健所	089-909-8757(内線260)	
	八幡浜保健所	0894-22-4111(内線287)	
	宇和島保健所	0895-22-5211(内線275・283)	
	心と体の健康センター	089-911-3880	
	松山市保健所	089-911-1816	月～金曜日 8:30～17:15 面接相談は要予約 火曜日 9:30～11:30 木曜日 13:30～15:30 (祝日・年末年始を除く)
各市町相談窓口	お住まいの市町の保健担当課へお問合せください。		

まずはお電話で、気軽にご相談ください。

愛媛県保健福祉部