

# こころの健康 サポートします

最近、気分が落ち着かないなど、震災による気持ちの変調を訴える人が増えています。そんなときは一人で考えず、身の周りの人に気持ちを聞いてもらうことが大切ですが、誰にも相談できない人や、落ち着ける場所が欲しい人のために皆さんの気持ちを打ち明ける場所が設置されています。お気軽にご利用ください。

震災ストレスという言葉をご存知ですか。震災ストレスは、震災そのものによるストレス、復興していく過程で受けるストレス、これら二つが混ざったストレスがあります。大切な人や財産、町そのものを失った「喪失体験」や地震・津波の恐怖感が長引いている「トラウマ体験」などの原因があります。

## お気軽にご相談を

感じている苦痛を誰にも話せない、病院に行くほどではないと思っている方に、相談だけでも可能な「宮古地域震災こころの相談室」を開設しています。ストレスやうつ状態などの相談に加え、震災による不眠、不安などの悩み専門の医師、保健師、看護師が対応します。震災ストレスによる不調は、病気とは異なり正常な反応です。遠慮することなく、お気軽にご相談ください。

▽開設日 毎週月・火・水曜日  
(祝日を除く)

▽時間 午前9時～午後4時

※月曜日は午後1時～4時

▽場所 保健センター

▽申し込み方法 事前に電話でお申し込みください。

◆**申込先・問い合わせ** 町健康

福祉課健康づくり係 (☎821-3111 内線144) へ。

## 生活についての相談に応じます

## 高齢者等サポート拠点を開設

町では、新しい地域での生活を支援するために町内7カ所の仮設団地内に高齢者等サポート拠点を設置しました。

「ほっとサポートセンター山田」(運営：医療法人晃生会)

を中心に仮設団地の集会所などに生活支援専門員が常駐し、相談や見守り、家庭訪問、デイサービス、地域のコミュニケーションづくりなどの支援を行います。

サポート拠点では、民生委員、社会福祉協議会など関係機関と連携し、生活支援相談員が生活についての不安や悩みなど各種相談に応じるほか、お茶を飲みながら楽しく時を過ごすカフェなど各種交流イベントの開催や情報提供をしています。

仮設住宅など新天地での生活を始める方が多い中、町民同士の支え合いが気持ちを元気にするきっかけとなります。

皆さんの憩いの場として

皆さんの憩いの場として

### ◆高齢者等サポート拠点の設置場所

サポート拠点	設置場所
ほっとサポートセンター山田	下水道処理場予定地内
ほっと豊間根	石峠橋付近集会所
ほっと大沢	浜川目コミセン付近集会所
ほっとまぎと	下水道処理場予定地内集会所
ほっと町民グラウンド	町民グラウンド談話室
ほっと猿神	猿神農業担い手センター付近集会所
ほっと船越	浦の浜集会所 (田の浜、大浦地区も担当します)

### ◆お問い合わせ

町国保介護課 介護係 (☎821-3111 内線134) へどうぞ。

▽開設時間 午前9時～午後4時 (日曜日は休みです)

▽開設場所 左表のとおり

て、お気軽にご利用ください。