

広報

ゆうばい

No. 1302 2011



●石炭博物館改修工事 2



建設が進む、夕張シューパロダム

夕張シューパロダムは、洪水調節、流水の正常な機能の維持、かんがい用水の補給、水道用水の供給、発電を目的に、平成27年3月の完成を目指して建設が進んでいます。完成すれば、全国でも有数の規模となるダム湖が創出されます。（写真：札幌開発建設部提供 平成23年8月18日撮影）

12月完成に向けて

石炭博物館改修工事を進めています



石炭博物館は、昭和55年7月の開館以来、「炭鉱から観光へ」というスローガンを掲げた夕張市における観光集客のシンボルとして、市内外はもとより道外から多くの来場者を迎えていました。

しかし、開館から31年を経過し、石炭博物館のシンボルとなっていた立坑やぐらは、腐食による劣化が進んでいます。施設全体に経年劣化による腐食・老朽化が進行しているため大規模な改修工事が必要になりました。

工事の概要

《立坑タワー改修（渡り廊下）工事》

- ・タワー鉄骨改修・交換・補修工事、外壁改修と内装の改修などを行います。



《模擬坑道改修工事》

- ・支持工矢木・坑道床改修・階段新設・塗装などを行います。



《電気設備改修工事》

- ・内部各所非常照明・立坑内部配線改修などを行います。

工事費

立坑タワー改修（渡り廊下）工事

20、101千円

模擬坑道改修工事

11、291千円

エレベーター改修工事

13、308千円

石炭博物館改修工事

4、342千円

- 《エレベーター改修工事》
・博物館から地下道行のエレベーターの改修を行っています。

《博物館改修工事》

- ・各所サッシ・玄関ポーチ・スロープ床改修などを行います。

《機械設備改修工事》

- ・各所内部の機械設備改修と模擬坑道内部排水ポンプ・配管改修などを行います。

工事期間

平成23年8月18日から12月5日を予定しています。

今季の営業期間は
10月10日まで

改修工事に伴い、石炭博物館、炭鉱生活館、化石館の今季の営業期間は、10月10日で終了します。

営業期間中は、博物館の改修工事を実施していますが、見学は可能です。
※休館日は、毎週月曜日、月曜日が祝日の場合は翌日が休館日となります。

平成24年度の開館

石炭博物館改修後は、平成24年4月23日を開館予定としています。

機械設備改修工事	16、363千円
電気設備改修工事	合計 89、224千円

おしらせ

ツール・ド・北海道（自転車競技）の開催

【市民タイムトライアル】

平和運動公園内特設コースでの個人タイムトライアルを行います。野球場正面をスタートし、500mを往復、1kmでタイムを競います。

とき 9月17日 午前11時55分

午後4時40分

平和運動公園内特設会場

【市民ロードレース】

Aコースは、むかわ町穂別地

球体験館前からスタートし、109km先の江別市野幌総合運動公園がゴールとなります。

Bコースは、スタートの平和運動公園から江別市野幌総合運動公園をゴールとする66kmのコースが設定されています。

とき 9月18日 午前10時45分

スタート

ところ 平和運動公園

【駐車場】

両日とも、会場付近には駐車場は設定されていませんので、

お越しの際は公共交通機関等の利用をお願いします。

【交通規制にご協力を】

9月18日には、市民ロードレースの車両が、楓から富野間を通過するため、交通規制が行

われます。市民の皆さんのが協力をお願いします。

交通規制予定時間

①午前10時～11時

②午前11時30分～12時30分

問合せ先 市産業課 ☎ 52-128

問合せ先 市産業課 ☎ 52-1-3

里親制度をご存知ですか？

里親とは、親の病気や離婚などさまざまな事情によって家庭で生活ができないお子さんを、自分の家庭に迎え入れ、愛情とまごころを込めて養育する方のことです。

家庭のぬくもりを求めている子どもたちのために里親になりませんか？

里親になるには

お子さんを里親に預けた場合、そのお子さんが新しい地域になじんで、家庭的な生活を送れる

こと

ところ 夕張高等学校 体育館
入場料 無料（スリッパなどを持参ください。）
とき 9月24日 午後2時30分
問合せ先 夕張高等学校 顧問
土井 ☎ 59-7808

第19回夕張高校吹奏楽定期演奏会開催
ところ 夕張高等学校 体育館
申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
yubari-jin@hokkaido-c.ed.jp

夕張高校オーブンスクール開催

ことがとても大切です。里親に望まることは、子どもが大好きであること、健康的で明るい家庭であることです。

問合せ先 北海道岩見沢児童相談所 ☎ 0126-21-1119

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

部活動見学会／質問・相談会

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

ところ 夕張高等学校 体育館、各授業教室

参加対象 中学3年生とその保護者、中学校教職員、他学校関係者

申込期限 9月15日

申込・問合せ先 夕張高等学校 教頭 榆木
FAX 59-7808

とき 9月28日

受付・全体会 午後1時～3時

午後3時30分～4時

おしらせ

《救急車の利用についてご協力のお願い》

救急車は、命にかかるような病気やケガの人を一刻も早く医療機関に搬送する場合に利用するものです。救急車を呼ぶほどでない病気やケガなど、緊急を要しない場合は、119番を利用する前に自家用車やタクシーが利用できないか、もう一度考えてみましょう。市民の皆さんのご協力とご理解をお願いします。

救急車を呼ばうか迷った時、診察可能な病院がわからない時は、市消防署のほか、以下の窓口でも相談や情報提供のサービスを利用できます。

【北海道救急医療・広域災害情報システム】

●救急医療情報案内センター（24時間受付）

フリーダイヤル 0120-20-8699

携帯電話等から 011-221-8699

FAX音声案内 011-272-8699

インターネット <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

●小児救急電話相談 011-232-1599、#8000

（午後7時～午後11時 土日祝年末年始以外）

自殺予防週間事業の実施

【パネル展】

とき 9月9日～16日（土・日曜日を除く）午前8時45分～午後5時30分

ところ 空知総合振興局1階口
ビー

【特別相談会】

とき 9月15日 午前10時～午後4時

ところ 岩見沢保健所
対象 借金などの経済問題でお困りの方、心に悩みがある方

会員登録
申込先 月形町交流センター
(月形町字月形1064-13)

参加料 無料

会員登録
申込先 南空知精神保健福祉協会
電話番号 0126-20-0121

申込予約先 岩見沢保健所子ども・健康推進課精神保健福祉係
電話番号 0126-20-0121

南空知精神保健福祉協会
会講演会

月形刑務所矯正展

「刑務所の現在」をテーマに、広く矯正行政に理解を得ることを目的に矯正展を開催します。

ところ 月形刑務所（権戸郡月形町1011番地）
とき 9月11日

ところ 月形刑務所（権戸郡月形町1011番地）
内容 全国の刑務所作業製品の展示即売、パネル展示、所内見学など（入場無料）

問合せ先 月形刑務所
電話番号 0126-53-3235

うつ病を理解しよう

そよ風通信

うつ病の違いは？
『うつ病だろうか？』と心配になることはありませんか？

ではなく、脳内のセロトニンという神経伝達物質が減少して起こるれつきとした病気です。

病気なので適切に治療をする

と時間はかかるけど必ず回復します。反対に放っておいても自然には回復せず、むしろ悪化して自殺に至る場合もあります。

自分を責め、死にたいという思

いから気持ちを切り替えること

ができない非常に辛い、苦しい状況に追い込まれます。

うつ病の人との接し方

うつ病は気のゆるみや怠けで

本人は、これではいけないと必死で頑張っている状態にあるため、周囲の『頑張れ』といふ言葉は頑張りが足りないと言われるのと同じで、絶望感を誘うことになり禁句です。

また、気分転換のためと外出に誘うこともかえつて負担になります

ことがあるのです。まず辛い気持に共感し十分に受け止める、休養をとれるよう配慮する、治療により楽になれる

ことを説明することが大切です。

うつとうつ病の違い

項目	うつ	うつ病
日常生活	阻害されない	阻害される
考え	現実とずれない	多少妄想的、ぐるぐる思考、追いつめられられ、押し寄せ自分を責める
持続	不安定	2週間以上、毎日
気分の変化	日間変動	日内変動
なぐさめ効果	あり	なし
事態好転の効果	大いにあり	なし、むしろ悪化
対人接触	頼りたがる	避ける
趣味・レジャー	やりたがる	やりたがらない
抗うつ薬	効かない	効く

はなく、脳内のセロトニンといふ神経伝達物質が減少して起こるれつきとした病気です。

うつ病だろうか？と心配になることはありませんか？

病気なので適切に治療をする

と時間はかかるけど必ず回復します。反対に放っておいても自然には回復せず、むしろ悪化して自殺に至る場合もあります。

自分を責め、死にたいという思

いから気持ちを切り替えること

ができない非常に辛い、苦しい状況に追い込まれます。

うつ病の人との接し方

本人は、これではいけないと必死で頑張っている状態にあるため、周囲の『頑張れ』といふ言葉は頑張りが足りないと言われるのと同じで、絶望感を誘うことになり禁句です。

また、気分転換のためと外出に誘うこともかえつて負担になります

ことがあるのです。まず辛い気持に共感し十分に受け止める、休養をとれるよう配慮する、治療により楽になれる

ことを説明することが大切です。

うつとうつ病の違い

項目	うつ	うつ病
日常生活	阻害されない	阻害される
考え	現実とずれない	多少妄想的、ぐるぐる思考、追いつめられられ、押し寄せ自分を責める
持続	不安定	2週間以上、毎日
気分の変化	日間変動	日内変動
なぐさめ効果	あり	なし
事態好転の効果	大いにあり	なし、むしろ悪化
対人接触	頼りたがる	避ける
趣味・レジャー	やりたがる	やりたがらない
抗うつ薬	効かない	効く

はなく、脳内のセロトニンといふ神経伝達物質が減少して起こるれつきとした病気です。

うつ病だろうか？と心配になることはありませんか？

病気なので適切に治療をする

と時間はかかるけど必ず回復します。反対に放っておいても自然には回復せず、むしろ悪化して自殺に至る場合もあります。

自分を責め、死にたいという思

いから気持ちを切り替えること

ができない非常に辛い、苦しい状況に追い込まれます。

うつ病の人との接し方

本人は、これではいけないと必死で頑張っている状態にあるため、周囲の『頑張れ』といふ言葉は頑張りが足りないと言われるのと同じで、絶望感を誘うことになり禁句です。

また、気分転換のためと外出に誘うこともかえつて負担になります

ことがあるのです。まず辛い気持に共感し十分に受け止める、休養をとれるよう配慮する、治療により楽になれる

ことを説明することが大切です。

うつとうつ病の違い

項目	うつ	うつ病
日常生活	阻害されない	阻害される
考え	現実とずれない	多少妄想的、ぐるぐる思考、追いつめられられ、押し寄せ自分を責める
持続	不安定	2週間以上、毎日
気分の変化	日間変動	日内変動
なぐさめ効果	あり	なし
事態好転の効果	大いにあり	なし、むしろ悪化
対人接触	頼りたがる	避ける
趣味・レジャー	やりたがる	やりたがらない
抗うつ薬	効かない	効く

はなく、脳内のセロトニンといふ神経伝達物質が減少して起こるれつきとした病気です。

うつ病だろうか？と心配になることはありませんか？

病気なので適切に治療をする

と時間はかかるけど必ず回復します。反対に放っておいても自然には回復せず、むしろ悪化して自殺に至る場合もあります。

自分を責め、死にたいという思

いから気持ちを切り替えること

ができない非常に辛い、苦しい状況に追い込まれます。

うつ病の人との接し方

本人は、これではいけないと必死で頑張っている状態にあるため、周囲の『頑張れ』といふ言葉は頑張りが足りないと言われるのと同じで、絶望感を誘うことになり禁句です。

また、気分転換のためと外出に誘うこともかえつて負担になります

ことがあるので要注意です。まず辛い気持に共感し十分に受け止める、休養をとれるよう配慮する、治療により樂になれる

ことを説明することが大切です。

うつとうつ病の違い

項目	うつ	うつ病
日常生活	阻害されない	阻害される
考え	現実とずれない	多少妄想的、ぐるぐる思考、追いつめられられ、押し寄せ自分を責める
持続	不安定	2週間以上、毎日
気分の変化	日間変動	日内変動
なぐさめ効果	あり	なし
事態好転の効果	大いにあり	なし、むしろ悪化
対人接触	頼りたがる	避ける
趣味・レジャー	やりたがる	やりたがらない
抗うつ薬	効かない	効く

はなく、脳内のセロトニンといふ神経伝達物質が減少して起こるれつきとした病気です。

うつ病だろうか？と心配になることはありませんか？

病気なので適切に治療をする

と時間はかかるけど必ず回復します。反対に放っておいても自然には回復せず、むしろ悪化して自殺に至る場合もあります。

自分を責め、死にたいという思

いから気持ちを切り替えること

ができない非常に辛い、苦しい状況に追い込まれます。

うつ病の人との接し方

本人は、これではいけないと必死で頑張っている状態にあるため、周囲の『頑張れ』といふ言葉は頑張りが足りないと言われるのと同じで、絶望感を誘うことになり禁句です。

また、気分転換のためと外出に誘うこともかえつて負担になります

ことがあるので要注意です。まず辛い気持に共感し十分に受け止める、休養をとれるよう配慮する、治療により樂になれる

ことを説明することが大切です。

うつとうつ病の違い

項目	うつ	うつ病
日常生活	阻害されない	阻害される
考え	現実とずれない	多少妄想的、ぐるぐる思考、追いつめられられ、押し寄せ自分を責める
持続	不安定	2週間以上、毎日
気分の変化	日間変動	日内変動
なぐさめ効果	あり	なし
事態好転の効果	大いにあり	なし、むしろ悪化
対人接触	頼りたがる	避ける
趣味・レジャー	やりたがる	やりたがらない
抗うつ薬	効かない	効く

はなく、脳内のセロトニンといふ神経伝達物質が減少して起こるれつきとした病気です。

うつ病だろうか？と心配になることはありませんか？

病気なので適切に治療をする

と時間はかかるけど必ず回復します。反対に放っておいても自然には回復せず、むしろ悪化して自殺に至る場合もあります。

自分を責め、死にたいという思

いから気持ちを切り替えること

ができない非常に辛い、苦しい状況に追い込まれます。

うつ病の人との接し方

本人は、これではいけないと必死で頑張っている状態にあるため、周囲の『頑張れ』といふ言葉は頑張りが足りないと言われるのと同じで、絶望感を誘うことになり禁句です。

また、気分転換のためと外出に誘うこともかえつて負担になります

ことがあるので要注意です。まず辛い気持に共感し十分に受け止める、休養をとれるよう配慮する、治療により樂になれる

ことを説明することが大切です。

うつとうつ病の違い

項目	うつ	うつ病
日常生活	阻害されない	阻害される
考え	現実とずれない	多少妄想的、ぐるぐる思考、追いつめられられ、押し寄せ自分を責める
持続	不安定	2週間以上、毎日
気分の変化	日間変動	日内変動
なぐさめ効果	あり	なし
事態好転の効果	大いにあり	なし、むしろ悪化
対人接触	頼りたがる	避ける
趣味・レジャー	やりたがる	やりたがらない
抗うつ薬	効かない	効く

はなく、脳内のセロトニンといふ神経伝達物質が減少して起こるれつきとした病気です。

うつ病だろうか？と心配になることはありませんか？

病気なので適切に治療をする

と時間はかかるけど必ず回復します。反対に放っておいても自然には回復せず、むしろ悪化して自殺に至る場合もあります。

自分を責め、死にたいという思

いから気持ちを切り替えること

ができない非常に辛い、苦しい状況に追い込まれます。

うつ病の人との接し方

本人は、これではいけないと必死で頑張っている状態にあるため、周囲の『頑張れ』といふ言葉は頑張りが足りないと言われるのと同じで、絶望感を誘うことになり禁句です。

また、気分転換のためと外出に誘うこともかえつて負担になります

ことがあるので要注意です。まず辛い気持に共感し十分に受け止める、休養をとれるよう配慮する、治療により樂になれる

ことを説明することが大切です。

うつとうつ病の違い

項目	うつ	うつ病
日常生活	阻害されない	阻害される
考え	現実とずれない	多少妄想的、ぐるぐる思考、追いつめられられ、押し寄せ自分を責める
持続	不安定	2週間以上、毎日
気分の変化	日間変動	日内変動
なぐさめ効果	あり	なし
事態好転の効果	大いにあり	なし、むしろ悪化
対人接触	頼りたがる	避ける
趣味・レジャー	やりたがる	やりたがらない
抗うつ薬	効かない	効く

はなく、脳内のセロトニンといふ神経伝達物質が減少して起こるれつきとした病気です。

うつ病だろうか？と心配になることはありませんか？

病気なので適切に治療をする

と時間はかかるけど必ず回復します。反対に放っておいても自然には回復せず、むしろ悪化して自殺に至る場合もあります。

自分を責め、死にたいという思

いから気持ちを切り替えること

ができない非常に辛い、苦しい状況に追い込まれます。

うつ病の人との接し方

本人は、これではいけないと必死で頑張っている状態にあるため、周囲の『頑張れ』といふ言葉は頑張りが足りないと言われるのと同じで、絶望感を誘うことになり禁句です。

また、気分転換のためと外出に誘うこともかえつて負担になります

ことがあるので要注意です。まず辛い気持に共感し十分に受け止める、休養をとれるよう配慮する、治療により樂になれる

ことを説明することが大切です。

うつとうつ病の違い

項目	うつ	うつ病
日常生活	阻害されない	阻害される
考え	現実とずれない	多少妄想的、ぐるぐる思考、追いつめられられ、押し寄せ自分を責める
持続	不安定	2週間以上、毎日
気分の変化	日間変動	日内変動
なぐさめ効果	あり	なし
事態好転の効果	大いにあり	なし、むしろ悪化
対人接触	頼りたがる	避ける
趣味・レジャー	やりたがる	やりたがらない
抗うつ薬	効かない	効く

はなく、脳内のセロトニンといふ神経伝達物質が減少して起こるれつきとした病気です。

うつ病だろうか？と心配になることはありませんか？

病気なので適切に治療をする

と時間はかかるけど必ず回復します。反対に放っておいても自然には回復せず、むしろ悪化して自殺に至る場合もあります。

自分を責め、死にたいという思

いから気持ちを切り替えること

ができない非常に辛い、苦しい状況に追い込まれます。

うつ病の人との接し方

本人は、これではいけないと必死で頑張っている状態にあるため、周囲の『頑張れ』といふ言葉は頑張りが足りないと言われるのと同じで、絶望感を誘うことになり禁句です。

また、気分転換のためと外出に誘うこともかえつて負担になります

ことがあるので要注意です。まず辛い気持に共感し十分に受け止める、休養をとれるよう配慮する、治療により樂になれる

ことを説明することが大切です。

うつとうつ病の違い

項目	うつ	うつ病
日常生活	阻害されない	阻害される
考え	現実とずれない	多少妄想的、ぐるぐる思考、追いつめられられ、押し寄せ自分を責める
持続	不安定	2週間以上、毎日
気分の変化	日間変動	日内変動</td

