

ご近所フォーラム in みなみ Vol.8

《精神疾患とトラウマ》

～講演会とフリートーク～

【開催日】

2011年7月16日（土）

【開催場所】

横浜市南公会堂（南区総合庁舎隣り）

時間	内容
13:30～14:20	小林さん講演及び質疑応答
14:20～14:35	休憩
14:35～16:00	小林さん及びコーディネーターと 会場とのフリートーク

主催：ご近所フォーラム実行委員会

後援：横浜市南区役所、横浜市南区社会福祉協議会

主催者あいさつ

南区の人口は約19万6千人。区のキャッチフレーズは“南の風はあったかい”。私は昨年5月、下町情緒たっぷりで、貧乏人の私でもお買い物ができる弘明寺商店街近くへ多くの人の御協力で引っ越しました。玄関前にはたくさんのお花が咲いて、近所の子供たちと一緒に水やり、花火もできる平凡で幸せな生活を送っていますが、多くの相談者も来訪されます。

今回の講師、小林医師は、危機介入相談活動をしている私が、相談者の主治医として芹香病院で、最初の出会いをしました。正直言って、その時の印象は“とんでもない医者だ”と思いました。

しかし、その後、小林医師の先輩で、私とも信頼関係のある医師から「小林先生が『広田さんに言われて勉強になった』と言っている。成長している」と伺いました。そこで2回目の出会いがあり、3回目の出会いは講演会のため、実行委員会メンバーとの顔合せでした。

その席で、小林医師が、「20才までひきこもり状態…。文学部を出たけれど、自分と近い精神科医」を志して「医学部」で学ばれ、見事、希望の職業に就いたお話を伺いました。

そうした個人史も折りまぜながら、講演していただきます。

日頃のストレスを発散したり、前向きに大いに語り合しましょう。



平成23年7月16日
ご近所フォーラム in みなみ実行委員会
実行委員長 広田和子

※ 講演者

国立精神・神経医療研究センター病院精神科

小林 桜児

※ コーディネーター

精神医療サバイバー（南区在住）

広田 和子

こころの健康に不安を感じたときの相談機関

市民
向け

次の機関が、ご本人や周囲の方々を対象に相談を受けています。
ひとりで抱え込まず、ぜひご相談ください。

- ・こころの電話相談（横浜市こころの健康相談センター）
電話 **476-5557**
平日 17:00~22:00、休・祝日 8:45~22:00（受付終了時間 21:30）
- ・こころの電話相談（神奈川県精神保健福祉センター）
電話 821-6060
受付：月曜~金曜 17:30~21:00（受付終了時間20:45）
- ・各区福祉保健センターサービス課 障害者支援担当（平日 8:45~17:15）

青葉区	978-2453	瀬谷区	367-5755
旭区	954-6145	都筑区	948-2348
泉区	800-2446	鶴見区	510-1848
磯子区	750-2455	戸塚区	866-8465
神奈川区	411-7156	中区	224-8166
金沢区	788-7848	西区	320-8450
港南区	847-8446	保土ヶ谷区	334-6349
港北区	540-2377	緑区	930-2434
栄区	894-8405	南区	743-8247

勤労
者向け

横浜労働センター 働く人のメンタルヘルス相談

予約電話633-6110

対象「勤労者本人及びその家族、職場の上司等」

毎週火曜日 13:30~16:30（予約制、面接による相談）

- ・横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター 470-6185

対象「勤労者本人」

電話相談 045-470-6185（365日 14:00~20:00）

メール相談 mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp（365日 24時間）

*詳細はホームページでご確認ください。http://www.pmet.or.jp/~mental/

職場の
担当者向け

- ・神奈川産業保健推進センター 410-1160

対象「産業保健従事者（産業医、看護職、人事・労務担当者等）」

9:00~17:30（土・日・祝・年末年始を除く）

メール相談 sanpo14@mri.biglobe.ne.jp

精神医療サバイバー
広田和子の

寝て、食べて、本音を語って うつ予防

大作戦

お風呂に入って、
汗を出して、
水のシャワーを浴びる！
これを5回繰り返すことね！



お酒は楽しく！

1週間に1日は
お酒を抜かないと
だめよ！

気分転換しなきゃ！

カラオケ、お花を植える、森林浴をする、
縁日に行く・・・。

窓を開けるだけでもいいわ！

でも、お酒に走っちゃだめよ。

過食もしないこと！

日本人は働き過ぎよ！

フレックスタイムとか、余裕のある
働き方をしたいわね！



でも、やっぱり「住まい」は大事よね！

その電話ホント!

お金の話が出たら振り込め詐欺と思って下さい

★犯人はこんなことを言ってきます★

- 携帯電話の番号が変わった
- 女性を妊娠させてしまった
- F Xや株で失敗してすぐにお金がある
- 銀行のプレミアム会員になって

こんな時は
110番



★現金やカードの受け渡しは★



- 犯人は、現金を金融機関から振り込ませるほか自宅や指定場所まで受け取りに来ます
- 警察官や金融機関の職員を名乗ってキャッシュカードを取りに来ます

★共通していることは★

今すぐ金を用意しないと訴えられる、辞めさせられる、期限が迫っている等、焦らせて冷静さを失わせ、混乱させるのが犯人の心理的作戦です。

絶対に欺されないと構えるより
かかって来たときの心構え