

誰かにつながる安心を——  
5月は「孤独・孤立対策強化月間」

あなたのための支援があります

# 一人にしない、西脇の取り組み

申し込み不要

居場所「OriOri」



学校や職場、家とは異なる第3の居場所として毎月2回開催。年齢を問わず誰でも参加できます。困り事や悩み事があれば、公認心理師の資格を持つ専門の職員に相談できます。

○5月の体験活動

5月14日(木) 午後1時30分～3時30分

にしわかまち歩き(総合市民センター)

5月28日(木) 午前10時～午後3時30分

ボードゲーム(総合市民センター)

\*居場所は午前10時～午後3時30分、体験活動の時間以外でも開所しています。

ひきこもり家族学習会「CRAFT」



ひきこもりや不登校などの問題を抱える方との関わり方を学びます。家族関係の改善や本人が一步踏み出すためのサポートをします。

▶とき

7～12月の第3水曜日/午後2時～4時

▶ところ

茜が丘複合施設みらいえ 会議室2

▶申込み・問合せ

社会福祉課(市役所内線1144)



社会福祉課 公認心理師 古家後 だいすけ 大介

## あなたの悩みをご相談ください

OriOriでは対話を大切に、安心して居心地が良いと感じていただけるような場を提供しています。

皆さんの悩んでいることとお聞きし、その内容が良い方向に進んでいくよう全力でサポートします。参加することは勇気がいると思いますが、安心できる場所なので、ご本人やご家族だけで悩みを抱えず、話を聞かせていただけたらうれしいです。

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

## 民生委員・児童委員にも相談できます

### 民生委員・児童委員とは

誰もが安心して暮らせる地域づくりのため、地域住民の立場から地域での困り事の相談や見守りなどを行う、身近な相談相手です。

また、児童委員を兼ねており、地域の子どもたちを見守り、子育ての不安などの相談や支援も行っています。

### 関係機関へのつなぎ役

民生委員・児童委員は、相談内容に応じて、行政や専門機関へのつなぎ役を担っています。守秘義務により、相談内容が漏れることはありません。安心してご相談ください。

▶問合せ 市民生委員児童委員連合会事務局(社会福祉課内/市役所内線1148)

# 一人で悩みを抱えていませんか つながる場所は、すぐそばに

▶問合せ 社会福祉課(市役所内線1144)

## 孤独感のセルフチェック

- 物事に興味や楽しみを感じない
- 気分が落ち込む
- なかなか眠れない、寝過ぎてしまう
- 疲れやすい、気力がない
- 食欲がない、食べ過ぎる
- 自分は駄目な人間だと感じる
- 集中することが難しい
- 動きが遅くなる、落ち着かない
- 自分を傷つけたいと感じる

ご自身だけでなく身近にいる方で一つでも当てはまれば、まずは気軽に社会福祉課へご相談ください。



4割が孤独を感じている  
誰にも悩みを言えなかったり、理由が曖昧なまま気分が落ち込んだりするものはありませんか。社会全体のつながりが希薄になり、小さな世帯が増加する中、気付かないうちに寂しさや不安を抱えてしまうものです。令和6年に国が実施した孤独・孤立の実態把握に関する全国調査では、「孤独を感じる」と回答した人が約4割に及びました。孤独は誰にも起こり得る身近な問題です。孤独を感じている人は、見た目では分かりません。いつもどおりに見えても、心の中では言葉にならない思いや複雑な感情を抱えていることがあります。

家族や周りが悩むことも  
孤独や孤立は本人だけでなく、家族や周囲の人にとっても向き合うことが難しい問題です。身近な人の変化に気付いても、どのように関わればよいか分からず、声を掛けることをためらってしまうこともあるでしょう。  
心をつなぐ支援があります  
市では、一人で悩みを抱える方や、その家族を支える取り組みを進めています。悩みを話す相談窓口のほか、いつでも気軽に立ち寄れる場所、関わり方を学ぶ機会など、心をつなぎ支え合う動きを広げていきます。