

## 3月は自殺対策強化月間です

3月は、自殺対策強化月間です。

自殺は、それに至るまで複数の要因が存在し、それらの要因が最も深刻化した時に起きるとされています。

悩みを抱えた人がいたら、周囲の誰もが気づき、必要な機関へ繋ぐことができるように支援をしていくことが必要です。

### 周囲の人へ

こんな人が身近にいたら「かきくけこ」を実践してみましょう。

- ・ストレスを感じる
- ・やる気がでない
- ・不安が強い
- ・孤独感を感じる
- ・食欲がない
- ・悲しさや寂しさが強い
- ・口数が少なくなった
- ・これから先の自信がない

- か 確認** 気付いたら声を掛けてみる
- き 共感** 共感的な態度を心掛ける
- く 繰り返す** 言葉を繰り返し受け止める
- け 傾聴** 話によく耳を傾ける
- こ 肯定** 決して否定しない

### ストレスを抱える人へ

ストレスに対処するには、心とからだの健康を保つセルフケアがとても大切です。

#### ■いつでもどこでも「簡単リラックス呼吸法」

- ①「1.2.3」でゆっくりと息を吸う(おなかを膨らませつつ)
- ②「4」で軽く息をとめる
- ③「5.6.7.8.9.10」で口からゆっくり長く息を吐く(おなかをへこませる)

吸う息よりも吐く息をゆっくり長くがリラックス効果大。

息を吐くときに、体の中の嫌なものや悪い感情を全部吐き出すイメージで！  
(熊本こころのケアセンター)

### 各種相談

- ・女性のこころとからだなんでも相談(予約制、託児あり)
  - ・専門医によるこころの相談(予約制、毎月1回)
- 相談窓口 保健福祉センターはびねす ☎ 234 - 6123  
日程などは巻末のカレンダーをご覧ください。

#### 熊本のいのちの電話 - 電話相談ボランティア説明会 -

「いのちの電話に興味はあるけど実際はどんな活動？」と思う人が安心して一歩を踏み出せるよう、説明会を開催します。

日時 3月27日(金) 午後2・4・7時(いずれか)

場所 熊本市国際交流会館第4会議室

申込・申込(社福)熊本のいのちの電話事務局 ☎ 354 - 4343

## 4月からハートフルパスが町で申請・交付可能に

公共施設や店舗など、さまざまな施設に設置されている障がい者等用駐車場を適正に利用いただき、本当に必要な人のための駐車スペースの確保を図るため、障がい者や要介護者、難病の人、けがをした人、妊産婦(妊娠7か月～産後3か月)など歩行が困難な人に対して、県内共通の利用証(ハートフルパス)が交付されています。

その手続きが、これまで窓口だった県庁や御船保健所に加えて、4月から町でもできるようになります。妊産婦については保健福祉センターはびねすでも手続きができます。

障がいの種類・等級や、けがの状態によっては交付基準に該当しない場合がありますので事前にお問い合わせください。

### 申請に必要なもの

障害者手帳や介護保険被保険者証、指定難病医療受給者証、母子健康手帳、診断書など、利用証交付基準が確認できるもの。

※診断書により申請する人は、本人確認ができる書類を持参してください。また、代理人による申請の場合、代理人の本人確認証が必要です。

### 申請窓口・問い合わせ

役場福祉課 障がい支援係 ☎ 286 - 3115

保健福祉センター はびねす(妊産婦のみ) ☎ 234 - 6123