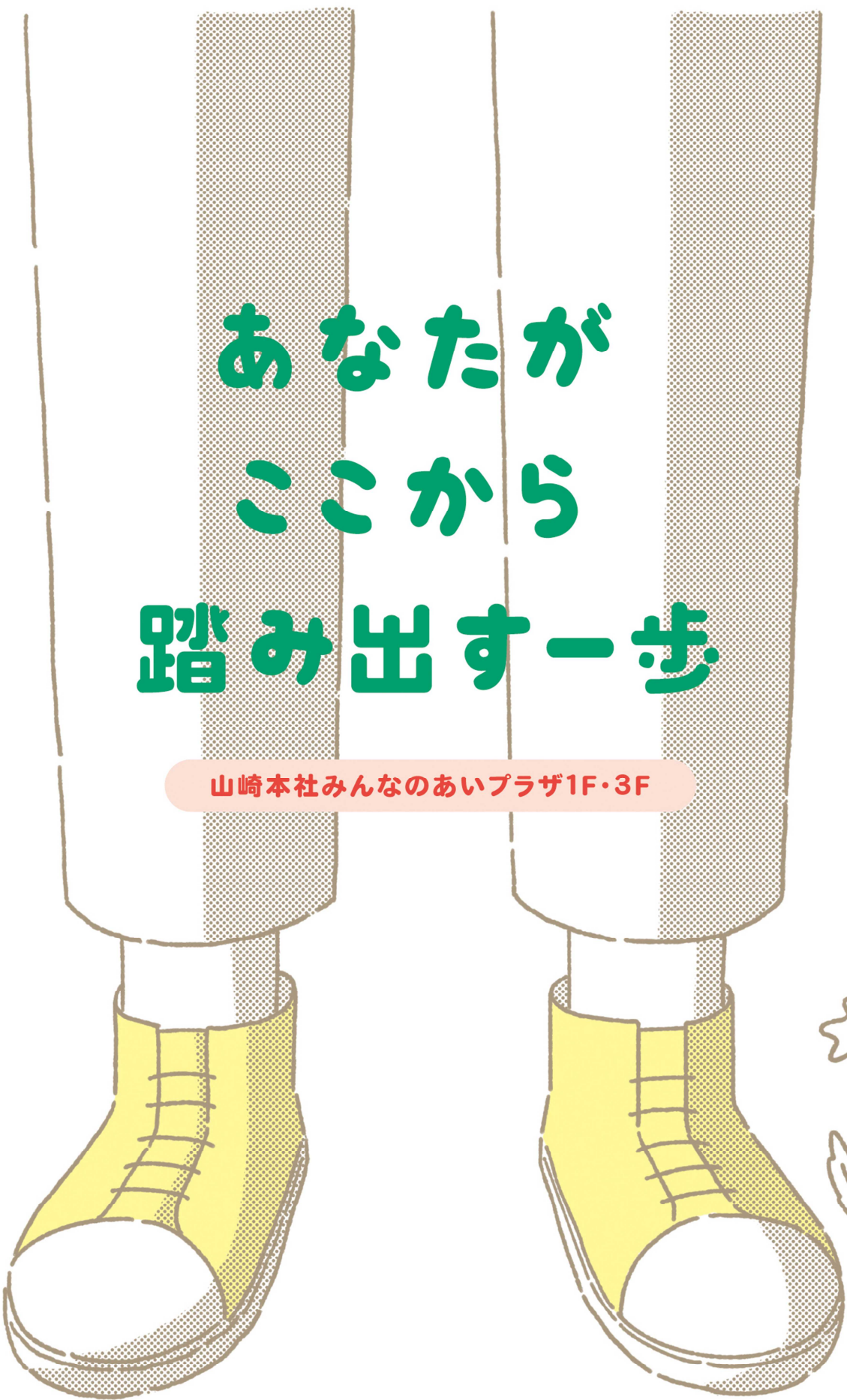


An illustration of a person's legs from the knees down, wearing grey trousers with vertical stripes and yellow lace-up boots. The text is centered over the legs.

あなたが ここから 踏み出す一歩

山崎本社みんなのあいプラザ1F・3F



このブックレットを手にとってくれた

あなたへ

今、どんなことが気がかりですか。
体のこと、お金のこと、心が痛いこと、
毎日の暮らしに余裕がないこと、
あなたの大切な人のこと…
ひとりで抱えすぎていませんか。
そんなあなたが抱えていることを、
ひとつだけでもいいから、
私たちに聞かせてください。



あなたはひとりじゃない。
ここに来てくれるだけでいいのです。
ここにいる私たちは、あなたの気持ちを受け止め、
ときにはいろんな支援(人、場所、サービスなど)につなぐことができます。
つまり、あなたのこれからを「まるごと支援」する「入口」なのです。

あなたが話してくれるひとつひとは、
「出会い」や「つながり」の
はじまりをつくる「もと」になります。

私たちと一緒にこれからのことを考えてみませんか。
あなたが踏み出す一歩を待っています。

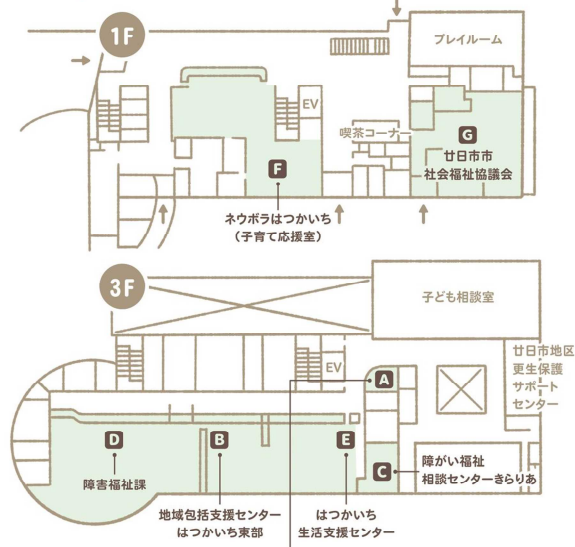
たとえば こんな心配やお悩みありませんか？



知り合いが一人で 認知症の介護をしているよう。 心配です。

近所のサロンで世話人をしてますが、よく来ていたAさんを最近見かけないので、少し気がかりです。民生委員の活動で、いつものように見守りをしてたとき、近所の人からAさんのご主人が認知症で、一人で介護をされていると聞きました。以前はご夫婦でよくお出かけしていましたが、最近は全く外に出ず、近所の人との交流もほとんどないようです。認知症ということを知られたくないのかもしれませんが、一人で大変な思いをされていないか心配です。

山崎本社みんなのあいプラザ



A 相談まるごとサポートデスク
どこに相談したらよいのか分からない困りごとから「やってみたい」をカタチにするお手伝いまで、幅広い相談



認知症の人に優しい まちづくりに取り組んでいます。

一人で介護をしていると、分からないことがあったり、行き届かなかったり、Aさんは大変苦労されていると思います。地域包括支援センターでは、さまざまな高齢者の相談に応じるほか、「認知症地域支援推進員」という、医療機関や介護サービス、地域の支援機関などをつなぐコーディネーター役がいます。電話での相談対

応や自宅へ訪問するなど、地域ぐるみで認知症の人に優しいまちづくりに取り組んでいますので、ぜひAさんに教えてあげてください。

B 地域包括支援センターはつかいち東部
介護・福祉・医療・虐待・認知症・成年後見制度などさまざまな高齢者の心配ごとや悩みごと相談

会社をやめてひきこもりがちに。 どうしたらいいかわからない。



3年間働いた会社をやめました。職場の雰囲気になじめず、同僚とトラブルになることもよくありました。両親は、「まだ20代なんだから」と励ましてくれましたが、逆にしんどくなってしまいました。自分の気持ちは誰にも分かってもらえないと思い、最近は自室にひきこもる日が多いです。貯金もないので、これからの生活のことを考えると「このままではいけない」と思いますが、どうしたらいいのかわからず、一歩が踏み出せません。



あなたにどんな支援が必要か 一緒に考え応援します。

私たちに相談してくれたことが、その「一歩」です。はつかいち生活支援センターは、相談員がまずお話を聞き、あなたが抱えている問題や悩みを乗り越えるためにはどんな支援が必要か、一緒に考え、これからの生活を応援するところです。働くことに関しては、キャリアカウンセリングや、面接対策をお手

伝いするほか、ハローワークや事業所へも一緒に伺います。就職後も、必要に応じて引き続きフォローアップをしています。

C はつかいち生活支援センター
生活に関する相談全般、利用できる制度やサービスの案内、就労支援(キャリアカウンセリング、ハローワークや事業所への同行訪問)、家計改善支援など



子どもを感情的に 怒ってしまったり 子育てが思い通りに ならない...

2児の母親です。上の子どもに何回注意しても、着替えずふざけていたり、お友だちを突き飛ばしてしまったり…。怒らないようにと心がけていますが、こんなことが重なると、ついカッとなってしまいます。また、下の子どもは離乳食を食べてくれません。うちの子もたちは、周りの子と比べると発達が遅れている気がします。最近ママ友との付き合いも上手くいっていません。私の子育ては正しいのでしょうか？



子育てに正解はありません。 小さなことでも相談してください。

状況がひどくなる前に相談に来てくださりありがとうございます。どうすれば親子のよい関係が作れるか、一緒に考えましょう。産後のケア、育児相談、子育て講座など、いろんなサービスを紹介することもできます。また、子育てに唯一の正解はありません。子育てに悩んだら、ど

んな小さなことでも構いませんので、何でも相談してくださいね。

F ネウボラはつかいち(子育て応援室)
妊娠前から子育て期に生じるさまざまな悩みの相談や利用できるサービスの案内、乳幼児健診、予防接種(小児)など

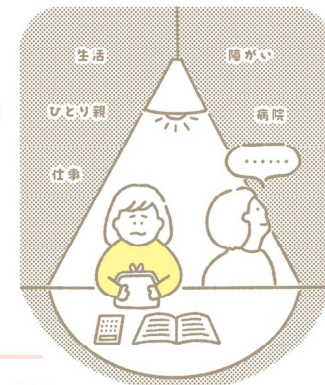
障がいのある 子どものことから生活の ことまで悩みが尽きません。

私の子どもは障がいがあり、生活のあらゆる部分で思うようにいかないことが多く、毎日疲れています。ずっと家に引きこもっていて、病院に連れて行くことさえ難しいです。言葉で説明しても理解してくれないので、たいていしまじになるんです。おまけに、ひとり親家庭なので、私一人の収入だけだと生活が苦しくなってきました。



あなたに合った必要な サービスや支援につなぎます

今の生活が少しでも楽になるよう、お話を聞かせてください。まずは、病院の受診を進められるよう保健師につなぎます。虐待防止や育児の負担を軽減するため、日中過ごす場やショートステイなどを利用して、一旦、家族と離れて時間をつくることも有効な手段です。また、社会福祉協議会では、さまざまな事情で、学校に行けない、家から出ることが難しい人や子どもが、訓練でも就労でもなく「ちょっと興味があること、やってみたいこと」からはじめてみる「きっかけプロジェクト」を行っています。そちらに参



加して見るのもよいかもしれません。また、今回は障がいのあるお子さんのことで相談に来れましたが、経済的な困りごとを聞くはつかいち生活支援センターを紹介することもできます。

C 障がい福祉相談センターきりあ
障がいに関わる生活支援・子どもの発達・お金などの相談や利用できるサービスの案内など

D 障害福祉課
障がい者手帳やその他障がいに関する困りごとの相談、サービスの案内など

みんなで一緒に楽しく 食事ができる場所を つくりたい。

新聞を読んでいたら、子どもの孤食の記事を見つけました。学校の先生と話をする機会があり、記事のことを話してみると「核家族で共働きの家庭だと、親の帰りが遅いなど子どもが一人で食事をしている家庭は多い」とのこと。みんなで一緒に楽しく食事ができる場所をつくりたいのですが、どうしたらいいのでしょうか。



「やってみたい」を カタチにするお手伝いをします。

地域の大人たちが、子どもや子育て中の家庭を応援するため、無料または低額で食事を提供し、地域の居場所となる「子ども食堂」が広がっています。市内でも、市民センターや集会所、地域の食堂などで開かれています。社会福祉協議会では、あなたの「やってみたい」をカタチにするためのお手伝いができます。例えば、子ども食堂を開く場所を一緒に探したり、協力してくれる人をつないだり、

食材提供に協力してくれそうな商店などを紹介したり、できることがたくさんあります。また、地域には子どもだけではなく、居場所を求めている人たちがいます。多世代にわたって集える場づくりをお手伝いします。

G 甘日市市社会福祉協議会
福祉活動に関する相談全般、ボランティアの募集・調整・講座開催・情報提供、成年後見制度(法人後見、市民後見)など

だれに話したらいいかわからないこと、

気になっていること

まずは相談まるごとサポートデスクで

お聞かせください。

また、周りに気になる人がいれば、そっと

この「あなたがここから踏み出す一歩」を

お渡しください。



廿日市市健康福祉部

相談まるごとサポートデスク

☎0829-20-5175

FAX 0829-20-1611



所在地（下記機関も全て同じ）

〒738-8512 広島県廿日市市新宮1丁目13-1

廿日市市障がい福祉相談センターきらりあ 0829-20-0224

はつかいち生活支援センター 0829-20-4080

地域包括支援センターはつかいち東部 0829-30-9158

廿日市市子ども相談室 0829-32-8061

廿日市地区更生保護サポートセンター 0829-32-8080

廿日市市社会福祉協議会 0829-20-0294