



西脇市立芳田の里ふれあい館

〒677-0065 西脇市岡崎町 172-28 ☎(0795)27-0658
メールアドレス houta-fureai@city.nishiwaki.lg.jp

3月は「自殺対策強化月間」です。

● ● * ● ● ● * ● 「自殺対策強化月間」とは ● * ● ● ● * ● ●

自殺対策基本法では、3月を「自殺対策強化月間」と位置付けており、国、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を集中的に実施します。

● * ● ● ● * ● ゲートキーパーになろう！ ● * ● ● ● * ●

人は誰しものが落ち込むことがあります。これを読んでいるあなたも時には落ち込むこともあるでしょうし、もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。「少しでも元気になってもらうために何かできることがないか」「でも何をしたらよいのかわからない」と悩んだことはありませんか？そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから始めてみてはどうでしょうか。そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

「ゲートキーパー」とは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるともかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

ゲートキーパーの役割

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、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	引っ越し	出産

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

● * ● ● ● * ● ● ● * ● ● ● * ●

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ・心配していることを伝えましょう。
- ・悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ・誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ・話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」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。



本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう

声かけ

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かけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れていますか？(2週間以上つづく不眠はうつサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

**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をしましょう。
- ・相談窓口確実に繋がることできるように、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取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ・一緒に連携先に出向くことが難しい場合は、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ・連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

**芳田駐在所だより** ～サポート詐欺に注意～**サポート詐欺とは**

パソコンでインターネットを閲覧中に突然、ウイルス感染の偽警告を画面に表示させ、復旧のために必要な費用として電子マネーをコンビニエンスストアで購入してだまし取る詐欺のことをいいます。

**防犯ポイント～「サポート詐欺」被害を防ぐために～**

パソコンの画面にウイルス感染の警告を表示させたり、警告音や音声が出るのは、あなたから修理サポート代金をだまし取る詐欺の手口です。

突然、偽の警告画面が表示されても慌てず、まずはブラウザ(ウェブサイトを開くためのソフト)を閉じましょう。ブラウザが閉じない場合は、端末を再起動するか、強制終了すれば表示されなくなります。

警告画面に表示された電話番号には、かけないようにしましょう。

「コンビニで電子マネーを買って番号を教えて」は詐欺です。



令和7年度



定期教養講座受講生を募集します！

芳田の里ふれあい館では、令和7年度定期教養講座の受講生を募集しています。初めての方も大歓迎ですので、ぜひお気軽にお申し込み下さい。

なお、引き続き受講される方も必ず申込書を提出して下さい。

- ◇ 内 容 下表のとおり
- ◇ 受 講 料 無料(ただし、教材費は必要に応じて実費負担)
- ◇ 期 間 令和7年4月から令和8年3月まで
- ◇ 研 修 人権に関する研修会等にご参加いただきます。
- ◇ 申し込み 3月末までに、芳田の里ふれあい館へ申し込みください。



TEL・FAX 27-0658

❁ 健幸ポイント (対象の講座: ヨガ教室、3B教室)

「5回以上の参加で健康ポイント50ポイント進呈」

講座名	開催日	開催時間	講師名 (敬称略)
和装教室	第1・3土曜日	13:30~15:30	片岡 ツル
イタリアン料理教室	第2火曜日	10:00~12:00	蛭田 千秋
3B体操教室	第2・4火曜日	10:00~12:00	三村 博子 岡崎 洋子
ヨガ教室	第2・4水曜日	10:00~11:00	リー みずほ
すくすく広場	第3月曜日	10:00~12:00	内橋 志保
みんなで楽しく歌う教室	第3火曜日	10:00~12:00	種子 美穂 藤井 佳織理
茶道教室	第3水曜日	10:00~12:00	丸山 宗代
絵手紙教室	第3水曜日	13:30~15:30	山田 初美
和紙ちぎり絵教室	第3木曜日	13:30~15:30	豊田 教与

※ただし、令和7年予算成立前の為、内容に変更が生じることがあります



3月の行事、講座予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 和装
2	3	4	5 生活相談	6	7	8
9	10	11 料理 3B体操	12 生活相談 ヨガ	13 和紙ちぎり絵	14	15 和装
16	17 すくすく広場	18 みんなで楽しく歌う教室	19 生活相談 茶道 絵手紙	20 春分の日	21	22
23	24	25 3B体操	26 生活相談 ヨガ	27	28	29
30	31					

※ は、芳田の里ふれあい館の休館

《相談(人権・生活・教育など)》

芳田の里ふれあい館では、毎週水曜日に相談日を設けています。お気軽にご相談ください。

《図書》

人権、一般小説、趣味の本・絵本などの閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

編集後記

■「春は、あけぼの。やうやう白くなりゆく、山ぎは少し明りて、紫だちたる雲の細くたなびきたる。」この一文で、春の夜明けの美しい光景を表して読者を惹き付ける「枕草子」の見事な冒頭です。作者は、平安時代の作家「清少納言」。昨年のNHK大河ドラマ「光る君へ」にも登場し、ファーストサマーウイカさんの役どころでした。「夏は、夜。」「秋は、夕暮れ。」「冬は、つとめて。」と続きます。また、お隣の加西市にある法華山一条寺にも「春は花 夏は橘 秋は菊 いつも妙なる…」と季節を交えた言葉が伝わっています。私たちは古来より、四季を感じ生活に取り入れることでその季節とうまく付き合って暮らしてきました。さあ、季節はもう春です。卒業式に、卒園式、子どもたちの成長を目の当たりにし、感慨深くなる季節。目に光るもの、一人ひとりの思いの宝物なんでしょうね。■新年度の教養講座生の募集が始まります。次年度より、ヨガ、3B体操が健幸ポイントの対象になります。詳しくは芳田の里ふれあい館までお問い合わせください。■令和6(2024)年度も最後の月となりました。芳田の里ふれあい館に着任してあつという間の2年でした。芳田地区の皆さんにはいつもお世話になっています。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

☆ **ポイント手話** ☆

『ときどき、ときどき、時々、時々、時々』

片方の手のひらで、さし指で、左から右へ(逆もあり) 2~3回半弧を描きます。

時間の流れが、①空いているを、表わしています。

おまけ 「たまたま・まぐれ」

ひらいた手のひらの上で、にぎった(こぶし)の手をぐるぐるまわします。3回くらい。