うつに気づこう こんなサインはありませんか

10月24日～30日は精神保健福祉普及運動週間

うつ病は特別な病気ではありません。心配事や過労、ストレスが続いたり、孤立感が強くなったり、将来への希望が見いだせないと感じたときなどに、誰もがかかる可能性のある病気です。日本人の15人に1人が一生のうちに経験するといわれ、几帳面で真面目、責任感の強い人がかかりやすい傾向があります。

うつ病に気づくのが遅れたり放置すると、体に影響を及ぼしたり病気が長引くことがあります。そして、うつ病は自殺とも深いつながりがあるといわれます。

病気の特徴を正しく理解し、早期発見・治療することが大切です。心や体の変調に気づいたら、一人で悩まず専門家に相談してください。保健センターでは、精神科医と保健師が相談をお受けしています。お近くの**保健センター**（**7面**参照）へお問い合わせください。

【問合せ】保健予防課保健相談係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。

自分で気づくサイン

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすく元気がない
- おっくうで、何もする気がしない
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝のほうが気分や体調がすぐれない
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

周囲が気づくサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下したりミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 酒量が増える

★★★★★ 予防するには ★★★★★

★ゆとりのある生活を心がけ、十分な安静と睡眠を
★自分自身のペースを大切に
★やることの優先順位をつけ、頑張り過ぎない
★趣味・スポーツ・レジャーなど、自分なりのストレス解消法を持つ

しんじゅく情報局

全国都市交通特性調査にご協力を

都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省（都市計画調査室）が新宿区など16都市と協力して、人の動きに関する交通実態調査（小規模調査）を実施します。区内から無作為に抽出したご家庭に、調査票を郵送します。

【問合せ】調査実施本部☎0120（080）326（フリーダイヤル）へ。

フォーラム「新宿区から始まる新しい公共と資産の社会活用」

●区民・企業・NPOが安心できる社会を創る

【日時】10月22日(月)午後1時30分～5時
【会場】戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）
【内容】税優遇のある市民ファンドを活用しながら寄付や資産を有効活用する新しい仕組みを紹介
【後援】新宿区、区社会福祉協議会、新宿NPOネットワーク協議会
【主催・申込み】電話かファックス・電子メール（記載例（2面参照）のとおり記入）で、10月19日(金)までに**認定NPO法人まちぽっと**☎（5941）7948（平日午前10時～午後5時）・FAX（3200）9250・✉info@machi-pot.orgへ。先着100名。当日は、資産の社会活用についての相談もお受けします（予約制）。

犯罪被害者相談所を開設

犯罪や交通事故の被害に遭われた方や家族の悩みをお伺いします。

【日時】10月29日(月)午後1時～3時
【会場・内容】▼面接相談は当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。▼電話相談は☎（5273）3644へ。
【問合せ】牛込☎（3269）0110・**新宿**☎（3346）0110・**戸塚**☎（3207）0110・**四谷**☎（3357）0110の警察署犯罪被害者支援事務局へ。

地域の方々との伝統芸能を鑑賞する集い

●いまを生きる日本舞踊「伝統と革新」

【日時】11月18日(日)午後2時～4時
【会場】法政大学外濠校舎6階薩埵（さった）ホール（千代田区富士見2―17―1）
【演目】「子宝三番叟」「猿蟹合戦盛衰記」（出演／日本舞踊家集団「弧の会」）
【後援】新宿区、千代田区
【主催・申込み】往復はがきに記載例（2面参照）のほか希望人数（2名まで）と「広報しんじゅく」を見て応募の旨を記入し、11月5日（必着）までに**法政大学総務部庶務課「伝統芸能を鑑賞する集い」係**（〒102・8160住所記入不要）☎（3264）9223へ。定員780名。応募者多数の場合は抽選。

韓国アクション笑劇「JUMP」開幕10周年記念公演

世界中を笑いと興奮に巻き込んだ、本格的な東洋武術が基盤のアクション・ダンス・コメディを織り交ぜた舞台です。

【公演日】12月14日(金)～24日(休)（17日(月)は休演）
【会場】東京グローブ座（百人町3―1―2）
【費用】S席6千800円・A席5千800円。全指定席
【後援】新宿区ほか
【問合せ】サンライズプロモーション東京☎0570（00）337へ。
※チケットを発売中です。詳しくは、「JUMP」公式ホームページ（URL http://dxl.co.jp/jump/）でご案内しています。

統計データ・グラフフェア

【日時】10月27日(土)午前10時～午後8時、28日(日)午前10時～午後5時
【内容】統計関係資料の紹介、統計グラフコンクール入選作品等の展示
【共催】総務省、統計情報研究開発センター
【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。
【問合せ】東京都総務局統計部調整課統計広報係☎（5388）2516へ。

国立健康・栄養研究所公開

【日時】10月27日(土)午前9時30分～午後4時
【内容】運動・栄養・健康に関する講演と体験コーナー、施設見学ツアー、パネル展示ほか
【会場・問合せ】同研究所（戸山1―23―1）☎（3203）5721へ。

無料調停相談会

扶養・相続、土地・建物、多重債務などの相談に、裁判所の調停委員が応じます。

【日時】10月27日(土)午前10時～午後3時30分
【会場・申込み】当日直接、渋谷区文化総合センター大和田（渋谷区桜丘町23―21）へ。
【問合せ】東京家事調停協会☎（3502）8822へ。

高齢者のためのあきらめないパソコン教室

【日時・内容】10月24日～11月21日の水曜日午後1時～3時、全5回
【費用】6千700円（5回分）
【会場・申込み】電話で**NPO法人テラ・ガーデン新宿**（百人町3―1―6）☎（5389）7266（午前10時～午後5時）へ。先着10名。

いじめ・虐待防止フォーラム

【日時】10月25日(木)午後1時30分～5時15分
【会場】大久保地域センター（大久保2―12―7）
【内容】いじめの原因・しつけと虐待の違いについての講演とパネルディスカッションほか
【後援】新宿区ほか
【主催・申込み】電話で**児童虐待防止の市民活動団体サークル・ダルメシアン・垣内**（かいと）☎090（3342）8562へ。先着60名。

脳トレと成年後見セミナー

●これから先の安心へ

【日時】11月1日(木)午後1時～5時
【内容】脳トレセミナーと行政書士の成年後見セミナー・無料相談
【後援】新宿区ほか
【会場・申込み】当日直接、牛込簞笥区民ホール（簞笥町15）へ。
【問合せ】東京都行政書士会成年後見センター☎（5489）7444へ。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆**チャリティバザー**　10月28日(日)午前10時～午後3時30分、エステック広場（西新宿1）で。バザーに出品する食品（生鮮品を除く）、新品の日用品を募集。申品物の提供は事前に電話で。問NPO法人交通遺児等を支援する会・山崎☎（3461）6534

◆**沖縄の音楽と踊り**　10月28日(日)午後2時～3時30分、牛込聖バルナバ教会（矢来町）で。¥無料。申当日直接、会場へ。問沖縄の音楽と踊り・石坂☎（3268）8067

★サークル紹介・会員募集★

◆**社交ダンス**　月4回日曜日午前10時30分～12時、三栄町生涯学習館で。¥月2,000円。問ダンス若葉会・本田☎（3351）8476

◆**パドルテニス**　毎月第1～第3土曜日午前9時～12時、天神小学校で。年2回大会あり。¥入会金1,000円（18歳以下は500円）・1回200円（18歳以下は無料）。問新宿チャレスポ・津田☎（3208）3839

◆**ゲートボール**　毎週月・木曜日午前9時～11時、清水川橋公園で。初心者歓迎。用具の貸し出しあり。¥無料。問清水川橋公園ゲートボール同好会・桐山☎（3362）1784

◆**気功・太極拳（24式）**　毎週日曜日午前9時30分～11時30分、戸山生涯学習館で。¥入会金1,000円・月1,500円。問ひまわり健康友の会・清水☎090（3813）6879

◆**親子英語**　毎週月曜日午前10時30分～12時、北新宿生涯学習館で。0歳～3歳のお子さんと母親対象。英語の歌・手遊び・ダンス・読み聞かせほか。¥1回1,000円。問ブルーミング・マム・前田☎090（2304）4028

◆**お茶**　毎週月曜日午後7時～8時30分、新宿7丁目で。18歳以上対象。日本と世界のお茶の入れ方や飲み方とお茶の歴史。¥1回3,000円。問お茶大学・大森☎090（7193）2954