

# 「発達障害かも」と悩んでいる人へ

## 発達障害の相談窓口

4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2～8日は「発達障害者啓発週間」です。  
 発達障害は、生まれつきの脳機能の障害と言われ、その特性は一人ひとりさまざまです。コミュニケーションが苦手だったり、課題や遊びなどの活動に集中し続けることができないなど、日常生活で困っていることがあるかもしれません。



家族、学校、職場などの周囲の人がその人を正しく理解し、良いところを認め、苦手なところをサポートすることで、本来持っている能力を活かすことができます。

発達障害について理解を深め、お互いに支え合い、みんなが輝く社会を目指しましょう。「発達障害かも」と悩んでいる人は、相談窓口をご利用ください。

- 障害者サポートセンターはな・はな (☎0848-29-5002) 社会福祉課 (☎0848-38-9124)
- はな・はな因島瀬戸田センター (☎0845-23-7020) 因島福祉課 (☎0845-26-6209)

# まめまめ通信 127 うつ病ってどんな病気？

毎日の生活の中でショックな出来事、自分だけでは抱えきれないことは誰にでもあること。そんな時は誰だって辛く、悲しい気持ちになり、多くは数日したら、少しずつ前向きな気持ちを取り戻せる傾向にあります。ところが2週間以上、しかも一日中ずっとそのような状態が続くと、物事を考えたり、行動を起こすなど脳の働きに支障が生じることがあります。そのような状態はもしかすると「うつ病」なのかもしれません。

### うつ病の前兆を示す「SOSサイン」

- 疲れやすく、元気が出ない
- イライラする
- 食欲がない、食べ過ぎる
- 不眠、もしくは過眠の症状がある
- 集中ができない
- お酒やたばこの量が増えた
- 不安で落ち着かない
- 自分のことを否定してしまう
- わけもなく悲しくなる
- 何をしても楽しいと思えない

気になる症状があれば早めに専門機関へ相談しましょう

こころの健康に心配がある人は、ひとりで悩まないでまずは相談してみよう

### 【相談先】

#### ●LINE・チャット相談

LINEやチャットでの相談案内 (まもろうよ ころ 厚生労働省)



#### ●広島県こころの悩み相談

(☎080-1577-4774/月・火・木・金 9:00~12:00、13:00~16:00)

#### ●尾道市こころの相談 (要予約)

(詳細は10頁に掲載)

「抑うつな気分が続いている」  
 「心療内科や、精神科を受診しようか迷っている」  
 「精神的にしんどそうな家族のことで悩んでいる」等の悩みを抱え込んでいませんか？

健康推進課 (☎0848-24-1962)

### 意外に知られていないうつ病の正体

クイズに挑戦してみよう (A・Bのどちらが正しいでしょう)

- 1 ストレスが続くと
    - A だれでもうつ病になりうる
    - B 弱い人だけがうつ病になる
  - 2 一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では
    - A 約15人に1人 B 約150人に1人
  - 3 うつ病や抑うつ状態になったら
    - A 病気に打ち勝つために、より一層頑張らないといけない
    - B ゆっくり休み、専門家(精神科医)に相談したほうが良い
  - 4 うつ病を治療せずに放っておくと
    - A 重症化することもある
    - B ほとんどは自然に治る
- 答え ①A ②A ③B ④A

参考 厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

# 子育て

## 新1年生の保護者の皆さん

### お子さんと一緒に通学路を歩いてみましょう

春は新1年生が小学校に入学し、子どもたちだけの登下校が始まる季節です。子どもが1人のときでも安全な判断や行動ができるよう、子どもの目線で、危険な箇所を確認しながら、具体的に、「立ち止まる位置や場所」、「見る方向」など、何度も繰り返し習慣づけることが大切です。

#### 子どもと通学路を歩く

- 「危険な場所」「安全な場所」など、一緒に歩いて確認しましょう。
- 高い塀など見通しの悪い交差点
- 信号機のない横断歩道の交差点
- 歩道の区別がない狭い道路
- 車が道路に駐車している道
- こども110番の家など

#### 交通ルールやマナーを正しく教える

- 大人が見本となって、交通ルールを教えましょう。
- 路側帯、歩道、右端を歩く
- 横断する前に、必ず止まる
- 信号は必ず守る
- 信号機が青でも周りをよく見て、手をあげて渡る
- 「とまる」「みる」「まつ」を守って、近づいて来る車がいる時は、通り過ぎるまで待つ
- スクールバスの待ち方、乗り方、降り方、車内のマナーなど



健康推進課 (☎0848-38-9216)

## 乳幼児健診

- 【尾道地域 (向島を含む)】健康推進課 (☎0848-24-1960・☎0848-24-1966)
- 【因島・瀬戸田地域】因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)
- 【御調地域】御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	3月21日(木)
	因島総合福祉保健センター	3月19日(火)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	4月10日(水)・11日(木)
	因島総合福祉保健センター	3月19日(火)
3歳児健診	因島総合福祉保健センター	3月28日(木)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

## 相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談 (要予約)	いのしま子育て支援センター	4月11日(木)	9:45~11:30	0~12カ月の児	身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 母子健康手帳、バスタオル
離乳食講習会 (要予約)	総合福祉センター	4月15日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 12人程度 ※託児あり。	離乳食の進め方の話、調理実習・試食 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手持タオル
母乳相談 (要予約)	総合福祉センター	3月19日(火) 26日(火) 4月2日(火) 9日(火)	①13:30~ ②14:30~	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの人(尾道市民) 各回1人 ※個別相談。 ※相談利用は1人2回まで。	母乳や卒乳についての相談 母子健康手帳、タオル2~3枚、バスタオル1枚、ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
5歳児相談 (要予約)	総合福祉センター	6月6日(木) 11日(火) 18日(火)	13:00~	平成31年4~令和1年5月生まれで、発達など気になることがある児(平成31年4月1日生を除く) 4/26(金)	通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ)
	因島総合福祉保健センター	6月4日(火) 26日(水)		平成31年4~令和1年6月生まれで、発達など気になることがある児(平成31年4月1日生を除く) 4/26(金)	
母子健康手帳の交付 (要予約)	総合福祉センター	3月24日(日)	9:00~12:00	妊娠中のご夫婦 (パートナー) 3/22(金)	妊娠届出書、本人確認できるもの
ほかほかルーム 体重測定の日 (要予約)	御調保健福祉センター	4月5日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	生後4カ月~1歳6カ月の児 各回2組	身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 母子健康手帳、バスタオル

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日時・期間 場所 対象 内容 定員 料金 持ち物 電子メール ホームページ

くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報アラカルト

相談