

かなざわ こころの マップ

このマップは、うつ病や自殺予防のために、
相談先やこころの健康づくりについてご紹介しています。
こころの病気は誰でもかかり得ます。
悩みを抱えているご本人だけでなく、
ご相談を受けた時、異変に気づいた時などに
相談につながるよう、ご活用いただければと思います。

金沢市駅西福祉健康センター
金沢市泉野福祉健康センター
金沢市元町福祉健康センター

監修：石川産業保健総合支援センター
精神科医師 小山善子
作成：令和6年4月
(第7版)

◎ うつ病について

自殺者の多くは、その直前に何らかのこころの病が考えられる状態であったことが明らかになっています。その中でも、自殺と関係の深いうつ病について、正しい知識を持つことが必要です。

うつ病は約15人に1人が生涯にかかる可能性がある身近な病気です。この病気は脳内の神経伝達物質の働きが悪くなっている脳の病気です。

うつ病には有効な治療法があり、早期発見、早期治療に取り組むことにより、多くの自殺を防ぐことができます。

うつ病や自殺の
キーワード



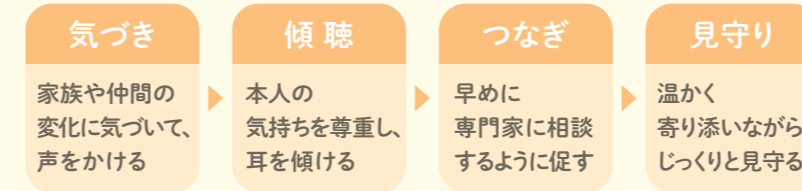
◎ うつ病の症状

憂うつ感や無気力な状態が2週間以上続き、下記の症状がいくつかみられた場合は、専門医へ受診しましょう。

- 1 悲しい、憂うつな気分、何をしても楽しくない
- 2 興味、喜びの減退
- 3 不眠または睡眠過多
- 4 食欲不振または過食
- 5 思考力、集中力の減退と決断困難になる
- 6 疲労感、気力の減退
- 7 無価値感、罪悪感、自尊心の低下
- 8 自殺や死を考える
- 9 不安、イライラ、頭痛、動悸、肩こり …… など

◎ ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。



① 気づき

自殺のサイン (自殺予防の10箇条)を知っておく

- 1 うつ病の症状がある
- 2 原因不明の身体の不調が長く続いている
- 3 酒の量が増えた
- 4 安全や健康が保てなくなった
- 5 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値あるものを失った
- 8 重症の身体の病気にかった
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂をした

！ 自殺の直前には、しばしば以下のような態度や行動の変化がみられることがあるので、特に注意が必要です。

- これまで、元気がなかった人が明るく振る舞う。
- 身の回りの整理をする。
(お世話になった方への手紙や感謝の言葉、大切にしていた物の整理、譲渡など)
- 「あの世とはどんなところだろう」など「死」にまつわる発言が目立つ。

① 声かけ・傾聴

- 傾聴のポイント
- 1 沈黙の時間を大切に。
 - 2 本人のペースに合わせる (せかささない)。
 - 3 本人の気持ちを受け止めた上で共感を伝える。
言葉が見つからない場合、無理に言葉にしくなくても寄り添って、話を聞く。
例「辛かったですね」「よく話してくれましたね」
 - 4 責める、叱咤激励、根拠のない励まし、世間一般の常識を押し付けることは避ける。

① つなぎ

一人で抱え込まず、本人が落ち着いたら、早めに身近な専門相談機関や医療機関につなぎ、皆で支援をしていきましょう。

- つなぐポイント
- 1 相談者に、相談機関や医療機関等の情報を丁寧に具体的に伝える。
 - 2 相談者に了解を得た上で、事前に相談機関や医療機関等に連絡を入れる。
 - 3 相談機関や医療機関等へ提供する個人情報は、最小限にし、要点だけを伝える。
 - 4 今後も必要があれば、相談にのることを伝える。

① 見守り

専門の相談先につないだら、それで終わりではありません。引き続き、優しく寄り添いながら見守りましょう。

こころの健康づくりのご案内

金沢市では ①精神科医 ②心理士 ③保健師によるこころの健康相談を行っています。

保健師による相談は随時行っています。お気軽にご相談ください。

こころの健康相談 ① 精神科医 → ストレス、不安、不眠、ゆううつ、認知症 など
② 心理士 → 抱えている悩みを一緒に整理するお手伝い など

ひきこもり相談 ③ 保健師 → ひきこもりに関する面談 (概ね18～64歳)

● 対象：金沢市にお住まいの方
(精神科・心療内科に通院中の方は、主治医にご相談ください)

● 費用：無料

● 申込み：最寄りの福祉健康センターへ事前に予約してください 要予約

研究会・講演会 ゲートキーパー研修会など、こころの健康に関する講演会を開催しています

*自助グループ(精神障害・アルコール依存症・摂食障害など 本人・家族の会・自死遺族の会など)では、同じ悩みを抱える人やその家族が集まり、交流や居場所づくりなどを行っています。

*かなざわメンタルヘルスポランティア「ひだまり」は、安心して集える場所を提供しています。

お問い合わせ先

駅西福祉健康センター 電話(076)234-5103
泉野福祉健康センター 電話(076)242-1131
元町福祉健康センター 電話(076)251-0200

金沢市ホームページ

かなざわこころのポータルサイト

よりそうなかま 生きづらさを抱えるみなさんへ



相談窓口一覧

	相談窓口	電話番号	相談日時
こころの健康	金沢市駅西福祉健康センター	076-234-5103	月～金 8:30～17:15 (祝日等除く)
	金沢市泉野福祉健康センター	076-242-1131	
	金沢市元町福祉健康センター	076-251-0200	
	石川県こころの健康センター	076-238-5750	月～金 8:30～17:15 (祝日等除く)
働くための支援	石川産業保健総合支援センター・働く人のこころの相談室	076-265-3886	月～金 13:30～16:30 *ただし、木曜は9:00～12:00も相談可 (祝日等除く)
	金沢公共職業安定所 (ハローワーク金沢)	076-253-3030	月～金 8:30～17:15 (祝日等除く)
	金沢障害者就業・生活支援センター	076-231-0800	月～金 9:00～17:30 (祝日等除く)
	石川障害者職業センター	076-225-5011	月～金 8:45～17:00 (祝日等除く)
	若者サポートステーション石川	076-235-3060	月～金、第2・4土曜 9:00～18:00 (祝日等除く)
	ヤングハローワーク金沢 (35歳未満)	076-261-9453	月～金 9:00～18:00 (祝日等除く)
	マザーズハローワーク金沢 (子育てと仕事の両立)	076-261-0026	月～金 9:00～18:00 (祝日等除く)
お金について	石川労働局総合労働相談コーナー (職場のトラブルなど)	076-265-4432	月～金 9:30～17:00 (祝日等除く)
	金沢市近江町消費生活センター	076-232-0070	月～金、第3日曜 9:00～17:00 (祝日等除く)
	金沢弁護士会 (法律相談)	076-221-0242	相談は予約制 (予約受付時間 月～金9:00～17:00)
	石川県司法書士会 (へるふねっといしかわ無料相談)	076-292-8133	月～金 10:00～16:00 (祝日等除く)
	法テラス石川	0570-078349	相談は予約制 (予約受付時間 月～金9:00～17:00)
	生活保護：金沢市役所生活支援課	076-220-2292	月～金 9:00～17:45 (祝日等除く)
こころ・性の悩み	金沢こころの電話	一般 076-222-7556 高齢者 076-260-7272	月～水 18:00～21:00 木・金 18:00～23:00 土曜 15:00～23:00 日曜 9:00～23:00 祝・振替/月～水 9:00～21:00 祝・振替/木～土 9:00～23:00
	石川県こころの相談ダイヤル	076-237-2700	月～金 9:00～17:00 (祝日等除く)
		0570-783-780	平日 17:00～翌日 9:00 土日・祝日 0:00～24:00
	金沢市ダイバーシティ人権政策課 (LGBT相談)	076-220-2095	第4木曜 14:00～16:00 (第4木曜が祝日の場合は第3木曜) *事前予約優先

	相談窓口	電話番号	相談日時
いじめ・思春期・不登校	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 076-298-1699	24時間
	いじめ110番(石川県警察本部)	0120-61-7867	24時間
	金沢市教育プラザいじめ電話相談	076-243-1019	
	金沢市教育プラザおはなし電話	076-243-0874	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00
	金沢市教育プラザ子ども専用相談ダイヤル	0120-92-8349	
	チャイルドライン-いしかわ (18歳までの子ども専用電話)	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
	パパママ・ホットライン	076-214-5666	火～金 10:00～15:00
	家庭教育電話相談(石川県教育委員会)	076-263-1188	月～土 9:00～13:00 (祝日等除く)
	金沢市子ども相談センター (金沢市児童相談所)	養育・非行など 076-243-4158 虐待通報 076-243-8348	月～金 9:00～17:45 (祝日等除く) 24時間
	子どものなやみごと相談 (金沢弁護士会)	076-221-0831	木曜 12:30～16:30
DV・性暴力被害	金沢市女性相談支援室 (配偶者暴力相談支援センター)	076-220-2554	月～金 9:00～17:00 (祝日等除く)
	石川県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	076-223-8655 # 8008	面接相談 月～金 8:30～17:15 (祝日等除く)
	DV ホットライン (女性のためのDV専門電話相談)	076-221-8740	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00
	いしかわ性暴力被害者支援センター (パープルサポートいしかわ)	076-223-8955 # 8891	月～金 8:30～17:15 (祝日等除く) ただし、緊急医療などの緊急を要する場合は、24時間365日対応
	性被害110番 (石川県警察本部)	# 8103 0120-010-783 076-225-0281	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)
	女性の権利110番 (金沢弁護士会)	076-214-8299	水曜 12:30～14:30
生活の安全	警察相談専用電話(石川県警察本部)	# 9110 076-225-9110	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)
	金沢中警察署	076-222-0110	
	金沢東警察署	076-253-0110	
	金沢西警察署	076-266-0110	



セルフケアでこころを元気に

- 1 こころの病気の予防には、ストレスと上手につきあうことが大切です。
- 2 ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子をくずしてしまうこともあります。

ストレスをためない暮らし方のコツ

◎ 毎日の生活習慣を整えましょう。

バランスのとれた食事や良質の睡眠、適度な運動習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。ストレスがたまった時は、リラックスする時間を持つことが大切です。ゆっくりと腹式呼吸をしたり、ゆったりとお風呂に入る、ストレッチ体操や、好きな音楽を聴くなど気軽にできることからやってみましょう。

◎ アタマを柔らかくしましょう。

「〇〇しなければならない」と物事を固定的に考えてしまうと、それがうまくいかないとき強いストレスを感じてしまいます。そんなときは、考え方や見方を変えて実際にできていることや、うまくいっていることに注意を向けてみましょう。

◎ 困ったときは誰かに相談してみましょう。

話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

参考：厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト

精神科病院・総合病院 (精神科)

1 医王ヶ丘病院	金沢市田上本町324番地5	076-262-6565
2 石川県立こころの病院	かほく市内高松ヤ36番地	076-281-1125
3 岡部病院	金沢市長坂町チ部15番地	076-243-1222
4 かないわ病院	金沢市普正寺町9-6	076-267-0601
5 金沢医科大学病院	河北郡内灘町大学1-1	076-286-3511
6 金沢医療センター	金沢市下石引町1番1号	076-262-4161
7 金沢大学附属病院	金沢市宝町13番1号	076-265-2000
8 公立松任石川中央病院	白山市倉光3丁目8番地	076-275-2222
9 桜ヶ丘病院	金沢市観法寺町へ174番地	076-258-1454
10 十全病院	金沢市田上本町45番地1	076-231-5477
11 青和病院	金沢市大浦町水22番地1	076-238-3636
12 ときわ病院	野々市市中林4丁目123番地	076-248-5221
13 松原病院	金沢市石引4丁目3番5号	076-231-4138
14 結城病院	金沢市円光寺3丁目21番7号	076-241-8228

診療所 (精神科・心療内科)

1 石引こころの診療所	金沢市石引1丁目3-32	076-255-6480
2 ヴィークリニック	金沢市南町5番12号 井上産業ビル3階	076-214-4114
3 岡部診療所	金沢市増泉1丁目19番17号	076-243-1818
4 かとうクリニック	金沢市武蔵町13番27号 KKビル2階	076-224-6500
5 金沢こころクリニック	金沢市広岡3丁目1番1号 金沢パークビル地下1階	076-261-0102
6 北山こころのクリニック	金沢市此花町3番2号 ライプ1ビル2階	076-233-8808
7 さぶりクリニック	金沢市片町1丁目1-29 香林坊ファーストビル5F	076-224-9229
8 Jクリニック	金沢市西念3丁目30番10号	076-231-2020
9 城北診療所	金沢市京町23番5号	076-252-6111
10 心療内科石井クリニック	金沢市片町1丁目1番30号 朝日ビル6階	076-233-8822
11 つばきメンタルクリニック	野々市市粟田6丁目450番地	076-256-3615
12 中山クリニック	金沢市三池栄町76番地	076-251-3377
13 野々市こころのクリニック	野々市市二日市町1丁目50番地	076-248-2122
14 平松医院	金沢市横川15丁目268番地	076-241-0573
15 ひろメンタルクリニック	金沢市西念3丁目1番32号 西清ビルA-1	076-234-1621
16 野々市なずな診療所	野々市市藤平田1丁目256-1	076-287-3105
17 みずのクリニック	金沢市長坂台1番24号	076-245-3232
18 ミロク町診療所	金沢市弥勒町口70番地3	076-257-1886
19 メンタルクリニックくまぶん	金沢市本町2丁目15-1 ポルテ金沢3階	076-282-9662
20 やすもと医院	金沢市兼六元町9番37号	076-201-8612
21 ゆあさメンタルクリニック	金沢市長坂3丁目13番10号	076-245-1333
22 わせだクリニック	金沢市安江町11番14号	076-224-6075

地域活動支援センター

1 あるふぁ	金沢市増泉1-20-17	076-280-9147
2 ピアサポートいしびき	金沢市石引2-1-3 稲葉ビル1階	076-231-3316
3 クリエーションけやき	金沢市藤江北1-425	076-266-1898
4 泉の家	金沢市城南2-43-18	076-224-4425
5 いずみの	金沢市泉野町1-1-25	076-280-5503
6 こじ作業所	金沢市末町9-47-17	076-229-1520

相談機関

1 石川県こころの健康センター	金沢市鞍月東2丁目6番地	076-238-5750
2 石川県警察本部	金沢市鞍月1丁目1番地	076-225-0110
3 金沢中警察署	金沢市下本多町六番丁15番地1	076-222-0110
4 金沢東警察署	金沢市元町2丁目15番1号	076-253-0110
5 金沢西警察署	金沢市金石本町11番地1	076-266-0110
6 金沢公共職業安定所 (ハローワーク)	金沢市鳴和1-18-42	076-253-3030
7 金沢市子ども相談センター (金沢市児童相談所)	金沢市富樫3-10-1	076-243-4158
8 金沢市駅西福祉健康センター	金沢市西念3-4-25	076-234-5103
9 金沢市泉野福祉健康センター	金沢市泉が丘1-2-22	076-242-1131
10 金沢市元町福祉健康センター	金沢市元町1-12-12	076-251-0200
11 石川産業保健総合支援センター	金沢市西念1-1-3 コンフィデンス金沢8階	076-265-3886
12 石川県発達障害支援センター	金沢市鞍月東2丁目6番地	076-238-5557
13 発達障害支援センターパース	金沢市福久東1-56 オフィスオーセド	076-257-5551
14 金沢市障害者基幹相談支援センター	金沢市広坂1-1-1 金沢市役所 障害福祉課内	076-254-5656
15 若者サポートステーション石川	金沢市石引4丁目17番1号 石川県本多の森庁舎1階	076-235-3060
16 ヤングハローワーク金沢	金沢市石引4丁目17番1号 石川県本多の森庁舎1階	076-261-9453
17 マザーズハローワーク金沢	金沢市石引4丁目17番1号 石川県本多の森庁舎1階	076-261-0026
18 石川労働局総合労働相談コーナー	金沢市西念3-4-1 金沢駅西合同庁舎6階	076-265-4432
19 金沢自立生活サポートセンター	金沢市高岡町7番25号 金沢市松ヶ枝福祉館内	076-231-3720
20 石川県女性相談支援センター	金沢市本多町3-1-10	076-223-8655



内灘・高松方面へ

内灘・高松方面