

～生きていることがつらいなら「つらい」と声を上げてもいい～

体や心の病気、介護や看護疲れ、人間関係のトラブル、失業、生活苦など、不安で押しつぶされそうになっているのであれば、独りで抱え込まずに誰かに話してみませんか。



## こころとからだのセルフチェック (PHQ-9※)

※PHQ-9とは、うつ病の診断などで用いられる9つの質問項目です。

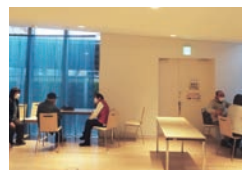
- 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない
- 気分が落ち込み、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる
- 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる
- 疲れた感じがする、または気力がない
- あまり食欲がない、または食べ過ぎる
- 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる
- 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい
- 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段より動き回ることがある
- 死んだほうがましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある



このような状態が一つでも当てはまり、2週間以上続いているようであれば保健師に相談してください。

## ■市にはあなたの話を聴いてくれるボランティア団体があります

※各団体の情報は「広報とわだ」の「その他の催し(今号は21ページ)」に毎月掲載しています。



「ルピナス」



「大人のしゃべり場」

### 話しのサロン・こころの広場「ルピナス」

とき 毎月第2・4土曜日 午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

悩みを抱えている人、話をしたい人など、どなたでもお越しください。個別相談にも応じています。

### おしゃべりサロン「クローバー」

とき 月1回(水曜日)

午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

おしゃべりを通してコミュニケーションをしたい人、話し相手を求めている人は気軽にお越しください。

### こころのふれあいサロン「おあしす」

とき 毎月第1土曜日 午前10時～正午

ところ 市民文化センター

誰もがホッとできる場所です。気軽に寄って悩みを話してみませんか。

### 特定非営利法人スマイルラボ

「大人のしゃべり場」

～織細さん鈍感さんあつまれ!～

とき 毎月第3金曜日 午後6時30分～8時30分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

※参加費300円(飲み物代)

周りの人と話をしても、好きなことをしていても良い、気楽に居られる場所作りを目指しています。

### 精神障がい者家族会「とわだ家族会」

とき 毎月第2金曜日 午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

※入会希望者：年会費3,000円

精神疾患がある人を身内に抱える家族が集まり、悩みを語り、互いに励まし合い、病気や制度などを学びながら、家族が元気になる会です。

## ■思い切って誰かを頼る勇気をあなたに!

あなたの悩みや不安、理由のない苛立ち<sup>いら</sup>は、あなたの頑張りが足りないからでも心が弱いからでもありません。独りで抱え込まず、誰かに話すことで気持ちが楽になったり、解決の糸口が見つかったりするかもしれません。

さまざまな悩みに応じた相談窓口を掲載した「十和田市相談窓口ガイドブック」を市役所や公共施設などに設置していますので、ご活用ください。



▲ガイドブックはこちらからもご覧いただけます

