



大津町役場
健康福祉課 保健師
和田しおりさん

あなたも大切な人です

大切な人を亡くすという体験をした人は、心や体にさまざまな変化が起きることがあります。体調面では「怖い夢を見る」「食欲が無くなる」などの変化が起こり、精神面では「自分の責任だ」「私だけ生きているなんて申し訳ない」「いつか自分も…」などの思いが浮かんできます。つらい体験をして、つらい思いを抱え続けてしまうことで、うつ病やパニック障害などの不調をきたす場合もあります。そんな時は、誰かにその思いを話したり、相談を試みたりしましょう。

身近な人へ相談しづらい時は、県の精神保健福祉センターにも相談できます。自分の考えを「恥かしい」「変だと思われるのではないか」と心配しなくても大丈夫です。自分の気持ちを押し込まずに、正直に話すことが大切です。無理はせずに話したいときに、あなたのペースで話をしてみましょう。あなたも大切な人です。一人ではありません。誰かに頼ることも必要ですよ。

つなぐ ポイント

私たちの周りには、いろいろな相談窓口があります。悩みにあった相談窓口につなぐことで、悩みの解決や不安を取り除く方法を教えてもらいましょう。

心の健康相談

なんだか不安だ。悩みが消えない。うつ病かもしれない。など心の悩みの相談にのります。他にも依存症・遺族・被害者のメンタルケアなども行っています。

- 熊本県精神保健福祉センター ☎386-1166
- 熊本県菊池保健所 ☎0968-25-4155

法律相談 (要事前予約)

借金や相続、離婚問題、労働条件や環境のことなどが法律ではどのように決められているか、お答えします。

- 大津町役場住民課 ☎293-3112

教育相談 (要事前予約)

いじめや不登校の相談。学校のことで悩んでいる小・中学生または保護者の相談を受けます。

- 大津町教育支援センター ☎293-2231

消費生活相談

訪問販売で無理やり買わされたなどのトラブルや多重債務問題の解決をサポートします。

- 大津町役場総務課 ☎293-3111
- [火曜日 午前10時～午後4時]

様々な相談ごと

介護や医療、福祉に関する相談に社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなどが中心となって応じています。適切な関係機関を紹介し、続けて支援を行います。

- 地域包括支援センター ☎292-0770
- 障害者相談支援センター ☎292-0114

健康相談

健康について知りたいこと、不安に思うことがあれば、なんでもお尋ねください。

- 大津町役場健康福祉課 健康推進係 ☎294-1075

熊本こころの電話

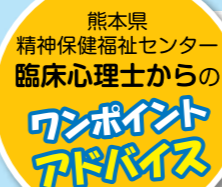
だれでも、どこからでも、どんなことでも、こころの悩みを相談してください。

- (年中無休) 午前10時～午後10時 ☎285-6688

熊本いのちの電話

こころの痛み、話せる電話です。一人で悩まずに、お話しください。(24時間受付)

- ☎353-4343
- 毎月10日はフリーダイヤル(24時間・無料) ☎0120-738-556



相談を受ける人も負担はかかります。一人で抱えこまずに「専門家」につなぐことは、相談を受ける人のケアにもなりますので、いろいろな人につなぐことを大事にしてください。

人と人がつながる地域を目指す



大津町社会福祉協議会
事務局次長 (社会福祉士)
まつき ゆういちろう
松本雄一郎さん

大津町社会福祉協議会では、平成18年度から「地域福祉の推進」に力を入れて取り組んでいます。現在、地域福祉を進めている地区は13行政区あり、パイプ役となる地域福祉推進委員は46行政区から68人推薦してもらっています。各地域には特性があり、地域福祉を進める方法にはそれぞれ違いがあるので、地域福祉推進委員には研修を重ねて地域に合った推進方法を学んでもらっています。

議論を重ねて歩み寄り、理解し合える地域になることが必要です。楽しいことや嬉しいことに加えて、苦労を共にし、一緒に汗を流すことで、地域は一体感を生み出して心の余裕さを積み重ねていくことができます。そんな地域になると、悩みを抱えた人が地域の人に勇気をもって相談できたり、困っている人を地域で支えたりすることができず。社協は、地域の人と共に苦勞し、一緒に汗をかきながら、一体感のある、心の余裕度ナンバーワンの大津町をつくりたいと思っています。