

# お父さん、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわからない

もしかしたら、それは



「うつ」かも…

- ◆ 「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という、生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。



不眠が続くときは  
かかりつけ医や専門機関にご相談ください  
「うつ」は薬での治療効果が期待できます



## 会社 のみなさん

### 職場

にこんな方はいませんか

普通に働いていた方が

- 集中力がなくなり、仕事の能率が落ちた
- 表情が暗く、ぼーっとするようになった

## お母さん、息子さん、娘さん

### 家庭

でお父さんにこんな変化がありませんか

- 「だるい」と言うことが増え、食欲がなくなった
- 眠れないようで、夜中にたびたび目をさます
- 新聞やテレビに関心がなくなった



「うつ」の可能性ががあります

かかりつけ医や専門機関にご相談ください

- ◆ 「うつ」は自分では気づきにくいものです。特に中高年の方にはその傾向があります。ご家族や会社の方など身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診することが大切です。
- ◆ もしご本人が躊躇するのであれば、まずはご家族や会社の方だけでも相談に行ってみましょう。

## こころの問題に関する相談窓口 ◆ 相談は原則無料です（一部有料のものもあります）◆

相談窓口	相談日時、内容等	連絡先
こころの相談	精神科医による専門相談。要予約	岐阜県関保健所健康増進課 保健予防担当 美濃市生櫛 1612-2 中濃総合庁舎 TEL（代）0575-33-4011
メンタルヘルス相談	事業所における心の不調を予防することから、職場復帰支援までのメンタルヘルス対策全般についての総合相談 月～金 要予約	メンタルヘルス対策支援センター 岐阜市吉野6丁目16番地 大道生命・広瀬ビル11F TEL058-264-0562
医療・生活相談	精神保健福祉士、看護師などによる医療・生活相談について24時間対応（来所による登録が必要です）	地域生活支援センターすいせい 郡上市美並町大原 289 番地 TEL 0575-79-2304
健康相談	小規模事業場の事業者・労働者の健康管理全般についての相談、医師による産業保健指導、個別面接指導 月～金 要予約	郡上地域産業保健センター 郡上市八幡町小野 3-2-13 明鳳ビル TEL65-5908
相談や職場復帰支援	うつ病などで休職し、職場復帰を考えている人への主治医と連携した職場復帰支援サービス等の相談 月～金 要予約	岐阜障害者職業センター 岐阜市日光町 6 丁目 30 番地 TEL058-231-1222
電話相談	◎「岐阜いのちの電話」 毎日 午後7時～午後10時まで、 毎週土曜日・日曜日は午後4時～午後10時 ◎「自殺予防いのちの電話」 毎月10日 午前8時～翌日の午前8時	◎岐阜いのちの電話 TEL058-297-1122  ◎自殺予防いのちの電話 TEL0120-738-556

## 郡上市内のこころの医療機関 ◆ 相談は有料です◆

名称	電話	住所等
医療法人春陽会 慈恵中央病院 精神科・心療内科	79-2030	郡上市美並町大原 1 番地 1
郡上市民病院 心療内科・精神科	67-1611	郡上市八幡町島谷 1261 番地

## 困りごとの相談機関 ◆ 相談は原則無料です（一部有料のものもあります）◆

不眠の原因となる困りごとをお持ちの方は、一人で悩まず専門の相談機関もご利用ください。

### ○ 労働問題（いじめ、セクハラ、過重労働など）人権・女性

相談機関	日時等	連絡先・場所
岐阜八幡労働基準監督署	月～金 午前8時30分～午後5時15分	郡上市八幡町有坂 1209-2 郡上八幡地方合同庁舎 TEL 65-2101
岐阜地方法務局八幡支局	月～金 午前8時30分～午後5時15分	郡上市八幡町有坂 1209-2 郡上八幡地方合同庁舎 TEL 67-1411 ℒダイヤル0570-003-110
岐阜県女性相談センター	電話相談 月～金 午前9時～午後9時 土・日・祝 午前9時～午後5時 面接相談 月～金 午前9時～午後5時	岐阜市下奈良 2 丁目 2-1 TEL 058-274-7377
岐阜地方法務局人権擁護課	月～金 午前8時30分～午後5時15分	岐阜市金竜町 5 丁目 13 番地 TEL 058-245-3181 ◎ℒダイヤル0570-003-110

## ○ 多重債務・消費生活(訪問販売, 通信販売)の問題について

相談機関	日時等	連絡先・場所
社会福祉法人 郡上市社会福祉協議会	無料法律相談 月1回	郡上市大和町徳永 585 番地 TEL 88-9988
郡上警察署	警察安全相談 月～金 午前8時30分～午後5時15分	郡上市八幡町中坪 3丁目 3-1 TEL 67-0110
郡上市役所総務部総務課 消費生活相談窓口	月～金 午前8時30分～午後5時15分	郡上市八幡町島谷 228 番地 TEL 67-1832
岐阜県 県民生活相談センター	月～金 午前8時30分～午後5時 土 午前9時～午後5時	岐阜市藪田南 5-14-53 県民ふれあい会館1棟5階 TEL 058-277-1003
中濃振興局中濃事務所 振興課	月、火、水、金 午前8時30分～午後4時15分	美濃市生櫛 1612-2 中濃総合庁舎 TEL (代) 0575-33-4011
岐阜県弁護士会	クレジット、サラ金相談 要予約 月曜日午後1時～午後3時 水・木 午前10時～12時	岐阜市端詰町 22 TEL 058-265-0020
岐阜県司法書士会	予約時間 月～金 午後1時～4時 面談日は月1回 午後6時30分～9時30分	岐阜市金竜町 5丁目 10-1 TEL 058-246-1715

## ○ 家族の問題(高齢者介護・子どもの問題)

相談機関	日時等	連絡先・場所
郡上市地域包括支援センター	高齢者相談 月～金 午前8時30分～午後5時15分	郡上市八幡町島谷 228 番地 TEL 67-1807
郡上市役所健康福祉部 児童家庭課	家庭、児童相談 月～金 午前8時30分～午後5時15分	郡上市八幡町島谷 228 番地 TEL 67-1817
岐阜県 中濃子ども相談センター	子どもの相談 月～金 午前8時30分～午後5時15分	美濃加茂市古井町 下古井 2610-1 TEL (代) 0574-25-3111
岐阜県弁護士会 子どもの人権センター	子どもの人権相談 月～金 午前9時～午後4時30分	岐阜市端詰町 22 TEL 058-265-2850
岐阜地方法務局人権擁護課	子どもの人権 110番 月～金 午前8時30分～午後5時15分	岐阜市金竜町 5丁目 13 番地 リ-ガ イル 0120-007-110
郡上市健康福祉部健康課	健康相談 月～金 午前8時30分～午後5時15分	郡上市大和町徳永 585 番地 大和保健福祉センターやまつじ TEL 88-4511
社会福祉法人 郡上市社会福祉協議会	心配ごと相談を市内各地区で実施 (お電話にて確認してください)	郡上市大和町徳永 585 番地 TEL 88-9988

## ○ 遺族の会について

相談機関	日時・場所	連絡先
千の風の会(自死遺族の会)	奇数月1回 定例会	岐阜市下奈良 2-2-1 岐阜県精神保健センター TEL (代) 058-273-1111

【リーフレットに関する問合せ先】

郡上市健康福祉部 社会福祉課 TEL 67-1811 FAX 67-0604

郡上市八幡町島谷 228 番地 〒501-4297

ホームページ:  <http://www.city.gujogifu.jp>  →  →