

うつ病や自殺から守るために

# 私たちに できること



福島県精神保健福祉協会

 もくじ

C o n + e n t s

1. はじめに .....	1
2. 心と生活は「表」「裏」	
心の健康は充実した生活の元 .....	2
悩みの原因は何ですか？ .....	3
(知っていますか - その1 - 冬は苦手ですか?) .....	4
3. うつ病、自殺	
うつ病は「心身のエネルギーがなくなる病気」です .....	5
自分のことは案外気がつかない                    [周りの人の役割] .....	6
自殺を防ぐための一歩                                [相談すること] .....	7
(知っていますか - その2 - 家族のあり方) .....	8
4. ふだんの生活のなかで	
ストレスを抱え込んでいませんか?                    [自分を守る] .....	9
ストレスは自己管理?                                    [職場で取り組む] .....	10
喧嘩の原因は何ですか?                                [家族のころ] .....	11
(知っていますか - その3 - お酒の功罪) .....	12
年だからしかたがない?                                [高齢者のころ] .....	13
今どきの若者は...                                        [若者のころ] .....	14
子どもだって落ち込む                                [子どものころ] .....	15
母と子をみんなで守る                                [子どもを生むということ] .....	16
(知っていますか - その4 - 成長と老化) .....	17
5. 主な相談窓口 .....	18

# 1 はじめに



うつ病や自殺が切実な社会問題となっています。  
なんとかしなければ…  
でも、何をすればいいのでしょうか？

私たちみんながすぐにできることがあります。  
それは、自分自身を、そして自分の身近な人を  
大切にすることです。

もちろん、あなた一人が頑張れば解決する  
という問題ではありません。  
困ったときには、身近な人に話したり、  
さまざまな相談の窓口で相談してください。

うつ病や自殺から私たちを守るのは専門家だけではありません。  
むしろ私たちみんなが主役です。

「自分自身を、そして自分の身近な人を大切にする」  
そんな、当たり前のことが、うつ病や自殺を防ぐ一番の方法なのです。



## 2 心と生活は「表」「裏」

---

### 心の健康は充実した生活の元

おいしく食べられるのも健康な体があってこそ。  
具合が悪いとせっかくの食事もおいしくありません。

笑顔も健康な心があってこそ。  
疲れた心では何をしても  
楽しくなれません。



### もしも笑顔が失われたら…

あなたがつらいだけでなく、  
人間関係もぎくしゃくしてしまいます。  
そんなとき、「悪者探しをしていますか？」

どうしてうまくいかないの…？  
「あなたが悪い」「世の中が悪い」「自分が悪い」…

でも本当は誰のせいでもなく、心が調子を崩しているのかもしれませんが。  
そのことに気づかないで、誰かが悪者にされてしまっているとしたら、  
とても不幸なことです。



## 悩みの原因は何ですか？

家族のこと、人間関係のこと、経済的なこと、  
仕事のこと、将来の不安…

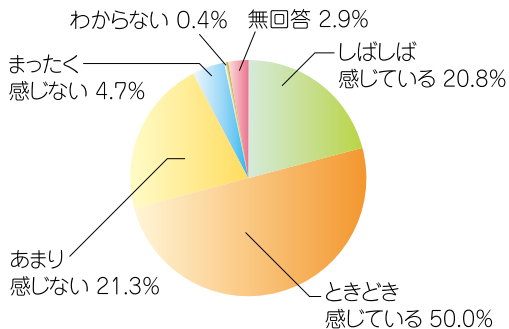
みんな、いろいろな生活の悩みをかかえています。

「経済的に苦しい」というとき、一番の関心事は、「どうやりくりするか」  
でしょう。

でも、気をつけてください。そのことで心の健康まで失ってしまうと、せつ  
かく解決の糸口があっても見えなくなってしまうます。

悩みごとがあるから心が調子を崩す、心が調子を崩すからますますうまく  
いなくなる…心と生活は表と裏の関係にあります。悩みごとは誰にでも  
あるものです。だからこそ、私たちは心の健康に気をつけなければならない  
のです。

気分が落ち込む、あるいは精神的に  
疲れていると感じることがありますか  
(平成16年 福島県県政世論調査)



知っていますか？ -その①-

## 「冬は苦手ですか？」



皆さんの一番好きな季節はいつですか？ 苦手な季節はいつですか？

冬が苦手だという人、結構多いかもしれません。

冬が近づいてくると、なんとなく気持ちが暗くなる。

「あ～あ、また、冬か」

— そんな人は、もしかすると、季節性うつ病かもしれない —

そういう研究があります。

たしかに、寒いし、雪が降ると交通機関に支障が出るし…

でも夏だって暑いし、台風も来るじゃないですか…

季節性うつ病は、昼間、太陽が照っている時間が短くなることがきっかけででてくるうつ病です。毎年、冬が来るたびにうつ病の状態に陥るということを繰り返していると、だんだん、冬が近づいただけで気持ちが暗くなってしま…そういう可能性があるということです。

よく考えると、私たちが性格とか好みとか言っていることも、こんなふうに、病気とか体の特徴と関係していることがあります。

体は正直です。いろいろな情報に惑わされず、自分自身の体の声をしっかり聞くことが大切です。

— そう、うつ病も「休みなさい」という体の声なのです。

### 3 うつ病、自殺



うつ病は「心身のエネルギーがなくなる病気」です

- 気持ちが沈む、悲観的になる
  - なにも楽しくない、興味をもてない
  - 眠れない（眠りすぎる場合もあります）
  - 食欲がない（食べ過ぎる場合もあります）
  - 考えや行動が鈍くなる（そわそわと落ち着かない場合もあります）
  - 気力がない、疲れやすい、おっくう
  - 自分はダメな人間だと考えたり自分を責める
  - ものごとに集中できない、決められない
  - 自殺を考える、生きていくのがつらい
- などの症状が続き、仕事や生活に支障をきたす病気です。

うつ病は脳や体が調子を崩すために起きる病気で、  
治療が必要です

ストレスがたまって、気晴らしはおろか、食事や睡眠も妨げられ、自然には回復できなくなってしまうのがうつ病です。治療の基本は「休養」と「薬」です。早めに気づき治療することが回復への近道です。焦らず、じっくりエネルギーがたまってくるのを待つことで、必ず回復していきます。そして「なんであんなに思いつめていたのだろう」と振り返ることができるようになります。



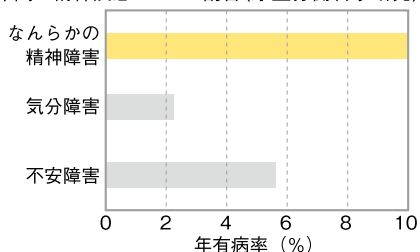
焦りは回復を遅らせます

周りの人も「焦らない」「焦らせない」こと。「休むのが仕事」と伝えて、ゆったり構えましょう。

「頑張って」「早くよくなって」という言葉でさえも、「なんとか期待にこたえなければ」と焦らせてしまうので、控えるほうがいいのです。

## 自分のことは案外気がつかない [周りの人の役割]

1年間に精神疾患にかかる割合(厚生労働科学研究)



うつ病を代表とする気分障害、仕事や健康などの不安が高じてしまう不安障害。年間 10%の方がこうした精神疾患にかかります(これを年有病率といいます)。

精神疾患があると、仕事や日常生活に不自由をきたします。でも、8割以上の人は、医療機関に行かないで我慢してしまっているのです。

自分のことは案外気づかないものです

### 〈周りの人は…〉

仕事や人間関係など、悩みで頭がいっぱい…こんなときには、まずよく話を聞いて、一緒に考えましょう。

そして、ぜひ、そのときに、相手の健康も気づかせてください。もし、調子を崩しているようなら、相談機関や医療機関への受診を勧めてください。

ただし、注意していただきたいことがあります。

周りの人の一番大切な役割は相談相手になることです。病気の診断ではありません。よく話も聞かないで「心の病気かもしれないから病院に行ったら？」と言っては、かえって相手を傷つけてしまいます。







## 自殺を防ぐための一歩 [相談すること]

平成 19 年の全国の自殺者数は 3 万人余り。この年、亡くなった方の 3%弱にあたります。35 人に 1 人の方が、自殺で最期を迎えているのです。自殺にはさまざまな背景があります。経済的なこと、対人関係、健康の不安や病気の負担などです。精神疾患も自殺の大きな原因の一つで、他の背景と併せ持っていることも少なくありません。

悩みを身近な人に相談してください。  
問題はすぐには解決しないかもしれないし、もうどうにもならないように見えるかもしれません。しかし、相談してみるだけでも、それは一歩前進です。

自殺はとりかえしがつかない、やり直しのきかないことです。そして、周りの人の悲しみばかりが残ります。



### 〈身近な人ができること〉

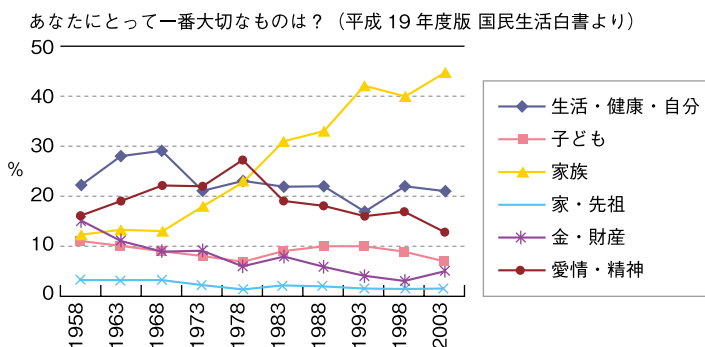
- 悩みをよく聞くこと
- 死にたい気持ちがあるかどうかは、「生きていくのもつらいの？」などと気持ちを聞いてみてください。あなたが気づかっていることを伝える言葉になります
- 生きていてほしい気持ちを伝えること
- 自分ひとりでなんとかしようとしないうこと。相談機関や医療機関への受診を勧めてください。身近な人がまず受診してもよいでしょう。(18 ページ参照)
- 切羽詰っているときは、一人にさせないこと

知っていますか？ -その②-

## 「家族のありがた」



あなたにとって一番大切なものは何ですか？  
この質問に「家族」と答える人が増えています。  
とてもいいことのように思えます。



でも、いいことばかりではありません。家族のつながりが深まるということは、一人が調子を崩すと、家族全体に影響してしまうという危険性を伴います。

家族が一番大切になってきた背景には、家族以外の人付き合いが少なくなっていることが考えられます。頼れるのは家族だけ…それはとても危うい状態です。

家族を守るためにも、家族以外の付き合い、地域での付き合いを深めることが大切なのです。

## 4 ふだんの生活のなかで



### ストレスを抱え込んでいませんか？ [自分を守る]

「誰にでもストレスはある」  
「みんな我慢している」  
「仕事が大変なんだからしかたがない」  
…こんなふうにストレスを抱え込んで  
しまっていないですか？



でも、気をつけてください。

「もう少し我慢できる」と無理をしていると、相談したり気晴らしをする元  
気もなくなってしまいます。ストレスで身動きできなくなるのです。

気持ちが落ち込むなどのほか、なんとなくだるいなど、体の症状が、実は心  
の不調の症状ということもあります（4ページ参照）。

なにごととも体が資本です。まずは体調を整えてから。

休養や気晴らしなどでストレス解消しましょう。

そして…調子を崩したら「気軽に」「早めに」相談しましょう。

#### ストレス解消の ポイント

- レクリエーション・運動
- 気の置けない人との付き合い
- 休養



いろいろな人の話を聞き、いろいろなことに興味を持つことが人づきあいを  
豊かにし、また自分の心を豊かにします。

もし、何にも興味を持たないとしたら、すでにストレス解消だけでは間に合  
わなくなっています。まず、十分に休養をとり、受診が必要です。

## ストレスは自己管理？ [職場で取り組む]

仕事にはストレスがつきものです。

「仕事が多くて大変だ」

「いちいち仕事のやり方を指示されて身動きがとれない」

「責任感が重くてプレッシャーになる」

なかでも、「せっかくの努力を認めてもらえない」など、対人関係のストレスが大きいのです。

精神的に参っている人に「ストレスは自分で管理しろ」「病気だったら早く治せ」と言うのは酷な話です。

仕事の分担ややり方など、みんなで検討することが第一です。その上で、心の調子も気遣い、不調のサインが続くなら、受診を勧めます。職場の保健スタッフがいれば、そちらに相談してもよいでしょう。



～心のケアの基本は、まずじっくりと話を聞くことです～

### 職場で見られる心の不調のサイン

- 不注意のミスが増える
- 仕事が遅くなる、手につかない
- 遅刻が増える
- 無断欠勤
- ものごとを決められない
- 怒りっぽくなる
- 会話を避けるようになる
- やつれてくる
- 焦って落ち着かなくなる
- 極端に自信がなくなる



## 喧嘩の原因は何ですか？ [家族のころろ]

どんなに仲良くても、ときには喧嘩をすることも  
あります。

長く付き合うためには適度な距離を持つこと、そ  
して、喧嘩をしたあとはきちんと気持ちを切り替  
えること。



どうにもうまくいかないときは心の病気かもしれません。「最近、怒りっぽい」「お酒が増えた」などでうつ病に気づくこともあります。

だからといって、喧嘩をしながら「病気じゃないか？」  
「病院に行ったら？」では火に油を注ぐだけです。

では、どうしたらいいのでしょうか？

まずは、少しの時間でいいから一歩引くこと。そして相手の気持ちを聞いてみましょう。これが基本です。その上で「気になっていたんだけど、だいぶ疲れがたまっているようで心配している」というメッセージを伝えてみましょう。不安なときは、家族が病院や相談機関に相談してみる方法もあります。

### 家族が気づくうつ病のサイン（受診を勧めるポイント）

- 言葉数が少なくなる
- 食事が進まない
- イライラが目立つ
- 何日も眠れていないようだ
- アルコールが増える
- 物事が手につかない
- 沈んだ表情
- 悲観的なことばかり言う
- 簡単なことも決められない
- 死にたいと言う

知っていますか？ -その③-

## 「お酒の功罪」



「仕事の後の一杯が格別！」…いいですね。ぜひ、頑張った自分にご褒美をあげてください。でも適量が肝心ですからね。

で、適量ってどのくらい？

お酒の適量は日本酒で1合、ビールで500ml程度です。せいぜい飲んでも2合にとどめておかないと、害になります。

えっ？ たったそれだけ？ 1合では酔えない…

それが問題なのです。もっと飲みたい、少しでは満足できない、仕事をしていてもお酒が浮かんでくる…これはもう、すでに依存症の状態なのです。依存症というと、手が震えて、やつれはてて…といったのを想像しますが、それはもう重症。もっと軽い状態でも、セーブできなくなっているものなのです。

うそだと思うなら、試しに1週間やめてみてください。失敗したら、やっぱり依存症。頑張っても成功しても、我慢の苦しさは依存症そのもの。早めに治してください。精神科に受診したり、保健所でも相談できます。

お酒の害は依存症だけではありません。依存症にならない場合でも、たくさんお酒を飲んでいると、うつ病や自殺の危険性が高くなるのです。

「でも、お酒がストレス解消なんだけど？」

それは、一時の話。お酒はじわじわと脳に害を与えているのです。下手をすると、認知症の危険性も高くなります。

お酒もいけれど、お酒以外の楽しみをたくさん持ってください。



## 年だからしかたがない？ [高齢者のこころ]

「うちのおばあちゃん、足が悪いからって外に出たがらないんです」

高齢になると、体の不調が身にこたえやすく、孤独を感じやすいものです。それだけうつ病や自殺のリスクも高くなります。また、うつ病のために、実際以上に衰えたように見えたり、認知症のように見えてしまうこともあります。



「こんなこともできなくなったの？」と思うと、周りも不安になります。でも、過去と比べるのではなく、今の時間を大切にしていきたいものです。ゆっくりペースでも「今できていること」に目を向けましょう。心配なことは介護の窓口などでも相談できます。

### 〈高齢者のうつ病の背景〉

心身の衰え（移動の不自由など）

持病が辛い（慢性の痛み、脳梗塞や心臓の病気など）

身近な人が亡くなる

☆介護者のストレスも忘れてはいけません。いろいろな制度を利用するなどして、うまく息抜きできるように心がけましょう。

---

## 今どきの若者は… [若者のこころ]

「今どきの若者は…」 「いい大人がそんなことでは…」 など、とかく小言を言われやすい若者。社会的にも心身面でも変化が大きく、最も悩みごとが多い時期です。

自信のなさや対人関係についての不安が、コミュニケーションをさらに妨げてしまいます。



元気であるはずの若者

…しかし、若者の死亡原因の1位は自殺なのです。

### 〈悩みをどうすればよいか?〉

不満を抱えるばかりでなく、自分自身の努力も大切です。

ポイントは、相談上手になる努力、自分のことをうまく伝える努力。

コミュニケーションがストレスを左右します。



### 〈周りの者はどう対応すればよいか?〉

「コミュニケーションをとろうとしてもうるさがられてしまう」…そんな声を聞くことがあります。上からの立場で物を言うと、知らず知らずのうちに「小言」になってしまいます。それでは、うるさがられてしまうのも当然です。

20歳になれば成人と言われますが、未だ、成長の途上にあるのです。たとえ不十分であっても「よい所」を見つけて営めること。それが、自信を高め、成長を助けるとともに、コミュニケーションを促します。





## 子どもだって落ち込む [子どものころ]

子どもは大人と比べて、心と体のつながりが強いことが特徴です。

「気持ちが沈む」と訴えるよりも、

「なんだかおとなしい」

「急に甘えるようになった」

「おねしょするようになった」

「お腹が痛いという」など、

行動や体の症状として訴えます。それが、心の症状のサインなのです。



## 〈「サイン」だと気づくこと〉

「そんなこともできないの！」などと小言ばかりでは、行き場がなくなります。

「あれ、どうしたんだろう？」と、サインに気づくことが大切です。



## 〈相談のタイミング〉

子どもは適応力が高いことも特徴です。具合が悪そうだったのが、翌日にはけろっとしているということもよくあります。

何日も改善しないときは相談しましょう。精神科・小児科などの医療機関のほか、心の相談機関や、児童相談所、学校や教育相談の機関などで相談できます。

叱ってばかりが重なると、傷を深めてしまいます。そうならない前に。



## 母と子をみんなで守る [子どもを産むということ]

出産おめでとう…

子供は宝物。ママも、この日のために大事に過ごしてきたのです。  
さあ、これから大忙し…。

それなのに、なぜか元気がでない。だるい。  
気持ちがピリピリする。おまけに、赤ちゃん  
の声まで耳障りになってしまった。  
私には母親の資格がないんじゃないか…。



「そんなの、お産疲れで、誰でもあることよ」  
先輩のお母さんたちはそんなふう励まして  
くれるかもしれません。

### ——本当に大丈夫でしょうか？

出産後、1週間ほど、疲れやすかったり気持ちが不安定になることは、マタニティブルーといって、よく見られることです。

ところが、それが、何週間も、あるいは何ヶ月も続いてしまうことがあります。産後うつ病です。出産後、1割以上の方が産後うつ病にかかります。そうになると、育児も手につかず、赤ちゃんにも影響が出かねません。

ママは大変！…周りがしっかり支えることが、母親の健康を守り、赤ちゃんの健康も守ります。不調に気づいたときは、安易に励ましたり、「母親なんだからしっかり！」と言いたくなるのを抑えて、病院などに早めに相談してください。

知っていますか？ -その4-

## 「成長と老化」



脳はいつまで成長するか知っていますか？

「知っている、20歳でしょ？」 — いいえ、脳の成長は40歳代まで続きます。それどころか、もっと高年齢まで成長しているという人もいます。

脳を作っている神経細胞の数は、生まれて間もなくから減少の一途をたどります。でも、それは成長のための減少なのです。

う～ん、むずかしい…

脳は私たちが世の中で上手に生活していくために働く器官です。何でもできるようになるのが成長ではなくて、より適切に生活できるようになるのが成長です。

つまり、世の中で生きて行くのに必要な能力は伸ばし、いらぬ機能は切り捨てられるのです。

でも、それには危険性が伴います。下手をすると、世の中の変化に対応できなくなってしまうかもしれません。これが老化です。だから、いかに頭を柔らかく保つかが大切になってくるのです。自分の得意でないことにも、ちょっと興味を持ってみるとか、いろいろな立場の違う人と話をするとかいった心がけが、脳の老化を防ぐために大切です。

逆に若い人は、頭は柔らかいけれど、世の中の勝手がしっかり分からなくてストレスをためてしまうという危険性を持ちます。

年配の人は若い人に学び、若い人は年配の人に学ぶ…お互いのよいところを認め合うことが大切です。

## 5 主な相談窓口

### 医療機関

#### かかりつけ医

精神疾患は早めに治療することが回復への近道です。気がかりなときは、かかりつけ医に気軽に相談してみましょう。内科や心療内科、あるいは小児科、産科・婦人科などでも、精神疾患の治療を行っている場合があります。

#### 精神科の病院・診療所

仕事や日常生活に支障が出てきているような場合は、すでに軽症ではなくなっています。そうした場合は、かかりつけ医に相談して精神科へ紹介してもらいましょう。最近では、軽い不眠症のような場合でも、最初から精神科に受診する方が増えています。

#### －医療機関の探し方－

電話帳で調べられますが、地元の保健所（次ページ）でどんな医療機関があるか教えてもらえます。インターネットでも情報提供しています。

福島県総合医療情報システム

（福島県のホームページ（<http://www.pref.fukushima.jp/>）から）

#### －受診の際の注意－

- 予約が必要な場合があります
- ご本人の受診が原則です。家族が相談される場合は、その旨を伝えてください。
- 自立支援医療（精神通院）の制度を利用できる場合があります（精神科の医療費の一部が公費で負担されます）



## 心の相談機関 子ども・高齢者・勤労者についての相談機関

### 保健所・精神保健福祉センター（電話・来所相談）

保健師などが相談を受けています。医師による相談日もあります。「受診したほうがいいか迷っている」「家族の健康が心配」といったときに利用するとよいでしょう。相談は無料です（精神保健福祉センターでは医師による診察も行っていますが、その場合には医療費がかかります）。

■名称	■所在地	■電話番号
精神保健福祉センター	福島市御山町 8-30（5階）	024-535-3556
県北保健福祉事務所	福島市御山町 8-30	024-534-4300
県中保健福祉事務所	須賀川市旭町 153-1	0248-75-7811
県南保健福祉事務所	白河市郭内 127	0248-22-5649
会津保健福祉事務所	会津若松市追手町 7-40	0242-29-5275
南会津保健福祉事務所	南会津郡南会津町大字田島字天道沢甲 2542-2	0241-63-0305
相双保健福祉事務所	南相馬市原町区錦町 1-30	0244-26-1133
郡山市保健所	郡山市朝日 2丁目 15-1	024-924-2163
いわき市保健所	いわき市内郷高坂町砂子田 1-1 総合保健福祉センター	0246-27-8595

### 電話による心の相談

たった一本の電話でも心が軽くなるものです。「こんなこと相談してもいいのかな」と迷ったときも、気軽に相談してみてください。上記の保健所や精神保健福祉センターでも電話の相談を受け付けています。

■相談窓口	■開設日	■時間	■電話番号
こころの電話相談（精神保健福祉センター内）	月～金	9:00～16:00	024-535-5560
福島いのちの電話	年中無休	10:00～22:00	024-536-4343

## 勤労者の健康相談

地域産業保健センターでは、中小企業の事業主及び労働者の健康に関する相談を行っています。相談日・時間については各センターにお問合せください。

■相談窓口	■電話番号	■相談窓口	■電話番号
福島地域産業保健センター	024-534-2290	須賀川地域産業保健センター	0248-73-3723
郡山地域産業保健センター	024-922-8087	白河地域産業保健センター	0248-23-3701
いわき地域産業保健センター	0246-27-7257	相馬地域産業保健センター	0244-23-6806
会津地域産業保健センター	0242-27-0528	双葉地域産業保健センター	0240-33-2990

福島労災病院には電話相談の窓口があります

■相談窓口	■開設日	■時間	■電話番号
福島労災病院（勤労者心の電話相談）	月～金	14:00～20:00	0246-45-1756
福島労災病院（健康で働くための電話相談）	月、木、金	18:00～20:00	0120-772191

## 子どもについての相談

児童相談所では、18歳未満のお子さんの様々な相談に応じています

■名称	■住所	■電話番号
中央児童相談所	福島市森合町 10-9	024-534-5101
県中児童相談所	郡山市麓山 1-1-1	024-935-0611
県中児童相談所白河相談室	白河市郭内 127	0248-22-5648
会津児童相談所	会津若松市一箕町大字八幡字門田 1-3	0242-23-1400
会津児童相談所南会津相談室	南会津町大字田島字天道沢甲 2542-2	0242-29-5279
浜児童相談所	いわき市自由ヶ丘 38-15	0246-28-3346
浜児童相談所南相馬相談室	南相馬市原町区錦町 1-30	0244-26-1135



## 高齢者についての相談

高齢者の介護等については、市町村窓口（高齢福祉課、長寿福祉課など）や地域包括支援センターなどでご相談ください。

また、下記の窓口でも高齢者の総合的な相談を受けています（相談内容によって開設日が異なりますのでお問合せください）。

■名称	■住所	■電話番号
福島県高齢者総合相談センター （（社福）県社会福祉協議会内）	福島市渡利字七社宮 111	024-524-2225

## 相談機関をインターネットで調べるには…

福島県の  
相談窓口のページ

福島県の各種相談窓口が掲載されています  
[http://www.pref.fukushima.jp/list/soudan\\_1.html](http://www.pref.fukushima.jp/list/soudan_1.html)

福島県精神保健福祉  
センターのページ

主に精神保健福祉（心の健康や福祉サービス）について、福島県内の相談窓口や種々のサービスについての情報が掲載されています  
<http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top.html>

## 相談していいの？…

「こんなことを相談しても大丈夫かしら？」

「自分で解決するべきことではないだろうか？」

などと不安に思うかもしれませんが、思い切って相談してみてください。きっと何かを得られると思います。

いろいろな相談窓口があって困ったときは、一番あてはまりそうな窓口に「どこに相談したらいいのかわからないのだけど」と聞いてみるといいでしょう。相談の案内をするのも相談窓口の役割ですから。

その一歩が、うつ病や  
自殺から守る一歩になるのです



### 福島県精神保健福祉協会事務局一覧

	所在地	電話番号
本 部	〒960-8012 福島市御山町 8-30 福島県精神保健福祉センター内	024-535-3556
県北支部	〒960-8136 福島市八島町 15-27 医療法人一陽会病院内	024-534-6715
県中支部	〒962-0834 須賀川市旭 153-1 福島県県中保健所内	0248-75-7811
県南支部	〒963-5405 東白川郡塙町大字塙字大町 1-5 福島県厚生連塙厚生病院内	0247-43-1145
会津支部	〒965-0873 会津若松市追手町 7-40 福島県会津保健所内	0242-29-5275
喜多方支部	〒966-0902 喜多方市松山町村松字北原 3634-1 医療法人昨雲会飯塚病院内	0241-24-3421
南会津支部	〒967-0004 南会津郡南会津町田島字天道沢甲 242-2 福島県南会津保健所内	0241-63-0305
相双支部	〒975-0031 南相馬市原町区錦町 1-30 福島県相双保健所内	0244-26-1132
郡山支部	〒963-8024 郡山市朝日 2-15-1 郡山市保健所内	024-924-2163
いわき支部	〒973-8408 いわき市内郷高坂町砂子田 1-1 いわき市保健所内	0246-27-8595

福島県精神保健福祉協会では精神障がい者を支える地域づくりや  
心の健康の普及のための啓発活動を行っています

この冊子は赤い羽根共同募金の助成を  
受けて作成しました



©中央共同募金会

平成 21 年 1 月発行

発行：福島県精神保健福祉協会

編集：畑 哲信（福島県精神保健福祉協会常任理事、福島県精神保健福祉センター所長）