



# みんなであつなごう 命と心の絆

寄り添う、支え合う、つながり合う。  
あなたを必要としている人がいます。  
身近で悩んでいそうな人に声を掛けるなど  
あなたにできることから、始めてみませんか？  
大切なポイントは「気付き」「傾聴」「つなぎ」「見守る」です。

## つなぎ 早めに専門家などに相談するようにつなぐ

▽なぜ「つなぎ」が必要なの？  
抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに、死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受けること、さまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。

声を掛けても、なかなか相談につながらない方もいるかもしれません。相談先について、丁寧に情報を提供し、適切な専門窓口につながるよう支援することも大切な役割です。左記の相談窓口をご利用ください。

## 気軽にご相談ください

- 電話相談**
- ▶よりそいホットライン  
☎0120-279-226(24時間対応)
  - ▶健康福祉課  
☎66-2111 内線158  
(8時30分～17時15分)

- 来所相談**
- こころの健康相談**
- ▶日時 3月11日(金)  
受付/13時30分～15時30分
  - ▶場所 保健センター
  - ▶担当医 県立一戸病院  
小井田潤一 医師
  - ▶予約 健康福祉課まで
- ※人数が多い場合、次回(6月上旬予定)にまわっていただく場合がございますので予めご了承ください。

## 見守る 温かく寄り添いながら、じつくりと見守る

▽なぜ「見守り」が必要なの？  
傾聴し、専門窓口などにつないでも、解決するとは限りません。一見元気になったように見えても、悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで、長期間見守る必要があります。

な雰囲気でも声を掛けて、あせらず優しく寄り添いながら見守りましょう。また、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や友人、同僚などに協力を求め、連携を取りながら専門窓口へ情報を提供しましょう。

## 気付き 家族や仲間の変化に気づいて声を掛ける

▽なぜ「気付き」が必要なの？  
自殺を考えている人は「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、孤立していると感じています。声を掛けることで「あなたは決して一人ではない」ということを理解

してもらいます。まずは「どうしたの?」「何かあったら話してみて」などの声掛けが大切です。

## 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

▽なぜ「傾聴」が必要なの？  
話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に理解すると、その人は満足感を得ることができ、本来の自分を

取り戻すことができます。大切な人を支える上で常に「傾聴」を心掛けましょう。

## 話を聴くときのポイント

うなずく、相づちを打つなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように



「よく話してくれたね」「これまでよく頑張ってきたね」など、気持ちを打ち明けてくれたことや、これまで苦労してきたことにねぎらいを



相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず「それはつらいですね」などつらさを理解しようという気持ちで



## お知らせ① ご相談ください「訪問診療」

町では、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、訪問診療用の医療機器(X線デジタルシステム、歯科ポータブルユニット)を導入し、在宅医療を進めています。

高齢で寝たきりの方や身体障がいなどにより通院が困難な方などに、医師が自宅を訪問して診療を行っています。お気軽にご相談ください。



- 訪問診療の相談  
▷葛巻病院 ☎66-2311
- 訪問歯科診療の相談  
▷地域包括支援センター(健康福祉課内) ☎66-2111 内線170  
▷遠藤歯科医院 ☎66-2958  
▷高橋歯科医院 ☎66-3030  
▷コアラ歯科 ☎66-4200  
▷担当ケアマネージャー

## お知らせ② 予防接種助成の接種期限

- くずまキッズ予防接種  
■対象ワクチン ロタテック(ロタリックス)、B型肝炎、おたふく風邪、水痘(定期接種以外)、麻疹風疹(定期接種以外)
- 接種期限 3月31日(木)
- 申請期限 4月4日(月)  
※接種が複数回あるワクチンで、3月31日時点で未完了の場合であっても期限までに必ず申請してください。

- 高齢者用肺炎球菌ワクチン  
町外の医療機関で接種した方は、印鑑と通帳など(口座番号が分かるもの)を持参の上、期限までに申請手続きを行ってください。
- 接種期限 3月31日(木)
- 申請期限 4月11日(月)  
※町内の医療機関で接種した方は、申請手続きは必要ありません。

## お知らせ③ 献血にご協力を

現在、県内の血液が不足しています。血液は人工的に造ることも、長期間保存することもできないため、皆さんの「献血」の協力が必要です。

次のとおり献血を行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

- 期日  
3月15日(火)

- 時間/場所  
▷10時～12時  
畜産開発公社前  
▷14時～16時  
役場前

