

あなたの悩み

ひとりで悩まず

誰かに話してみませんか？

9/10～9/16 は「自殺予防週間」です

大切な命が、「自殺」で失われています。

- 全国…年間**20,117**人(毎日約**55**人)
- 大分市…年間**79**人 出典：警察庁自殺統計(令和6年)

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係することで抑うつ状態(気分の落ち込み)になるなど、心理的に「追い込まれた末の死」であり、その多くは防ぐことができる社会的な問題であるといわれています。

悩みを抱えている人は、ひとりで悩まず、専門の相談機関に話してみませんか。

「ゲートキーパー」を知っていますか？

身近な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な相談窓口や支援につなげ、見守る人のことをいいます。特別な資格ではなく、誰もがゲートキーパーになることができます。

1 気づき

周りで悩んでいる人の変化に気づく



2 声かけ

「どうしたの?」と声をかける



3 傾聴

じっくりと耳を傾ける



4 つなぎ

相談窓口などの支援先につなぐ



5 見守り

必要があれば相談に乗ることを伝え、見守る



話を聴くときのポイントや声かけの例を紹介しています。

ゲートキーパーについて学んでみませんか？

★ゲートキーパー養成研修会(一般コース)★ 参加無料

ゲートキーパーの役割を学ぶ研修会を開催します。

【日時】10月30日(木) 午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時～)

【場所】保健所6階 大会議室

【内容】演題:地域の住民だからこそできるゲートキーパー活動
講師:関根 剛氏(県立看護科学大学教授)など

【定員】100人程度(先着順)

【申込み】電話またはファクスで、氏名、電話番号を9月1日(月)～10月24日(金)に保健所保健予防課(☎536-2852 ☎532-3356)へ。
※市ホームページからオンライン申込みも可

【その他】駐車場に限りがありますので、公共交通機関や乗り合わせでの来場をお願いします。



オンライン申込みはこちら



相談窓口一覧▶

みまもんきー

検索

保健所保健予防課 ☎536-2852



「あらっ?」と思ったら、早めの相談を

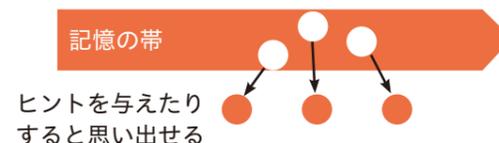
直前のことを忘れる、性格が変わった…もしかして認知症?

認知症は誰もがなりうる脳の病気です。改善が可能な病気の場合もありますので、早めに受診をして原因を突き止めることが大切です。認知症と診断された場合、症状の進行を遅らせたり今後の生活の準備をしたりすることができます。まずは、かかりつけ医などにご相談ください。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

「加齢によるもの忘れ」の場合

- 食事のあと、何を食べたか忘れることがある
- 目の前の人の名前が思い出せない



「認知症によるもの忘れ」の場合

- 食事のあと、食べたこと自体を忘れる
- 目の前の人や誰なのか分からない



～認知症セルフチェックリスト～

※チェックリストはあくまで目安です。診断には医療機関での受診が必要です。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり聞いたりする | <input type="checkbox"/> 遠くにいるはずの家族が来ていた、姿を見たという |
| <input type="checkbox"/> なくしたものを誰かが隠した、盗まれたと言う | <input type="checkbox"/> 財布や鍵をいつも探している |
| <input type="checkbox"/> 時間や場所の感覚が不確かになった | <input type="checkbox"/> 人物や物の名前が出てこない、「あれ」「これ」で済ませる |
| <input type="checkbox"/> 処方された薬が大量に余る | <input type="checkbox"/> お釣りの計算ができない、財布に小銭が大量に入っている |
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中に賞味期限の切れた食材が大量にある | <input type="checkbox"/> 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている |
| <input type="checkbox"/> 趣味や日課をしなくなった | <input type="checkbox"/> 身なりがだらしなくなった |
| <input type="checkbox"/> トイレの失敗が増えた | <input type="checkbox"/> 歩き方がおかしい(すり足、小刻み)、時々転ぶ |
| <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなった、涙もろくなった | <input type="checkbox"/> 眠っているときに急に叫ぶ、歌う、激しく動く |

市「認知症ガイドブック」より抜粋

「認知症ガイドブック」をご活用ください 無料

認知症と疑われる症状やセルフチェックリスト、進行状況に合わせて受けられる支援・サービスを、イラスト付きで分かりやすく紹介しています。

配布場所:長寿福祉課(本庁舎1階)、東部・西部保健福祉センター



▲市報でダウンロードも可

物忘れ定期相談会 無料

認知症サポート医や認知症地域支援推進員が、ご自身や周囲の人の認知症(若年性認知症含む)に関する相談に応じます。

☎ 原則毎月第2木曜日 午後2時～5時
※事前予約制

※開催場所はお問い合わせください。

☎・☎ 電話で、市認知症地域支援推進員 近藤(☎090-7160-3985 平日午前8時30分～午後5時)へ。

認知症の人を介護する家族のつどい「茶話会」 無料

☎ 9月16日(火) 午後1時～3時
※10月以降は、毎月第4火曜日に開催

☎ 大道校区公民館
☎・☎ 電話で、市認知症地域支援推進員 近藤(☎090-7160-3985 平日午前8時30分～午後5時)へ。当日参加も可。

9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症を正しく理解し、本人や家族を地域全体で支えましょう。

◎認知症の理解・普及啓発イベント 無料

☎ 9月21日(日) 午前11時～午後3時
☎ トヨタカローラ大分 祝祭の広場

☎ 認知症の人やその家族との相互交流、医師・弁護士への相談ブース、ステージショーなど
☎ 長寿福祉課(☎537-5771)

◎認知症オレンジライトアップ

大分城址公園の櫓を、認知症支援・啓発活動のシンボルカラー「オレンジ」にライトアップします。

☎ 9月17日(水)～30日(火) 日没～日の出

