



# 包括だより 大川市

令和6年  
3月号

## 今回のテーマは**こころの健康**です。

みなさんの周りで最近元気がない友人やご家族の方はいませんか？

- いつもの習慣ができなくなる
- 無口で、ぼーっとなっている
- 趣味や好きなことに興味や関心がなくなった
- 体調の不調があるのに、検査をしても異常がない
- 死にたい思いをほのめかす



上記の他に『何かいつもと違うんじゃない？』と思い当たったら、その人のところが疲れている**うつ病のサイン**かもしれません…。



うつ病は自覚しにくく、周囲からもわかりにくい病気です。

**誰でもかかる病気で、治療すれば良くなる病気です。**  
早期発見、治療することが大切とされています。

### うつ病の方への接し方

- 1.なるべく普段通りに接する
- 2.励ましすぎたり、急かしたりしない
- 3.何か手伝えることがあれば手伝うと伝える
- 4.話す機会ができれば時間に余裕をもって、ゆっくり話を聞く
- 5.原因の追及をし過ぎない
- 6.可能な範囲で、医療機関への受診をすすめる
- 7.重要な決定は先送りにするように助言する
- 8.攻撃されたり、甘えがある等の時には距離をおいて見守る
- 9.大切な人であるというメッセージを伝える
- 10.相談されたら問題を一人で抱え込まずに、誰かに相談する



ご自身や周りの方で、最近ところが疲れているような方が居たら、お気軽に各地域包括支援センターや下記の相談窓口までご相談ください。



こころの悩みでつらい、気持ちを整理したい  
(専門の相談員による相談)

#### 電話相談

★心の電話(筑後地区):0942-36-1313(月・水・金 13時～16時、盆休)

★心の健康相談電話:092-582-7400(月～金 9時～12時/13時～16時)

#### 来所相談

★こころの健康相談 ※要予約

・毎月第1・2木曜日 13時～15時

場所:柳川総合庁舎(柳川市三橋町今古賀8-1)

・偶数月(4・6・8・10・12・2月)第4水曜日 13時30分～15時30分

場所:大川市健康福祉センター(大川市上巻405-1)

予約先 福岡県南筑後保健福祉環境事務所精神保健係 ☎0944-72-2178

生活上の困りごと、介護予防に関すること、認知症に関する相談など、お気軽にご連絡ください。

名称	所在地	担当地域	電話
大川北 地域包括支援センター	道海島861番地 (介護老人保健施設 ふれあいの里道海内)	向島、榎津、 北酒見、道海島、 三又	88-1010
大川東 地域包括支援センター	北古賀559番地3 (小規模多機能型居宅 介護あおぎり荘内)	木室、田口、 酒見(北酒見を 除く)	88-9231
大川南 地域包括支援センター	大野島855番地 (特別養護老人ホーム 大川荘前)	小保、川口、 大野島	89-2525