

# こころの健康相談

気分がおちこむ  
眠れない

家族が病気なので  
はないか？

人との付き合いが  
うまくいかない

物忘れが多い  
認知症では？

こころのSOSが  
きこえていますか？

酒癖が悪い  
飲みすぎでは  
ないか？

子どもがスマホを  
手放せない  
ゲーム・ネット依存  
ではないか？

奇妙な、非現実的なこ  
とを言ったり、妙な勘  
繰りをしたりする

学校や仕事に行かない・  
ひきこもっている  
病気ではないか？

療養をしているが、どこか  
居場所がほしい



## こころの健康相談窓口

お住まいの地域を担当している下記の3か所で、保健師・心理職などが相談にお応えします。まずお電話ください。地域の担当者（保健師・心理職）が窓口になり、お話を伺います。秘密は厳守いたします。費用は無料です。各保健センターの管轄地区は裏面でご確認ください。

### 品川保健センター

TEL 03-3474-2904  
03-3474-2903  
FAX 03-3474-2034  
住所 品川区北品川 3-11-22

### 大井保健センター

TEL 03-3772-2666  
FAX 03-3772-2570  
住所 品川区大井 2-27-20

### 荏原保健センター

TEL 03-3788-7016  
03-3788-7015  
FAX 03-3788-7900  
住所 品川区荏原 2-9-6

※窓口の受付時間は、午前8時30分から午後5時です。（土日祝日除く）



## 保健センター事業について

### 専門医相談

精神科の医師による相談です。予約制となりますので、まずはご住所を管轄する保健センターへご相談ください。

相談事業名	内容・対象など	品川保健センター	大井保健センター	荏原保健センター	
専門医相談	児童・思春期のこころの相談	児童・思春期、青年期における発達や行動上の問題について	第1水曜	第3木曜	月1回火曜
	高齢期のこころの健康相談	高齢期の精神保健や認知症予防について	月1回火または金	第1火曜	月1回木または金
	精神保健相談	精神疾患全般について	月1回金曜	月1回水曜	月1回金曜
	うつ病あんしん相談	うつ病の対応や治療について	月1回金曜	月1回水曜	月1回水曜

事業名	内容・対象など	品川保健センター	大井保健センター	荏原保健センター
デイケア	精神科・心療内科に通院している方々の集まり。グループで行うスポーツや調理、ゲーム、創作活動などを通して、生活リズムを整えたり、コミュニケーションの力を養ったりする場です。	毎週火曜		毎週木曜
精神保健家族勉強会	統合失調症やうつ病などのこころの病気を持つ方々のご家族の集まりです。知識を深めるための家族向け学習会です。			奇数月第2水曜
思春期家族教室	10～20歳代の思春期の方やご家族の集まりです。悩みやお子さんとのかかわり方の疑問を話し合う場です。	月1回月曜日		
ひきこもり家族教室	ひきこもりについて悩みを抱えるご家族が集まり、学習や話し合いをする場です		年6回	



### 各保健センター管轄地区

品川保健センター	大井保健センター	荏原保健センター
広町1丁目・東大井1～5丁目 南大井1～4丁目・北品川1～6丁目 東品川1～5丁目・南品川1～6丁目 西品川1～3丁目・上大崎1～4丁目 東五反田1～5丁目・大崎1～5丁目 勝島1～3丁目・八潮1～5丁目 東八潮・西五反田1～8丁目	広町2丁目 東大井6丁目 南大井5～6丁目 大井1～7丁目 西大井1～6丁目	平塚1～3丁目・旗の台1～6丁目 中延1～6丁目・西中延1～3丁目 東中延1～2丁目・荏原1～7丁目 小山1～7丁目・小山台1～2丁目 戸越1～6丁目・豊町1～6丁目 二葉1～2丁目 二葉3～4丁目



## こころの病気について

心身のバランスを崩してしまったとき、誰でも心の病にかかってしまう可能性があります。代表的なものについてご紹介します。

### うつ病

精神的ストレスや身体的ストレスが重なること等が原因で、<sup>ゆううつ</sup>憂鬱な気分、意欲の減退、集中力の低下、悲観的に捉える、不眠などの状態が続きます。早期発見と早期治療が大切です。

### 不安障害

不安を主症状とする疾患群を総称したものです。さまざまな要因（トラウマ体験や身体の病気など）から、不安感、焦燥感、体調や気分の不調をきたすことがあります。

### 双極性障害

<sup>ゆううつ</sup>憂鬱で気力が低下するうつ状態とハイテンションで活動的な躁状態<sup>そう</sup>を繰り返す病気で、うつ病とは治療も異なります。うつ状態のときは本人も具合が悪く気づきやすいですが、躁状態のときは本人も周りの人も活動的になったと肯定的に捉えてしまうことが多く、その際はお金のトラブルなどがみられることもあります。治療中断につながる可能性がありますので、気をつけましょう。

### 統合失調症

気持ちや考えがまとまりづらくなる病気です。幻聴や妄想、無気力、感情の平板化などの症状がみられます。幻聴や妄想が活発な時期に、それらが病気の症状であるといわれても、認識できず、病識がないことが特徴です。

症状が現れてから薬物治療を開始するまでの期間が短いと予後が良いといわれています。早期に治療を開始し、適切な内服の継続と生活環境を維持していくことが大切です。

### 依存症

さまざまな物質や行為に対して、やめたくてもやめられない状態のことを指します。代表的なものとして、アルコール依存症、ギャンブル依存症、薬物依存症、ネット依存症、ゲーム依存症などがあります。本人は自覚がないことが多く、認めないことも多いです。気づいた周囲の方が早めにご相談ください。

### 摂食障害

拒食、過食またはそれらを繰り返す病気で、若い女性が発症することが多いといわれています。極端にやせている状態が続くと、身体的にも深刻な影響を及ぼすこともある深刻な病気です。様々なストレスが要因となっていることも多く、周囲の方のサポートも大切です。心配な様子が続くときには、受診またはご相談ください。

### 発達障害

脳機能の一部に障害が生じる生まれつきの特性で対人関係や社会生活で困難さがでてくることもあります。自閉症スペクトラム障害（ASD）、注意欠陥・多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）など、いくつかの分類に分けられます。自分の特性を知ること、生きづらさが和らぐこともあります。



# こころの病気を抱えた方を支える品川区のサポート

本人や家族の希望や困りごとに対応する様々なサービスや制度があります。  
詳しくは、ご住所を管轄する保健センターにお問い合わせください。

:各保健センターで実施しています。

## 医療費のサポート

- 自立支援医療（精神通院医療）と通院医療費助成制度
- 小児精神障害者入院医療費助成制度
- 高額療養費制度
- 限度額適用認定証
- 食事療養費・限度額の減額

## 相談機関

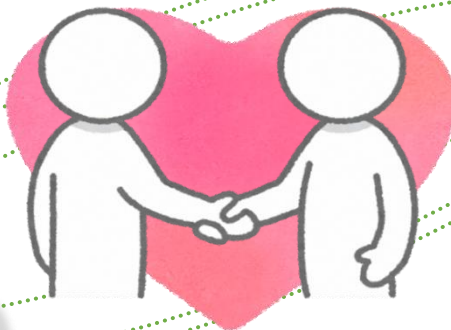
- ご住所を管轄する保健センター
- 地域生活支援センター たいむ
- 発達障害者支援施設 ぷらーす
- 発達障害者支援センター TOSCA
- 心身障害者福祉会館
- 東京都中部総合精神保健福祉センター

## お金のサポート

- 障害年金
  - ・障害基礎年金・特別障害給付金
  - ・障害厚生年金・障害共済年金
- 暮らし・しごと応援センター
- 障害者福祉手当（区制度）
- 特別障害者手当（国制度）
- 特別児童扶養手当（国制度）
- 障害児福祉手当（国制度）
- 生活保護
- 成年後見制度
- 貸付金制度
  - ・小口生活貸付資金
  - ・生活福祉資金貸付

## 生活のサポート

- 訪問看護
- ホームヘルプ
- ソル（地域生活安定化支援事業）
- サポート24
- グループホーム



## 各種手帳

- 精神障害者保健福祉手帳
- 身体障害者手帳
- 愛の手帳（療育手帳）

## 日中活動のサポート

- デイケア（医療機関/保健センター）
- フリースペース（たいむ）
- 精神障害者交流スペース
  - ・いこいの場
  - ・エヴァの家
- 子ども若者応援フリースペース
- リクト（発達障害成人期）
- ら・るーと（発達障害思春期）

## 就労のサポート

- 作業所
- 障害者就労支援センター「げんき品川」
- 就労移行支援事業所
- ハローワーク品川
- 東京障害者職業センター

## 当事者・家族会、家族勉強会

- 精神保健家族勉強会
- 思春期家族教室
- ひきこもり家族教室
- かもめ会
- 年輪の会
- 品川断酒会
- 品川区高次脳機能障害者と家族の会