

生きる力を育む・支える下川町

3 すべての人に
健康と福祉を
保健康福祉課 保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
B・☆4-3355

新年を迎え、新たな気持ちで
自分を大切に過ごす

あけましておめでとうございませう。新型コロナウイルス感染症の流行により、基本的な感染症対策（手洗い、手指消毒、マスク、ソーシャルディスタンスなど）を新しい生活様式として取り入れ、変化に対応しながら生活されていることと思います。

新しい生活様式は、直接的な人との触れ合いが少なくなるなどから、精神的なバランスが崩れやすくなったり、心が晴れない感覚を感じたり、中には不安を感じている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。そのような時は、例えばヨガを試してみる、何か心に集中させるなど、何か自分を見つめる機会を作つ

てみることをお勧めします。健診も自分を見つめる機会の一つで、身体の状態をきつかけになります。心身ともに健康でいられるよう今年是一年「自分を大切にすることを見直してみたいか」がでしょうか。



生きやすい社会をつくるため、
誰かとながらうこと

そうは言っても、日々の生活を見直すことはそう簡単ではありません。悩みが深くなったり、負担感が強くなったりすることもありますが、頑張りませんか。頑張りませんか。頑張りませんか。でも一人で頑張らなくてもいいというのを忘れないでください。私たちは社会の中で助け合って暮らしています。日々の暮らしの中で、親のこと・子どものこと・近所付き合い・仕事のこと・様々な人間関係・一人暮らしの不安・経済的なこと・心身の不調・いじめ・偏見・LGBTなど、その時々での出来事や悩みが誰にでもあり、日々向き合っ

生きています。必要な人とつながり、相談することができれば、すぐに解決することは難しくても、様々な出来事や悩みを乗り越えていくことができると思います。自分の力を信じ、自分のペースで協力を得ながら生きていくことが大切です。人とつながることは、あなた自身の生きる力（自己肯定感など）を育み、信頼できる人間関係をつくり、危険を回避する能力等を高めます。支え合う人が増えていくことは、みんなが生きやすい社会・地域づくりにつながります。



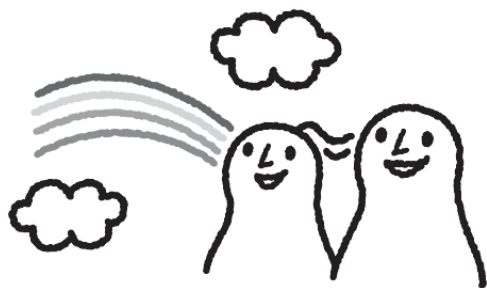
相談してみないとわからないこと

Aさんの例をご紹介します。Aさんの夫がふさぎこんでいることが数日続き、そのうち「電波で見張られていて、騒音が聞こえてくるさい」と言うようになり「そんな音は聞こえない」と何度言っても、「なんで信じてくれないのか」とイライラする夫に対し、何が起きているのかわからず悩んでいました。次第にAさんは夫が病気になるのではないかと思うようになり、夫は、長年、地域活動ではリーダー的存在で、近くには親戚も多く、Aさんはそんな夫の状態を



認めることが辛く、周りに知られることをためらっていました。そのうちに夫は夜も眠れなくなり、部屋から出てこない状態となりました。心配をかけたくなくて娘さんには話していませんでした。お盆に帰省した時に娘さんが父親の状況を知り、娘さんの勧めで、病院を受診させようと思いました。しかし、本人が「受診はしない」と部屋から出てきません。娘さんが保健師に相談し、保健所の精神保健相談で精神科医に相談することになりました。その後、Aさんが先に病院を受診し夫のカルテを作ったから、医師が往診して、薬を処方し、訪問看護師にも来てもらいながら、内服を続

けると、夫も納得して受診するようになり、幻聴や幻覚はおさまってきました。Aさんはこれまで知る機会がありませんでした。夫と同じような状態になる人が他にもいることを知って、もっと早く相談・受診していたらよかったと後から思ったそうです。相談することが恥ずかしいとか、知られたくないと思うかもしれませんが、公的機関に相談すること、実は誰にでも起こりうる出来事であるとわかることがあります。また、身



近なところでの相談に抵抗がある場合は、電話やSNSを活用した相談もできます。一人で考えずに、誰かに相談してみることをお勧めします。顔の見えないところへの相談では、気を付けていただきたいことがあります。公的なところでは、適切な対応も考えられますので、まずは公的な相談機関につながるのはいかがでしょうかと思います。

