

心の悩み相談しませんか？

深刻な悩みに関する相談

- 京都いのちの電話
年中無休・24時間
☎075(864)4343
ナビダイヤル☎0570(783)556
- 京都府自殺ストップセンター
年中無休・24時間
ナビダイヤル☎0570(783)797

心身の健康に関する相談

- 障害者支援課（綾部市こころの健康相談）
☎(42)4318
- 保健推進課（健康に関する悩みなど）
☎(42)0111
- 府中丹東保健所福祉課
☎0773(75)0856
いずれも平日午前8時30分～午後5時15分
- 精神科医師による専門相談（要予約）
毎月第2月曜日、奇数月の第4木曜日
いずれも午後2時～4時
※祝日などで日程が変更になる場合あり
☎0773(75)0856

高齢者の総合相談窓口

- 東部地域包括支援センター（奥上林・中上林・口上林・山家）
☎(21)5295
- 中部地域包括支援センター（東八田・西八田・吉美・綾部・中筋）
☎(43)2888
- 西部地域包括支援センター（豊里・物部・志賀郷）
☎(21)5011
いずれも平日午前8時30分～午後5時15分
(緊急時の相談のみ24時間対応)

生活困窮に関する相談

- あやべ生活サポートセンター（綾部市社会福祉協議会）
☎(43)2881
平日午前8時30分～午後5時15分

アルコール問題で悩んでいませんか？

アルコール依存症とうつ病は、互いを誘発しやすい関係にあり、いずれも命に関わる病気です。府舞鶴断酒会西支部は毎月第2、4火曜日の午後6時30分から、京都協立病院（高津町）で綾部例会を開催しています。断酒会は、アルコール依存症に悩む人たちの自助グループ。例会では、出席者が対等な立場で、自分自身の体験を語り合います。一人で悩まず、気軽にご参加ください。

問い合わせ 同会 今井孝昭 ☎090(3430)0564



ゲートキーパー支援センター

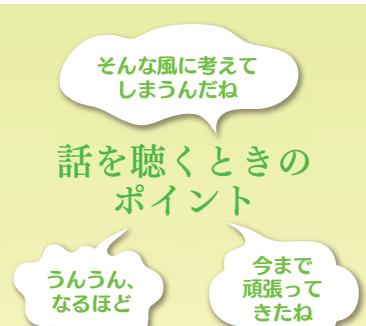
理事 岩崎 豊さん 理事長 竹内 志津香さん

傾聴で
信頼関係の構築を
できる範囲で
次へつないで

大切なことは傾聴の姿勢を持つことです。責めたり教えるのではなく、共感したり、相手の感情や言葉についていくなどして相手の心に負担がかかることがあります。一人で抱え込まず、できる範囲で支援して、仲間や専門家など次へつないでください。

おかしいなと気付いたときに、後回しにせず声を掛けてしまいです。また、悩みを受け止めることで、聴く側の心に負担がかかることがあります。一人で抱え込まず、できる範囲で支援して、仲間や専門家など次へつないでください。

言葉を伝えながら信頼関係を築いていきましょう。



相手の話を拒絶したり、動搖したりすることのないよう「今から相手の話を聞く」という心の準備をすることが大切。温かみのある雰囲気で対応し、相づちを打つ、相手の言葉を繰り返す、ネガティブな言葉も否定せず受け取る、ねぎらいの言葉をかける——といったことを心掛けましょう。

いつもと違う、そんなとき… 声を掛け、話を聞く

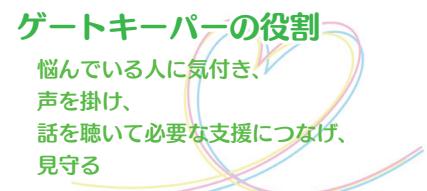


あなたもゲートキーパーに

話せる環境が助けに
心の不調は、子どもから高齢者まで世代にかかわらず誰でも起こり得るもの。学校や職場の人間関係、生活の変化、災害時などさまざまな局面にリスクは潜んでいます。重要なのは、長引く前に早めに気付いて対処すること。食欲がない▽普段より疲れた顔をしている▽ため息が目立つ▽口数が少なくなった▽飲酒が増えているなど、いつも違う様子があれば「どうしたの？」、「眠れてる？」などと声を掛けみてください。誰かに話せる環境があることが、悩みを抱える人の大きな助けになり、孤立を防ぎます。

追い込まれることのない社会へ
自殺の背景には、健康への不安や経済的な困窮、家庭内の不和などの複合的な要因が絡み合っていきます。令和10年度までの5年間を期するとして、ゲートキーパーのさらなる養成や相談支援体制の充実、関係機関との連携強化のほか、子ども・若者層に対し、困難やストレスに対処する教育を行なうなど「生きる支援」に取り組みます。

ゲートキーパーを知っていますか。「命の門番」ともいわれ、悩んでいる人に寄り添い、支援をする人のことをいいます。市は、地域の見守り体制強化のため、ゲートキーパーの養成に取り組んでいます。特別な資格は必要ありません。それぞれの立場でできることを始めてみませんか。



市展賞作品



書の部「溢觴」

森 啓 (春岡市)

講評 音楽が聞こえてきそうな全体構成が素晴らしい作品です。

日本画の部「行雲流水」

小滝 ちづ子 (福知山市)

講評 細やかな仕事が効果的に光や空間の表現が秀逸です。



写真の部「伊根黎明」

鈴木 隆 (岡町)

講評 まるでドキュメント映画を見ているようです。



洋画の部「金魚殺人事件『Goldfish Carpaccio』」

細見 茂樹 (宮津市)

講評 人間の業の深さをブラックユーモアで描いた、斬新なアプローチが光る秀作です。



第41回綾部市美術展

市は1月30日～2月2日、あやべ・日東精工アリーナ（市民センター・西町三丁目）で「第41回綾部市美術展」を開催。延べ1544人が来場し、個性豊かな作品を鑑賞しました。

力作30点が入賞

本年は市内外166人から作品220点が寄せられ、4部門で審査（審査対象は150人、203点）。市展賞4点、特選10点、奨励賞16点の計30点が入賞しました。各賞の受賞者は次の皆さんです（順不同、敬称略）。

特選
奨励賞

【書】糸井照美（上野町）▽大槻裕子（味方町）▽西村美香（広小路四丁目）【洋画】木村朱里（七百石町）【写真】藤田英美子（神宮寺町）【写真】柴田仁美（月見町）▽金本一郎（福知山市）▽樋口光男（同）▽河田長友（舞鶴市）▽藤原泰男（同）

【書】柿沼ほのか（桜が丘二丁目）▽高田あゆみ（志賀郷町）▽山口利男（福知山市）▽西村一則（栗町）▽中山由美（西町二丁目）【洋画】芦田由三代（舞鶴市）【写真】梅原隆（上丸内昌男（同）▽古川忠正（同）▽堀内昌男（同）▽森下洋子（福知山市）▽大野町）▽塙見一則（栗町）▽中山茂（上野町）▽細川洋子（西町）▽藤原泰男（同）▽足立順子（福知山市）▽堀内昌男（同）▽安原伸次（同）▽田中作子（南丹市）

登録はお早めに！3月24日（月）までに参加登録した先着500人に、クオカードペイ500円分を進呈！

綾部市健幸サポートアプリ「AYATOCO」

市は3月3日から、綾部市健幸サポートアプリ「AYATOCO」の運用を開始します。このアプリは、これまで紙のポイントカードで行っていた「あやちゃん健康ポイント事業」をスマートフォンアプリでの実施に移行するもの。歩数計測や体重・血圧の記録ができるため、より便利になります。健康診断や検診の受診、ウォーキングなど、健康づくりに取り組むとポイントがたまり、抽選で景品が当たります。アプリを活用して、楽しく健康管理を始めましょう。



健康づくりで商品をもらおう！

STEP 1



健康づくりに取り組む

STEP 2



ポイントがたまる

STEP 3



抽選で景品が当たる！

画面イメージ



アプリでこんなことができます！

- ・歩数計測（ランキング機能やウォーキングコースの紹介あり）
- ・体重・血圧等を記録
- ・マイナポータルサイトに連携することで、健診情報をアプリに保存
- ・市からの健康に関する情報を受信

など

参加登録はこちらから！

（登録は3月3日から可能）



対象 市内在住・在勤・在学で18歳以上の人

参加費 無料

※通信料は自己負担

取り組みに賛同する「AYATOCOサポーター」も募集しています。詳しくは本紙9面をご覧ください。

＜問い合わせ＞保健推進課 ☎(42)0111 ☎(42)5488

