

「認知症介護の理解を深めよう」

- 期日** 11月2日(水)
場所 市民文化会館小ホール(昭和町1)
内容 **第一部**：午後1時～(開場は30分前)
 ● 講演「川柳で考える認知症」
 講師 加藤秀明さん(医療法人生仁会須田病院院長)
 ● 映画上映「徘徊 ママリン87歳の夏」
第二部：午後5時30分～(開場は30分前)
 ● 講演「ねぎらいの認知症介護」
 講師 垣内無一さん(岐阜県認知症疾患医療センター専任医師)
 ● 映画上映「徘徊 ママリン87歳の夏」

※参加料無料、事前申込不要です。直接ご来場ください。
 ※席に限りがありますのであらかじめご了承ください。

問合先 須田病院岐阜県認知症疾患医療センター
 ☎72-2213(山下・大門)

シンポジウム「子どものメンタルヘルスを考える」

発達特性を踏まえた持続性のある連携支援を実現させるために、各分野の強みを共有し、子どもの未来に有効な意思決定がスムーズに行われるようシンポジウムを開催します。

- 期日** 11月6日(日)
時間 午後1時30分～4時(開場は午後0時45分)
場所 こくふ交流センター(国府町広瀬町)
内容 **第一部**：基調講演「不登校・ひきこもりを生きる～やさしい発達特性論～」
 講師 高岡健さん(岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター児童精神科部長)
第二部：パネルディスカッション
 「地域で育む子どもの未来～発達特性を踏まえた切れ目なき支援とは～」

※参加料無料、事前申込不要です。

問合先 医療法人生仁会須田病院医療相談室 ☎72-2100

気分の切り替えがうまくいかない場合は 専門家に相談しましょう

市では、精神保健福祉士による「こころの健康相談」(カウンセリング)を無料で実施しています(秘密は厳守します)。カウンセリングとは、あなたの感じたままに話し、困っている問題についてあなたの気持ちや考えをカウンセラーと一緒に整理していくことで具体的な解決への糸口をみつけていく場です。

日時 10月25日(火) 午後1時30分～3時30分
申込方法 10月21日(金)までにTEL(予約制)

カウンセラー 銅島裕子さん(ひだ高山整形外科)に伺いました

Q：いやな気分を切り替えるには?
 A：一度その空間から離れて、軽スポーツやヨガ、外出などを試してみてください。好きな風景や音楽、香りを体験するなど、五感・感覚に注意を向けてみましょう。

問合先 健康推進課 ☎35-3160

障害者差別解消法が施行

【シリーズ4】精神障がいがある方について

○精神障がいとは…

精神障がいの多くは脳の疾患が原因であると考えられています。

統合失調症や気分障がい(そううつ病)などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、ゆううつ感、不眠などが認められます。また「自発性がない」「集中力や持続性がない」「人付き合いに緊張しすぎる」などの精神面の症状から日常生活に支障が出ることもあります。

○こんなことに困っています

無気力になる、集中力や持続力が低下する、落ち込む、疲れや眠気を感じ引きこもりがちになるなど、日常生活や社会生活のしづらさを感じています。

物事の優先順位を決めることが苦手になり、必要な情報と必要でない情報を整理することが難しいです。

周りの方に理解されず孤立することもあります。

○こんな配慮をしてほしい

話しかけるときは「具体的に：はっきり」と簡潔に「伝えてほしいです」。

本人のペースに応じた働きかけをお願いします。また、無理な励ましは本人の過剰なストレスになることがあります。

精神障がいがある方が社会の中で安心して暮らしていくためには、何よりも

周りの方の理解が不可欠です。安心した環境が保たれることで、症状も和らいでいく傾向にあります。

障がい者差別に関わる相談窓口

- 市福祉サービス総合相談支援センター(本庁1階) ☎35-3002
- 県障がい者差別解消支援センター
 〒500-8385 岐阜市下奈良2-2-1 岐阜県福祉農業会館5階
 ☎058-215-9747 FAX058-277-7217
 Mail:info@gifu-kaisho.jp

ご存じですか? 地域相談員

障がい者の身近な相談相手です。最寄りの相談員については、県障害福祉課(☎058-272-8309)または福祉課(☎35-3356)にお問い合わせください。また、県が発行する「岐阜県障がい者福祉の手引き」にも掲載されています。お気軽にご相談ください。

問合先 福祉課
 ☎35-3356
 Mail:fukushi@city.takayama.lg.jp

