

あなたも ゲートキーパーの 輪に加わりませんか？

現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があることを踏まえ、国民一人一人が、自殺を特別なことではなく、身近な問題として受け止めて自殺対策の主役となるよう、共に支え合う共生社会を形成していくという視点を持って、幅広く国民一人一人に対して呼び掛けを行っています。

また、正しい知識を持ち対処することや、孤立・孤独を防ぐことが自殺対策の有効な手段であることから、国民一人一人が悩んでいる人に気持ち、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー（命の門番）」としての意識を持つことが重要です。

気づき

家族や仲間の変化に 気づいて声を掛ける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったりなど、大切な人の様子がいつもと違う場合・・・うつ、借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引越越し、出産・・・もしかしたら

ら悩みを抱えていませんか？

生活などの「変化」は、悩みの大きな要因に。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人には大きな悩みになります。

声を掛ける

大切な人が悩んでいることに 気づいたら、一歩勇気を出して 声を掛けてみませんか



○眠れてますか？（2週間以上続く不眠はうつサイン）

○どうしたの？ つらそうだけど？

○悩んでる？ 良かったら話して？

○何か元気がないけど、大丈夫？

○何か力になれることはない？

傾聴

本人の気持ちを尊重し 耳を傾ける

まずは、話せる環境をつくる

*心配していることを伝える

*悩みを真剣な態度で受け止める

*誠実に尊重して、相手の感情を否定せず対応する

*話を聴いたら「話してくれてありがとう」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



を安易に、相手を否定したり、責めたりすることは避けましょう

つなぎ

早めに専門家に 相談するよう促す

*紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供しましょう。

*相談窓口に確実につながるよう、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡をとり、相談の場所、日時などを具体的に設定し

これで安心 介護保険 サービス 利用時編

介護保険の申請を行い、認定されるといよいよサービスを利用する事が出来ます。今回は認定を受けた後や、サービス利用時によくあるQ & Aについて紹介します。

Q 実際にサービスを利用したい時はどうしたらいいの？

A 認定を受けた人がサービスを利用

用したい時は、介護支援専門員（ケアマネージャー）を配置している居宅支援事業所を選び担当のケアマネージャーを決める必要があります。次に「ケアプラン（どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書）」を担当のケアマネージャーに作成してもらいサービスの利用をすることが出来ます。

※町内の居宅支援事業所の情報は、保健センター窓口で提供していますのでご相談ください。

Q 認定結果が出ないとサービスは使えないのですか？

A 介護保険のサービスは申請した日にさかのぼり利用することが出来

4月から変わります 育成・療育医療が町で手続きできます

これまで、岩手県（盛岡広域振興局）が手続きの窓口となっていた「育成医療」と「養育医療」は、平成25年4月から町の健康福祉課で手続きができます。

現在これらの医療費の受給者証をお持ちの方には、平成25年4月以降、町より新たな受給者証を交付します。詳しくは、福祉係へお問い合わせください。

※育成医療・・・18歳未満の児童で、身体に重い障がいや病気があり、その症状を軽減、改善するために手術や入院による治療が必要な場合に、医療費の自己負担額を1割に軽減します。所得により自己負担上限額があります。

※養育医療・・・身体の発達が未熟なままに生まれ（未熟児）、入院治療が必要な場合に、医療費を公費で負担します。所得により一部自己負担があります。

難病を抱える方もサービス利用可能に

平成25年4月から拡張型心筋症やパーキンソン病など、厚生労働省が指定する難病（130疾患）を抱える方々も、障がい者手帳の有無にかかわらず、障害福祉サービスが利用できるようになります。

利用できるサービスは、ホームヘルパーや短期入所、車いすなどの日常生活用具の給付です。詳しくは福祉係へお問い合わせください。

保健師からのまごころ便 ⑪ 保健師 工藤 希真恵 町内には、傾聴を中心にした活動をしているボランティア団体「みんなの話」があります。平成20年～22年度に養成講座を行い、自殺予防やこころの病気の基本的な知識についてや傾聴の仕方や自殺予防に関することを学んだ人たちが会員となっています。平成22年の12月に設立し、3年目に入りました。2カ月に1回保健センターで会合を持ち、活動内容などの話しをしています。長寿を祝う会や健康福祉まつりなどでポケットティッシュを配布しているのを見かけたことはありませんか。「もし悩みがあったり、気になることがある時には話してください」とひとこと声をかけています。人は、少なからず悩みを抱えて生き、時には、自分一人で解決できないこともあります。このようなときは、一人で悩まず、家族や友人に気持ちを話してみましょう。話すことで気持ちが楽になったり、解決方法が見いだせる場合があります。その安心して自分の気持ちを話ができる場、話しをするきっかけづくりの場となれるように「みんなの話」の会員も活動していきたいと考えています。随時、会員は募集していますので興味のある人は、健康福祉課までご連絡ください。

子宮頸がん予防ワクチン全額助成 ～補助期限がせまっています～ 「子宮頸がん予防ワクチン」への全額助成は、3月末日で終了となります。ワクチンは、3回接種が必要ですので、接種回数が不足している人（接種回数が2回以下の人）は、3月中に不足分を接種してください。ただし、接種開始時期が遅れた人は、接種完了ができない場合があります。 ※4月以降接種した場合、その接種費用は補助の対象となりませんのでご注意ください。

話を良く聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。 ☆盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575 ☆健康福祉課 ☎66-2111内線158 イラスト：細川貂々

「ひとりじゃないよ」 ほっとこころつながる あなたの一言

て相談者に伝えるようにしましょう。 *一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセスなどの情報提供を支援しましょう。

見守り

温かく寄り添い じっくり見守る

連携したあとも、必要があれば相談にのることを伝えましょう。