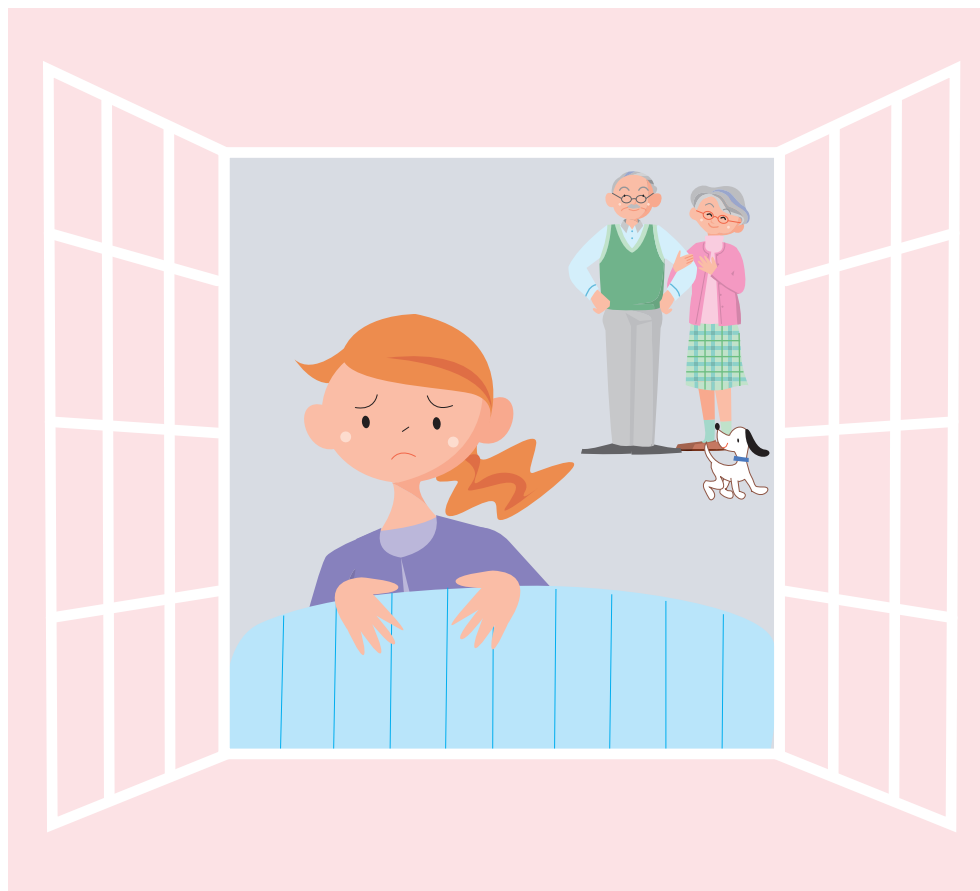
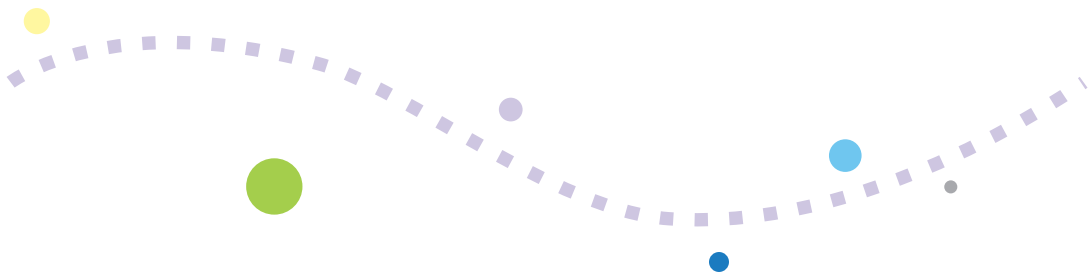


大切な人をうつ病から守るために
うつ病をこじらさないための
家族の対応



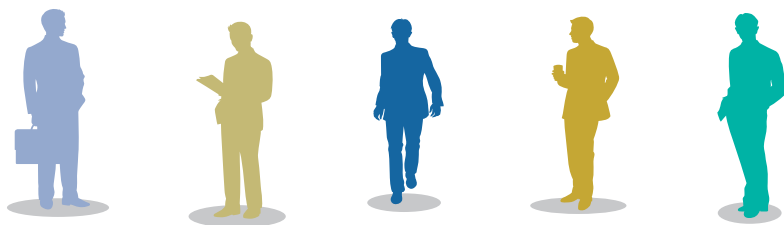
●うつ病は病気です。



うつ病は生活のエネルギーが枯渇した状態。
いわばガソリン切れの自動車みたいな状態です。
しんどくなるのも、気力が出ないのも病気の症状です。
本人は怠けているわけでも、弱虫になったわけでもありません。
苦しんでいることを家族が理解して
本人の話を聞いてあげてください。



「頑張れ！」といっって励まさず、
ゆっくり休養してもらおうことが大切です。



本人は自分でもこのままではいけないと思いながら、
精一杯がんばっています。

そこに「頑張って」、「元気を出して」、
「どうしてこんなこともできないの」という叱咤激励は
負担となってしまいます。

時には、かえって「もうこれ以上できない」と
追い込んでしまうこともあります。

まわりがしてあげるのは、仕事を休ませてあげるなど十分に
休養できる環境を整えてあげることです。

休むことが難しい場合でも家の中のことでの負担を
最小限にしてあげてください。



● 家族も治療のパートナーです。



うつ病の治療は本人、家族、主治医の3者の共同作業です。
場合によっては、診察に同席して
家族から見た症状を主治医に伝えることも必要です。
また、その時には家族としての対応の仕方も
主治医からアドバイスしてもらいましょう。



決して焦らないでください。

うつ病の症状の出方や治療期間には個人差があります。

うつ病は一般的に数ヶ月でよくなりますが、

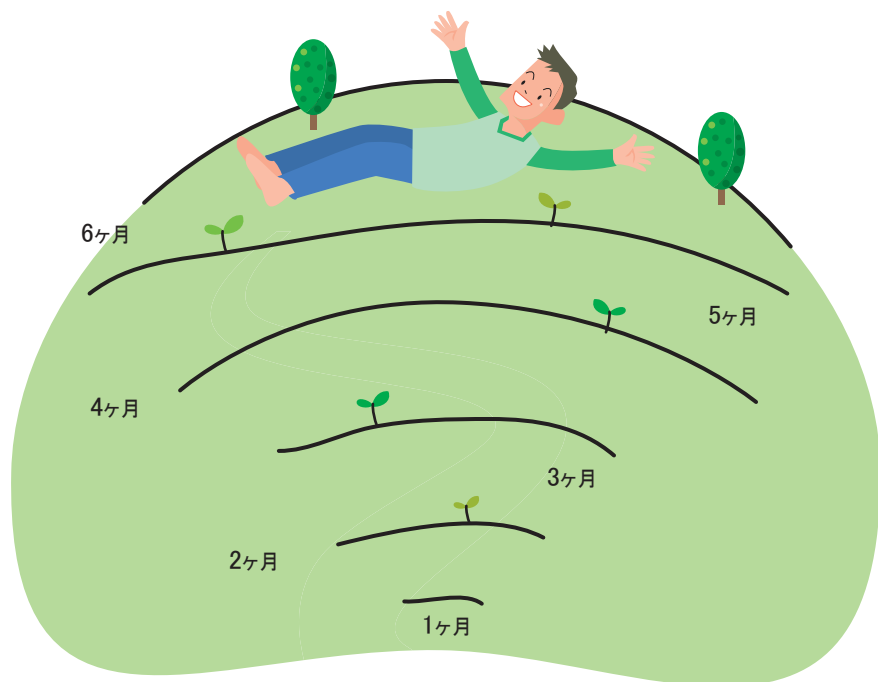
完全に治るまで数年かかるタイプもあります。

症状の出方や治療期間はケース・バイ・ケースといえます。

また、症状には大なり小なり波があるので、

少し元気になったからといって

急にもとの生活のペースに戻さないようにしましょう。



家族はなるべく

これまでの生活を続けていきましょう。

本人へのサポートも大切ですが、腫れ物に触るような態度も本人は気にしてしまいます。家族が不自然に明るくしたり陽気に振舞ったりすると、かえって本人は気にして悩み落ち込んでいくこともあります。本人へのサポートができていれば、家族は学校や仕事をそのまま続けるなど、これまでの生活を大切にしましょう。



無理な気晴らしや旅行は 逆効果になってしまいます。

気分転換をしたほうがよいと

無理に旅行や気晴らしをさせないようにしましょう。

無理して出かけてもかえって疲れてしまうことが多いです。



自殺の兆候に注意してください。

うつ病は、病気の症状として

希死念慮(死にたくなる気持ち)が出現することがあります。

希死念慮がある場合は、すぐに医師に伝えてください。

また回復期にも、自分のことが客観的に見えるようになり、

将来を悲観して、突発的に命を絶つことがあります。

注意しましょう。



休職や入院時の保障制度について

○労災保険なら「休業補償」「療養費」「傷病年金」「介護年金」

○雇用保険なら「傷病手当金」

（窓口）在職中は勤務先

退職後は本人が社会保険事務所か健康保険組合へ

○自立支援医療制度

精神疾患に関する通院治療のみ対応

健康保険の医療費自己負担が1割

（所得により自己負担の上限あり）

（窓口）各区保健福祉センター

○入院時は高額療養費「限度額適応認定書」の提示により、

自己負担額が軽減される

（窓口）国民健康保険の場合は、区役所保険年金担当

社会保険の場合は、健康保険組合



社会復帰に向けて

○通所施設

各区保健福祉センターへご相談ください。

○デイケア

医療的なデイケアは医療機関で実施しています。主治医にご相談ください。

実施医療機関については、保健福祉センターへご相談ください。



就労支援・復職支援

○大阪市障害者就業・生活支援センター

中央センター：天王寺区東上町 4-17

TEL06(6776)7336

就業を希望あるいはすでに就業している方を対象に、就業および日常生活に関する相談から職業定着までの支援を行っています。



○大阪障害者職業センター

大阪市中央区久太郎町2-4-11

クラボウアネックスビル4F

TEL06(6261)7005

障害のある方を対象に、就職や職場定着のための相談や職業評価、職業準備支援、ジョブコーチ支援等を行っています。

主として、うつ病等で休職中の方を対象に、主治医や事業主の協力をもとに、職場復帰に向けての準備を整えるためのリワーク支援を実施しています。なお、障害者手帳の有無は問いません。

本人の自助グループについて

○ぼちぼちクラブ

当事者による相談日：月・火・木 14:00～17:00

TEL 06(6973)1287

うつ病の家族教室について

大阪市では、家族教室を実施しています。

詳細については、各区保健福祉センターにご相談ください。



うつ病などのサインに気付いたら、
専門医療機関を受診されるか
下記の機関にお気軽に相談されてはいかがでしょうか。



お住まいの区の保健福祉センターへ

北	保健福祉センター	6313-9968
都島	保健福祉センター	6882-9968
福島	保健福祉センター	6464-9968
此花	保健福祉センター	6466-9968
中央	保健福祉センター	6267-9968
西	保健福祉センター	6532-9968
港	保健福祉センター	6576-9968
大正	保健福祉センター	4394-9968
天王寺	保健福祉センター	6774-9968
浪速	保健福祉センター	6647-9968
西淀川	保健福祉センター	6478-9968
淀川	保健福祉センター	6308-9968

東淀川	保健福祉センター	4809-9968
東成	保健福祉センター	6977-9968
生野	保健福祉センター	6715-9968
旭	保健福祉センター	6957-9968
城東	保健福祉センター	6930-9968
鶴見	保健福祉センター	6915-9968
阿倍野	保健福祉センター	6622-9968
住之江	保健福祉センター	6682-9968
住吉	保健福祉センター	6694-9968
東住吉	保健福祉センター	4399-9968
矢田	出張所	6697-2671
平野	保健福祉センター	4302-9968
西成	保健福祉センター	6659-9968

こころの悩み電話相談

06-6923-0936

月～金曜日(祝日・年末年始除く)

10:00～15:00

おかけ間違いのないように！

大阪市こころの健康センター



〒534-0027 大阪市都島区中野町5丁目15番21号 都島センタービル3階

TEL : (06)-6922-8520 FAX : (06)-6922-8526

http://www.city.osaka.lg.jp/shimin_top/category/716-2-0-0-0-.html