

南流山地区社協主催「第3回 こころの健康講座」

# これってただの“うつ” それとも“うつ病”？



体と同じように心も風邪をひくことがあります。

心の風邪にかかってしまったら  
どうしたらよいでしょうか？

本講座ではうつ病を中心にこころの病気や治療法などについてご講演をいただきます。

日時 2010年2月21日(日曜日) 18時30分～20時

会場 南流山福社会館 1階 大広間

講師 ひだクリニック院長 肥田裕久先生

+ 「るえか」のメンバーさん

#### 【肥田先生のご紹介】

南流山で『ひだクリニック』（心療内科、内科、神経科・精神科）を開院され、デイ・ナイトケアや講演活動などを通して社会参加、地域医療を中心に据えた医療に取り組まれています。2009年11月5日放送のNHK教育テレビ『福祉ネットワーク』の「シリーズ統合失調症からの回復(2) ～リハビリテーション～」で活動が紹介されました。

備考 無料で事前参加申込みも不要です。直接会場へおいで下さい。

・ 裏面に「こころの病気のセルフチェック」があります。お役立てください。

問合せ先 南流山地区社会福祉協議会 会長 市川 誠 (TEL & FAX 7140-7152)

## ■ こころの病気のセルフチェック

次の設問はこころの病気のセルフチェック用に作成されたものです。設問に対して「はい」の状態が続いている場合、こころの健康状態が悪くなっている場合があります。専門医にご相談ください。

No.	設 問	回答
1	気分がはれず、職場や学校へ行くのがおっくう	はい・いいえ
2	毎朝読んでいた新聞が読みたくない	はい・いいえ
3	お化粧や洋服に関心がなくなった	はい・いいえ
4	誰とも話したくない	はい・いいえ
5	自分が他人からどう見られているか気になる	はい・いいえ
6	何となく身体がだるい	はい・いいえ
7	食欲がない	はい・いいえ
8	何もかも自分の責任で毎日が暗い感じがする	はい・いいえ
9	どうしようもなく不安でイライラする	はい・いいえ
10	いつも熟睡できず毎日頭がボーツとしている	はい・いいえ
11	いっそ死んでしまいたいと思うこともある	はい・いいえ