

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、「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始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。

大切なあなたの心、元気ですか？



「こころの体温計」とは、携帯電話やスマートフォン、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
こちらから



パソコン

「高松市・こころの体温計」で検索。
または

<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、通信料がかかります。

飲酒 | お酒は楽しく、節度を守って

お酒を飲むと、少量なら気持ちをリラックスさせたり、不安感を減らし、陶酔感をもたらすといった効果があります。また、会話を増やしたりする効果もあるので、コミュニケーションの潤滑剤のような使われ方をされるかと思えます。しかし、大量になると麻酔薬のような効果をもたらす、運動機能を麻痺させたり意識障害の原因になります。特に若年者は自分の飲酒に対する限界がわからないこと、アルコールに対してまだ耐性が低いことなどから、急性アルコール中毒のリスクが高くなります。急性アルコール中毒は、意識レベルが低下し、嘔吐・血圧低下・呼吸数の低下が起こるなど、生命に危険を及ぼす可能性があります。「無理な飲酒をしない、させない」ように、お酒と適切な関係を持ちましょう。

イッキ飲みは生命にかかわる危険行為！ ぜったいダメ！！

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、周囲の人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、気分が沈んだり、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隠すために、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 | 問題から逃げるために、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。 |

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

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

アルバイト



趣味活動

ギャンブル等依存について

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、日常生活に支障をきたすことがあります。ギャンブル等をする人は誰でもギャンブル依存症になる可能性があります。

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

娯楽の範囲で楽しめる

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・生活に支障をきたしている

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

こころの健康や依存症についてのご相談・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