



9月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間

大切な人の心の健康のために

私たちは誰でも悩んでいる人と関わる可能性があります。一人ひとりがゲートキーパーとしての意識を持ち、つながり、支えあうことが大切です。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。決して特別なことではなく、誰でもなれます。

気付く

いつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。「元気ないから心配してるよ」などと声をかけてください。

話を聴く

傾聴は悩みを抱えている人への大きな支援です。相手の気持ちを否定したり責めたりせず、理解しようという気持ちで聴きましょう。

つなぐ・見守る

相談先についての情報を丁寧に伝え、場合によっては一緒に相談に行くなど、適切な専門家につながるよう支援したり、見守りましょう。

自分自身の心の健康のために

不安や心配事、モヤモヤする気持ちを抱えていると、ストレスがたまり、心のバランスを崩すことがあります。日頃から自分に合ったストレスへの対処をしたり、つらいときには人に相談することも大切です。

相談することも大事なセルフケア

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることや、自分の中で解決策が見つかることがあります。

ストレスと上手に付き合うために

- 休養や睡眠を十分にとる
- 趣味や余暇活動を楽しむ
- 身近な人とのコミュニケーションを図る
- 物事の見方や考え方を変えてみる
- ストレッチや適度な運動をする など

話を聴いてもらいたい人へ

傾聴ボランティアやまびご会では傾聴相談を実施しています。

●傾聴ボランティアやまびご会 「話しっこするべ」

●おおむね毎週木曜日 10時～正午（祝日および年末年始を除く）※予約不要

場町保健センター●傾聴ボランティアやまびご会

☎ 692-5783 平日 9時から 16時

心の専門相談先

- 町健康推進課 ☎ 692-2227
平日 9時～17時
- 岩手県県央保健所 ☎ 629-6574
平日 9時～16時
- こころの相談電話 ☎ 622-6955
平日 9時～18時
（県精神保健福祉センター内）
- 盛岡いのちの電話 ☎ 654-7575
月～土 正午～21時、日曜 正午～18時



相談窓口一覧はこちら

ウェブ上の居場所

相談手前の段階として、しんどい気持ちをやり過ごしたり、不安を吐き出したりできる居場所もあります。

右記、二次元コードからアクセスできます。



詳しくはこちら

大切な人を自死で亡くされた人へ

大切な人を自死で亡くされたご家族や親族が集い、思いを分かち合う場合があります。

●わかちあいの会

●毎月下旬の土曜日、10時30分～正午（開催日はお問い合わせください）

場ソーシャルサポートセンターもりおか（盛岡市本町通1丁目9-14 JTビル3階）

問ソーシャルサポートセンターもりおか ☎ 652-8221

●りんどうの会（盛岡地域の自死遺族交流会）

●原則毎月第2土曜日、13時30分～15時

場岩手県福祉総合相談センター（盛岡市本町通3丁目19-1）

【その他】新規の参加は開催日の2日前までにご予約ください。参加費は100円（茶菓子代）です。

問岩手県精神保健福祉センター ☎ 629-9617

アルコールに注意

お酒を飲んでつらさを紛らわせようとすると、睡眠が浅くなるなど睡眠の質が低下し、心も不安定になることがあります。健康に配慮し、お酒との付き合い方も気を付けましょう。



アルコール量と分解時間をチェック！

9月は認知症月間

～忘れても 笑顔で暮らせる 街づくり～

2024年に制定された「認知症基本法」では、認知症になってからも、地域でのつながりや希望をもって、自分らしく暮らし続けられる社会の実現を目指しています。認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。この機会に、認知症になっても自分らしく暮らせるまちについて考えてみませんか。☎町地域包括支援センター（福祉課内） ☎ 691-1105

認知症になっても、その人らしさが失われるわけではありません。趣味や仕事、地域活動などこれまでの暮らしを続けている人がいます。一方で、買い物やお金の管理、受診や服薬などに困っていても、周囲には気付かれにくいことがあります。また、家族も不安や戸惑いを抱えながら生

活しています。

特別な支援でなくても「レジで急かさず少し待つ」「否定せずに話を聞く」「困っているようなら『何かお手伝いしましょうか？』と声をかける」など日々の小さな思いやりが、本人や家族の安心につながる大きな力になります。



安心できる接し方のポイント

- ☐ まずは見守る
- ☐ 落ち着いて対応する
- ☐ 声をかける時は、一人で
- ☐ 後ろから声をかけない
- ☐ 目線を合わせて優しい口調で
- ☐ ゆっくりはっきりと話す
- ☐ 本人のペースで会話する

上記のポイントは認知症の人への基本の対応ですが、誰にとっても安心できる、やさしい接し方です。いつでも、誰にでも、心がけて見ませんか。

一人で悩まず相談を

「最近もの忘れが増えた」「家族の様子が心配」と感じたら、かかりつけ医、専門医、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

▼さまざまな取り組みがあります▼

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために

認知症サポーター養成講座

認知症についての基礎を学び、認知症の人やその家族を見守る「サポーター（応援者）」になりませんか。

職場での職員研修や地域の集まりの場など、無料で対応します。希望する団体はお気軽にお問い合わせください。

認知症ケアパスの活用を

認知症の状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどを整理した冊子「認知症ケアパス」。福祉課で配布しているほか、町ホームページに掲載しています。

認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症ケアパスをぜひご活用ください。



こちらから閲覧できます

雫石町チームオレンジ

認知症サポーターがいる企業や団体などが、それぞれの業務や活動の中で本人や家族を見守る取り組みです。現在、町内の各郵便局、商工会女性部、株式会社航和、北日本銀行雫石支店、ボランティア団体（リハしずくの会、生活支援サポーター）が登録しています。

盛岡広域シルバーケア SOS ネットワークシステム

家族などからの申し出に応じて、認知症高齢者など一人歩きが心配な人の情報や写真を警察署に登録し、登録者の行方がわからなくなった場合に、警察や関係機関などが情報を共有して早期発見と安全保護を目指すシステムです。

地域包括支援センター（町役場福祉課内）または警察署でお申し込みください。