

☆情報掲示板☆

こころ、お元気ですか？

～悩みや心配をひとりで抱えないために～

人間関係の悩みや将来への不安などで、こころがしんどくなることがありますか。こころの不調が続くと、生きるのがつらくなったりこころの病気を発症することがあります。親しい人と話したりつらいことや悩み事を誰かに話すことは大切なことです。勇気をもって誰かに相談しましょう。

また、周囲に悩んでいそうな人がいたら「どうしたの？」と声をかけ、相手が今話したくなくても、心配していることやいつでも話を聴くと伝えることで、相手は安心します。相手を気をつける「ちょっとした気づかい」が悩んでいる人を支える第一歩の関わりになります。

こころが疲れているサイン

- ・元気がない
- ・表情が硬い
- ・自分を責める
- ・涙もろくなる
- ・眠れない
- ・飲酒量が増える 等

悩んでいる人への関わり方

- ① サインに**気づく**
なにかいつもと違う、気になる様子に気づいたら声をかける
- ② 話を**聴く**
本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- ③ 相談を**勧める**
必要に応じて、早めに専門家などへ相談を勧めましょう
- ④ いつでも**相談にのることを伝える**



※してはいけない対応

話をそらす。話題を変える。相手の考えを否定する。
安易な励ましをする。批判的な態度をとる。

社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



こんな相談がありました



Q. 家族から、介護認定がおりたが、認定調査を受けた後に転倒して調査の時とは状態が変わっていると相談がありました。家族が見守る機会や手伝うことが増えているため、希望するサービスを今の状態で利用できるのかと悩んでおられる様子でした。

A. 包括職員が訪問し、本人の様子を見て詳しく話をお聞きしました。転倒してから受診をされていなかったため、まずは受診を勧め、脳に問題が生じていないか見てもらうことを提案しました。また、受診の結果に応じて、希望のサービスが利用できるかどうか、また介護度の見直しが必要かどうかなど主治医と相談してはどうかとお伝えしました。後日、受診をされ検査で異常はないことがわかりましたが、主治医と相談のうえ、介護度の見直しの手続きをして、認定がおりてからサービスを使うことを決められました。

今月の耳寄り情報

2022丹波篠山映像祭に参加



丹波篠山映像祭実行委員会と市や教育委員会が主催されている映像祭は、アマチュア映像の応募作品を鑑賞し、アンケートによる投票で大賞を選ぶコンテストです。

応募作品には、高齢者のひとり生活が描かれた作品もあり、丹波篠山地域の魅力や課題が浮かんでくる映像大賞でした。

今回、「映像でPRしましょう！」のコーナーに、西部地域包括支援センターも参加させていただきました。日々の活動の様子や職員の紹介も兼ねた1分間動画になっており、市の視聴覚ライブラリーの職員さんのご協力をいただき完成することができました。

今後も地域包括支援センターをもっと知ってもらい、多様な情報をYouTube（インターネットでの動画共有サービス）やSNS（インターネット上で他者と交流できるサービス）なども活用して発信し、気軽に相談に応じたり、市民のみなさんと一緒に活動していきたいと考えています。

★今月の認知症カフェだより★

	と き	と ころ	内 容	問い合わせ先	
ホッと・ひといき カ フ ェ	3月14日(月) 4月11日(月) (第2月曜日) 13:30~	城下まち会館	 <p>認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心がある人が気軽に立ち寄れるスペース</p>	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346	
たきたきカフェ	3月16日(水) 4月20日(水) (第3水曜日) 10:00~	旧保健センター (東雲診療所隣)			
りんごカフェ	3月9日(水) 4月13日(水) (第2水曜日) 14:00~	西紀老人福祉センター			東部地域包括支援センター TEL556-2340
カフェやすらぎ	3月10日(木) 4月未定 (第2木曜日) 13:30~	やすらぎ古市館			西部地域包括支援センター TEL594-3776
かやのみカフェ	3月27日(日) (奇数月第4日曜日) 10:00~	中立舎			

※新型コロナウイルスの状況に応じて開催の有無や時間短縮を判断することもあります。