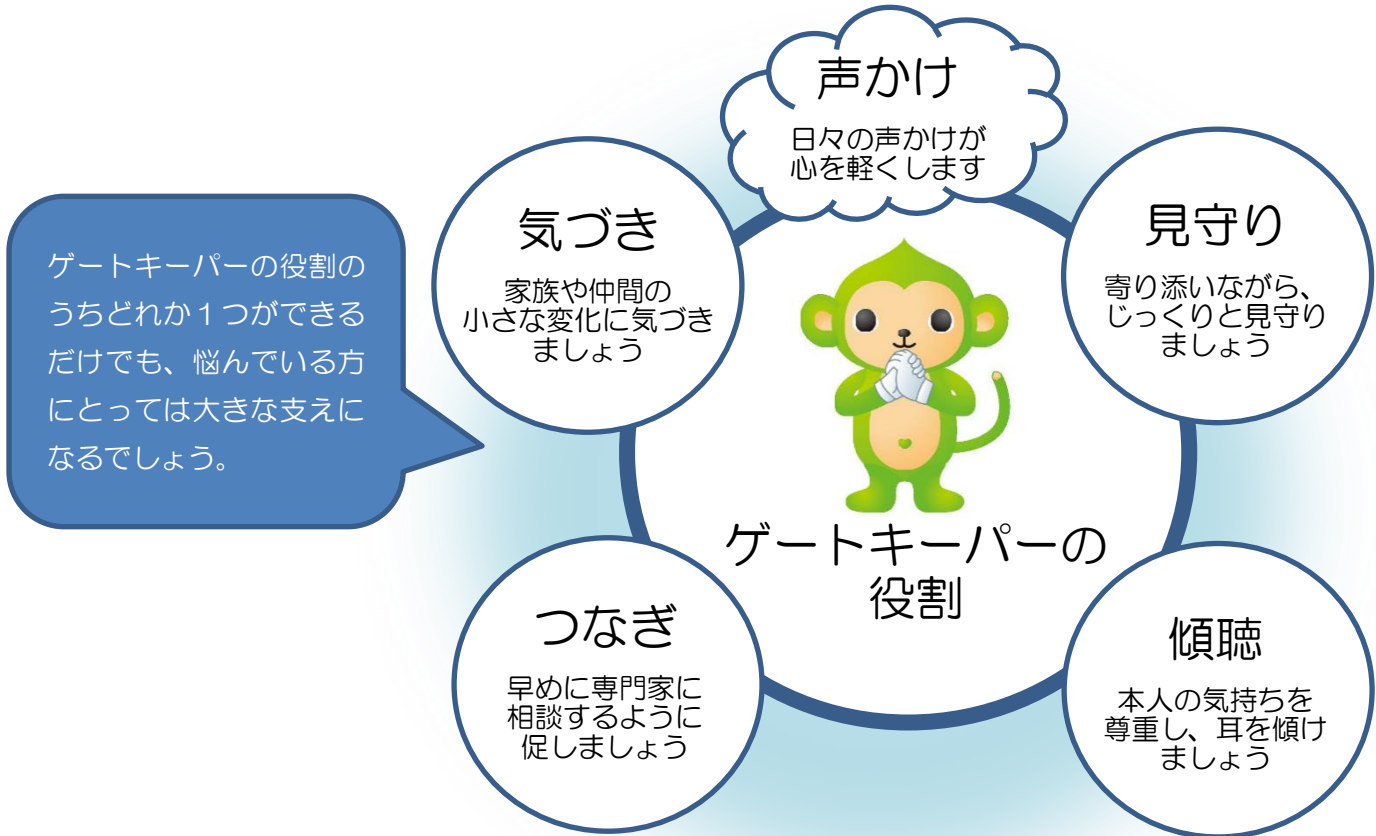


# こころの健康

あなたも「ゲートキーパー」になりませんか？

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（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）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。



ストレスが重なると、うつ状態になることがあります。  
あなたの近くに気になる人はいませんか？  
もし、悩みを抱えていることに気づいたら、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることからはじめてみてはどうでしょうか。  
そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。



香川県ゲートキーパー推進キャラクター  
「きーもん」

**身近なあなたが、ゲートキーパーに！**

うつ病とは…？

気分が落ち込んで何に対しても興味を失い活力が低下する病気です。

一生のうち 15 人に 1 人がかかるといわれています。

休養と薬物治療などで回復する可能性が高く、それには周囲の理解が不可欠です。

## こころの健康 | 大切なあなたの心、元気ですか？



「こころの体温計」とは、携帯電話やパソコンを利用して、気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。体調が悪いときに体温計で体温を測るように、「こころの体温計」でこころの健康状態をチェックしてみましょう。

### 本人モード

ストレス度・落ち込み度のチェックができます。ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



他にも、家族モード・赤ちゃんママモード・アルコールチェックモード・ストレス対処タイプテスト・楽観主義のすすめ「こころのエンジン」・いじめのサイン「守ってあげたい」・自死遺族ケアのモードがあります。

### <利用方法>

携帯電話・スマートフォン

こちらのから

パソコン



高松市「こころの体温計」

<https://fishbowlindex.jp/takamatsu/>  
からアクセスしてください。

※利用にあたっての利用料は無料ですが、通信料はかかります。

## 飲酒 | みんなに知ってほしい飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。一人一人がアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか知っておきましょう。

### ① 年齢の違いによる影響

20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

### ② 性別の違いによる影響

女性は体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

### ③ 体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

参考：厚生労働省「みんなに知ってほしい飲酒のこと」より

**無理な飲酒をしない、させない！**

**イッキ飲みは生命にかかわる危険行為！ぜったいダメ！！**

## ギャンブル等依存について ネット依存について



ネット依存とは、「ネットに依存している状態＝ネットを最優先で使わされている状態」を言います。人間関係や生活に支障が出る状態となり、周囲が困っていることに気づいても、ネットの時間を減らしたり、優先順位を下げたりできない場合は、ネット依存が疑われます。

### インターネットの使い方をチェックしてみましょう！！

インターネット依存スクリーニングテスト	
①	あなたは、自分がネットに心を奪われていると感じていますか？たとえば、前回はネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、などです。
②	ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなっていると感じていますか？
③	ネットの使用時間を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかったことが何度もありましたか？
④	ネットの使用時間を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着きがなくなったり、機嫌が悪くなったり、気分がしずんだり、またはイライラしますか？
⑤	使いはじめに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態でご過ごしていますか？
⑥	ネットのために、大切な人間関係、仕事、学校のことや部活のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？
⑦	ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちに対して、うそをついたことがありますか？
⑧	問題からのがれるために、または、嫌な気分から解放される方法としてネットを使いますか？嫌な気分とは、たとえば、無気力、罪悪感、不安、落ちこみなどです。
<p>5項目以上当てはまると依存症の疑い 3～4項目当てはまるとリスクの高い使用</p>	

### 節度ある使用のために何ができるか考えてみよう！！

- ① 始める前にルールを決めておこう
- ② ネット以外の楽しみを大切にしよう
- ③ ノーネット時間を作る
- ④ ネット依存のメリットとデメリットについて考えてみよう
- ⑤ 生活行動記録をつけてみよう



ギャンブル依存症とは、ギャンブルなどにのめり込んで、コントロールができなくなる精神疾患の一つです。これにより、日常生活に支障が生じることがあります。ギャンブル等をする人は誰でもギャンブル依存症になりえます。

リスク要因としては、若い人、男性、ストレスへの対処が上手くない人、ギャンブルが身近にあるなどの環境要因などが指摘されています。

## ここが違う「好き」と「依存症」

ギャンブルがただ「好き」な人と「依存症」の人では以下のような違いがあります。

### ギャンブル好きの人

#### 賭け方

娯楽の範囲で楽しむ

#### 心理・行動

ギャンブルをするお金や時間がないときは我慢できる

#### 生活

ギャンブルが仕事・学校・生活に支障をきたしていない

#### 金銭

小遣いの範囲内でやりくりしている

あくまでも趣味の範囲で楽しむことができ、ギャンブルによって生活が脅かされていません。

### ギャンブル依存症の人

問題を起こすまで賭けてしまう

自分をコントロールできず、賭けはじめると止まらない

ギャンブルが生活の中心となり、仕事・学校・生活に支障をきたす

借金を繰り返すようになる

ギャンブルへの衝動が抑えられず、生活が危険にさらされるまでお金を賭けるようになってしまいます。

## 自分や家族が「ギャンブル等依存症かも…」と思ったら

#### 【相談機関】

- ・香川県精神保健福祉センター 087-804-5566
- ・高松市健康づくり推進課 087-839-3801

#### 【香川県依存症専門医療機関】

- ・医療法人社団光風会 三光病院 087-845-3301

ご相談・お問い合わせ先

高松市健康づくり推進課 精神保健係 Tel 087-839-3801