

はあところがいどⅦ もくじ

『はあところがいど』の
情報はここから



こころ ストレス	こころの健康について考えてみませんか	1	精神科・心療内科	精神科・心療内科を受診する	32
	ストレスが原因で起こる症状	2		所沢市の精神科・心療内科	34
	ストレスと睡眠～睡眠障害～	3		埼玉県精神科・心療内科	36
				東京都精神科・心療内科	38
精神 疾患と 障害	躁うつ病	4	生活 を支 援	訪問看護を利用する	40
	うつ病	5		働くこと・暮らすこと	42
	女性とうつ病	6		生活を支援するサービスと制度	43
	高齢者とうつ病	7		地域活動支援センター	44
	統合失調症	8	福祉 サー ビス	就労継続支援B型	45
	神経症性障害	10		就労移行支援	46
	強迫性障害	11		就労継続支援A型	47
	ストレス関連障害	12		自立訓練(生活訓練)	47
	摂食障害	13		生活介護	48
	認知症	14		宿泊型自立訓練	48
	依存症	16		ショートステイ(短期入所)	48
	アルコール依存症	17		グループホーム	49
	薬物依存症	18		福祉サービスを利用する	50
	ギャンブル依存症	18	交流の 場 リカバリー	リカバリー 経験専門家	52
	高次脳機能障害	19		同じ悩みを持つ人や 家族の交流の場	53
	てんかん	20			54
	ひきこもり	21			
相 談	発達障害	22	制度と 窓口	利用できる制度	56
	こどもの「こころ」	24		成年後見制度	58
	ゲーム(ネット)依存症	25		その他の連絡先	59
	思春期の「こころ」	26		社会資源マップ	60
	大切な人の命を守るために・自殺防止	28			
	こころについて相談する	30			
	相談支援事業を利用する	31			

平成20年に初版を発行し、6度の改訂を経て第7版を発行することができました。

今回も市内の地域活動支援センター「所沢こぶしの家」「飛行船2号」「しのひ」、また「所沢神経クリニックデイケア」のメンバーさんから素敵なイラストと絵手紙をいただきました。皆様ありがとうございました。

このはあところがいどは
『この一冊で所沢市の精神保健福祉がざっくりわかる』
『文字数多め、情報をできる限り掲載する』
『でもわかりやすい』
というコンセプトのもと、進化を続けています。

手に取ってくださった皆様に、少しでもお役に立てば幸いです。

令和7年4月1日
所沢市保健センター健康管理課 こころの健康支援室

