

「ものわすれあんしん相談」と「ほのぼのカフェ」のお知らせ

～来てあんしん、聞いてあんしん、話してあんしん～

お問い合わせ 市役所高齢福祉課 介護保険係 ☎63-3790

ものわすれあんしん相談

「ものわすれのことってどこへ聞いたらいいんだろう？」等と感じたことはありませんか？

地域包括支援センター職員、看護師がお話を伺いますので、気軽にご相談ください。

日程と会場

| | |
|----------|---------------|
| 3月13日(木) | 両津しゃくなげ |
| 3月14日(金) | ワイドブルーあいかわ |
| 3月25日(火) | 小木福祉保健センターつくし |

時間 午後1時30分～4時

※ご本人だけでなく、ご家族からの相談も可能です。

ほのぼのカフェ

お互いに情報交換しながら、悩みの解決や交流等に繋げられる場です。コーヒー等を飲みながら、どなたでも気軽に立ち寄れる場です。

一度足を運んでみませんか！

日時と会場

| | |
|----------|---------------|
| 3月14日(金) | ワイドブルーあいかわ |
| 3月20日(木) | 両津 地域の茶の間ひまわり |
| 3月25日(火) | 小木福祉保健センターつくし |

時間 午後1時30分～4時

「わがらのうち」は「みんなのうち」
集むところ集むところ、みんなの声を！

全国の自殺者数は平成10年から3万人を超え、近年は減少傾向にあります。新潟県は、減少傾向にあるものの自殺死亡率は高く特に高齢者や中高年の方が多く命を失っています。たったひとりのあなた、大切な命を救うために、国が作成した「あなたにもできる自殺予防のための行動」では、自分の周りにサインを発している人がいたとき、どう行動すればよいかを記してあります。

また、必要に応じて下記の相談窓口もあります。ひとりで悩むより、まずは相談してみましよう。

あなたにもできる 自殺予防のための行動

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 発言や行動の変化、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感したうえで、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

- 心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、ひとりでは抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましよう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じて、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

相談窓口

- 月曜～金曜（祝日を除く）
- 午前8時30分～午後5時15分
- 佐渡保健所 ☎74-3407
- 市役所市民生活課健康推進室
- ☎63-3115
- 市役所社会福祉課障がい福祉係
- ☎63-5113

