



3月は自殺対策強化月間！
一人で悩まないで
誰かに話してみませんか？
早く気づいて！
「こころ」のSOS！

こころの健康サポーター
ありき
有木ひとみさん(67)

現代社会のさまざまなストレスからこころの病にかかる人が増えている。こころの健康サポーターは、悩みを抱える人に寄り添い話を聴く「傾聴」を行っている。有木ひとみさんは、設立当初からサポーターとして活動を続けている。

「こころの病は人それぞれ違うのでとても難しいです。でも、誰かがそばにいて話を聞くだけでも救われることがあると思います。」

有木さんは40歳のころから、義母の影響で地域婦人連絡協議会など地域活動に積極的に参加してきた。その中で、知人からサポーターの話を受けたことをきっかけに始めた。

「もともと人と話すことが好きなので、少しでも力になればと思います。やってみることにしました。」

市では、毎年十数人が自ら命を絶っているという統計がある。そのうち最も割合が大きいのは高齢者。病気や肉親の死などをきっかけに、悩みを抱え、誰にも打ち明けられずに自ら命を絶つ行動に至ってしまう。

「活動の中で、親族を亡くし悲しみに暮れている人に出会ったことがあります。ただ話を聴いただけでしたが、どんどん顔色が良くなって、『話してよかったです』と言ってくれました。本当にうれしかったです。」

しかし、悩みを抱える人の中には、その悩みを誰にも話したくない人がいるのも事実だ。

「今後は、参加しやすい企画だったり、傾聴できる機会を作っていきたい。」

相手の心に寄り添う。有木さんの思いやりのこころが、今日も誰かの生きる力になっている。

募集 こころの健康サポーター

市では、市民のこころの健康づくりを支援するこころの健康サポーターを募集しています。一緒に活動してみませんか？興味のある方は、健康推進課まで電話またはメールで問い合わせください。

●問：健康推進課 Tel. 23 - 0323
Mail k_yobou@city.kobayashi.lg.jp



写真⑥自宅前に啓発用ののぼり旗を置いている。⑦市が制作した傾聴の大切さを伝える紙芝居は有木さんおすすめ。「実体験をもとに作られた紙芝居なので、ぜひ多くの人に見てほしい」。

小林
こばやしびと
Vol.86

きずな協働体通信

このコーナーでは、市内7地区で設立された「きずな協働体」の活動やイベント情報を紹介します！

細野地区

認知症サポーター養成講座を開催！

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、正しい対処法を学ぶ認知症サポーター養成講座を2月1日に開催しました。今回は、細野一区、細野小学校、細野中学校の家庭教育学級と細野まちづくり協議会員を対象に、認知症と正しい対処法を学びました。3月10日に行われる徘徊模擬訓練で実際に声掛け訓練をして、学んだ事を実践し、これから活かして行きたいと思えます。今後は、細野二区・細野三区を対象とした講座を開催し、徘徊模擬訓練を行う予定です。地域全体で高齢者を見守り、さりげない声掛けが出来る地域になることを目指します。



認知症サポーター養成講座にはたくさんの人たちが集まり、熱心に話を聞いていました

東方地区

いきいき笑顔「東方落語寄席」を開催！



三遊亭天歌さんは宮崎県出身。三遊亭歌之介に入門し、平成26年に二ツ目に昇進し、「天歌」に改名しました

「笑って元気に」をテーマに、三遊亭天歌さんを招いていきいき笑顔東方落語寄席を11月24日に東方中学校体育館で開催しました。

血圧測定などの健康相談をしてもらい、いきいき体操をして気持ちも快くなったところで、三遊亭天歌さんの軽妙でユーモア溢れる面白い落語があり、皆さん大笑い。楽しいひと時をすごし心も体も元気になりました。

これからも明るい健康な生活を送れるように、喜んでもらえる行事をやっていきま

南地区

おねっこ祭り 2019 を開催しました！



昨年度、15年ぶりの復活を果たしたおねっこ祭り。2回目となる今回も、たくさんの地域住民などが参加しました

1月12日に「おねっこ祭り 2019」を南地区体育館前で開催しました。昨年よりちよつと早い時間帯からスタートしたおねっこ祭りでは、餅つき大会が行われ、子どもたちの笑い声が会場にあふれていました。その後、宮司による神事が執り行われ、掛け声とともに火入れ開始。大きく燃え盛る炎に会場からは歓声が上がっていました。竹串に餅を刺して、餅焼きを親子でする光景などは地元に残していきたい風景です。今後もおねっこ祭りを続けていきたいと思えます。