こころの健康相談

家族が病気なので 気分がおちこむ はないか? 眠れない こころの SOS が 人との付き合いが 酒癖が悪い うまくいかない きこえていますか? 飲みすぎでは ないか? 子どもがスマホを 手放せない 奇妙な、非現実的なこ ゲーム・ネット依存 ではないか? 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・ 療養をしているが、どこか ひきこもっている 居場所がほしい 病気ではないか?



こころの健康相談窓□

保健センターでは、保健師・心理職などがご相談をお受けしています。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	大井保健センター	荏原保健センター
TEL 03-3474-2904 03-3474-2903	TEL 03-3772-2666	TEL 03-5487-1311 03-5487-1316
FAX 03-3474-2034	FAX 03-3772-2570	FAX 03-5487-1320
住所 品川区北品川 3-11-22	住所 品川区大井 2-27-20	住所 品川区西五反田 6-6-6



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、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。

1

双極性障害

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。

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。

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

様々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、ギャンブル、薬物、ゲームなどがあります。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

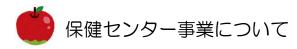
拒食、過食またはそれらを 繰り返す病気で、若い女性が 発症することが多いといわ れています。極端にやせてい る状態が続くと、身体的にも 深刻な影響を及ぼすことも ある深刻な病気です。様々な ストレスが要因となってい ることも多く、周囲の方のサ ポートも大切です。

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)に分類されます。特性を知ることで、生きづらさが和らぐこともあります。

厚生労働省 「みんなのメンタルヘルス」 にも各疾患の紹介が掲載されています。 右のQRコードからアクセスできます。 **「二!!」」**





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	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	月1~2回	月1~2回	月1~2回
医相	精神保健相談	精神疾患全般について	月1~2回	月1~2回	月1~2回
談	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	月1回	月1回

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 歳代の思春期の方の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 学習会	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	広町2丁目	平塚1~3丁目・旗の台1~6丁目
南大井1~4丁目・北品川1~6丁目	東大井6丁目	中延1~6丁目・西中延1~3丁目
東品川1~5丁目・南品川1~6丁目	南大井5~6丁目	東中延1~2丁目・荏原1~7丁目
西品川1~3丁目・上大崎1~4丁目	大井1~7丁目	小山1~7丁目・小山台1~2丁目
東五反田1~5丁目・大崎1~5丁目	西大井1~6丁目	戸越1~6丁目・豊町1~6丁目
勝島1~3丁目・八潮1~5丁目		二葉1~2丁目
東八潮・西五反田1~8丁目		二葉3~4丁目



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。

会保健センターで実施しています。

医療費のサポート

- 台立支援医療 (精神通院医
 - 療) と通院医療費助成制度
- 了高額療養費制度
- 了限度額適用認定証
- ア食事療養費・限度額の減額

生活のサポート

- 家訪問看護
- アホームヘルプ
- アサポート 24
- 分絲(自立生活援助事業)
- プグループホーム

相談機関

- ご住所を管轄する 保健センター
- プ地域生活支援センター たいむ
- で発達障害者支援施設 ぷらーす
- 記発達障害者支援センター TOSCA
- 了心身障害者福祉会館
- で東京都中部総合 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
- 記暮らし・しごと応援センター
- **沪**障害者福祉手当(区制度)
- 77特別障害者手当 (国制度)
- 7特別児童扶養手当(国制度)
- ? 障害児福祉手当(国制度)
- 学生活保護
- 了成年後見制度
- 学貸付金制度
 - 小口生活貸付資金
 - 生活福祉資金貸付



各種手帳

- 料精神障害者保健福祉手帳
- 》身体障害者手帳
- ア愛の手帳(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)

- プフリースペース (たいむ)
- で精神障害者交流スペース
 - ・いこいの場 ・エヴァの家
- 》品川宿(自立訓練)
- ア子ども若者応援フリースペース
- プリクト (発達障害成人期)
- いら・るーと(発達障害思春期)

就労のサポート

- 智作業所
- で障害者就労支援センター

「げんき品川」

- 学就労移行支援事業所
- アハローワーク品川
- で東京障害者職業センター

当事者•家族会、家族勉強会

- 為精神保健家族勉強会
- 〇ひきこもり家族学習会
- アかもめ会
- プ年輪の会
- 17品川断酒会
- 17品川区高次脳機能障害者

と家族の会