



▼日時 12月5日(日)
9時40分～14時30分

▼場所 滋賀県立文化産業交流会館
(米原市下多良二丁目137)

▼参加費 無料

▼申込方法 参加ご希望の方には、参加票をお渡しします。また、高島市よりマイクロバスを運行しますので、11月25日(木)までに人権施策課までお申し込みください。

関・市人権施策課
☎(25) 85524

お話と公開読書会 「子育てのいまとこれから」

児童作家の今関信子さんを講師に迎え、子育ての今とこれからについて考える講演・読書会を行います。

▼日時 11月28日(日)
13時30分～15時30分

▼場所 今津図書館 視聴覚室

▼定員 60人

▼その他 託児あり(要事前申込)

※主催 高島市里親会
関・市子育て支援課
☎(25) 8136

相談



女性のための悩み相談室

一人で悩みを抱えるのがつらいと感じた時、話を聞いてもらおうと心が軽くなることがあります。専門の女性カウンセラーがあなたの悩みをしっかりと受け止め、あなたにあった解決の手がかりを一緒に考えていきます。

▼相談日・場所
《働く女性の家》
12月1日(水)、11日(土)、15日(水)

《安曇川ふれあいセンター団体活動室》
12月22日(水)

▼時間 13時30分～16時30分
※相談時間は50分

▼対象者

市内に在住・在勤・在学の女性

▼申込方法

専用電話に電話してください。

▼予約制

専用電話 (25) 4052

受付時間 9時～17時

(火～土曜日)

【男性のための悩み相談】

滋賀県立男女共同参画センターの「男女共同参画相談室」をお気軽に

ご利用ください。

相談専用電話

0748(37) 8739

相談日時

○火・水・金・土・日曜日

9時～正午、13時～17時

○木曜日

9時～正午、17時～20時30分

どちらの相談機関も、費用は無料で、秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

関市民活動支援課

☎(25) 85526

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力、職場におけるセクシュアル・ハラスメントやストーカー行為といった女性をめぐる様々な人権問題の解決を図るため、電話相談をお受けしています。

11月15日から21日までは、全国一

斉「女性の権利ホットライン」強化

週間として受付日時を拡大して、電

話相談をお受けしています。秘密は

厳守されますので、お気軽にお電話

ください。

▼相談日時

11月15日(月)～21日(日)

8時30分～19時

※ただし、土・日曜日は10時～

17時

※通常相談・月～金曜日(年

始・年末を除く) 8時30分～

17時15分

▼相談員

大津地方法務局職員・滋賀県連

男女共同参画社会推進委員

▼相談先

大津地方法務局人権擁護課事務

室内

☎0570(070) 810

関人権施策課

☎(25) 85524

全国一斉生活保護110番

生活保護に関するあらゆるお悩みについて、司法書士が無料電話相談を行います。

▼日時 11月21日(日)

10時～16時

▼相談受付

☎0120(052) 0088

(全国共通・通話料無料)

※無料・事前予約不要

関滋賀県司法書士青年会

☎0748(20) 2076

夫婦生活

うつ病の症状の一つに性欲の低下があります。(薬の副作用でも起こることもあります。)性欲の低下は病気の回復とともに、自然と回復してきます。ソファに一緒に座る、マッサージをする、手をつなぐ等のスキンシップを増やすことも、本人だけでなく家族の精神的安定につながります。



本人が 家族に望むこと

うつ病の本人は自分の気持ちを周囲の人に伝えたり、物事を決断することが苦手です。いくつかのアンケートで浮かんできた「本人が家族に望むこと」を参考に、家族も一緒に治療に取り組みましよう。

病気を受け入れるまでの気持ちの変化

1 ショック期

うつ病という診断に驚き、この先どうしたらいいのかわからない。

2 否認期

「診断が間違っているのではないか?」と思い、病気を認めたくない。ときに医師や患者本人、周囲へ怒りを感じる。

3 孤立期

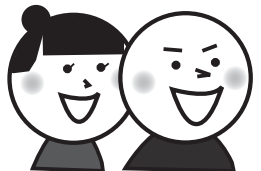
将来への不安や誰にも相談できない悩みを抱え、家族自身が落ち込み、周囲からの孤立を感じる。

4 無力期

いくら考えても解決方法が見つからず、募る悩みや気持ちに疲れ、家族が「どうでもいい」と思う。

5 受容期

気持ちを切り換え、希望を見出せるようになる。



うつ病は誰でもなり得る病気ですが、実際に家族の誰かがうつ病になったとき、家族自身がショックを受け、動揺します。将来への不安は「出口のないトンネル」と表現する人もいますが、出口は必ずあります。病気や薬について話せる相談相手を見つけ、一人で抱え込まないようにしましょう。



家族が直面する問題

○悪者探し

家族の誰かがうつ病になったら「なぜ、誰のせいだ?うつ病になったのか」と「悪者探し」をしてしまいがちです。うつ病の原因は脳の神経伝達物質の乱れであり、家族や患者本人に「悪者」はいません。「悪者探し」をするあまり、家族関係が壊れてしまう場合もあります。うつ病の治療には家族の見守りと協力が必要で

す。うつ病は治る病気です。家族みんなで治療に取り組みましよう。

○経済的な不安

一家の働き手がうつ病になったら、経済的な不安が起こります。生活費については傷病手当、医療費については自立支援医療費公費負担制度があります。

▼傷病手当

会社員など健康保険の被保険者が病気やけがのために働くことが出来ず、連続して3日以上休んだときに、休職4日目から給料の6割が支給される制度です。なお、健康保険の被扶養者、国民健康保険の被保険者、任意継続被保険者は傷病手当の対象になりません。申請には所定の書類が必要になりますので、詳しくは勤務先に問い合わせてください。

▼自立支援医療費公費負担制度

うつ病などの精神疾患についての通院医療費の自己負担分の一部を公費で負担する制度です。初めての申請には医師の診断書が必要になりますので、医師と相談してください。詳しくは市役所障害福祉課もしくは各保健センターに問い合わせてください。

本人が家族に望むこと

- ・うつ病そのものへの詳しい知識を身につけてほしい。
- ・今の状態は急いでいるのではない、うつ病の症状であると理解してほしい。
- ・うつ病であっても普段と変わらず接してほしい。
- ・病気のつらい気持ちを聞いてほしい。理解しようとしてほしい。
- ・励ましばかりでなく、そっと見守ってほしい。