

保健

保健師だより

■問い合わせ 保健福祉課 障害者福祉係 ☎476-1111 (141)

メンタルヘルス(もっと私の気持ちをわかってほしい!)

私たちは『もっと自分の気持ちをわかってほしい』と思ったり『身近にいる人の気持ちがわからないで困っている』というようなことがあります。

お互いに気持ちが通じ合うためには、どうしたら良いのでしょうか？

今回は、ぎくしゃくした人間関係を少しでもスムーズにするためのいくつかのポイントを書いてみました。

- ①まず相手が話しやすいように、視線を合わせる、相づちをうつ、明るい表情で聞いてあげるようにします。(関心表明)
- ②次に話の内容が理解できたら、話し手の言葉を繰り返してきちんと聴くようにします。(反復確認)
- ③そしてもっと話が具体的になるように、質問をしてください。その答えが返ってきたら、また話し手の言葉を繰り返します。(質問)
- ④すると今相手を感じている気持ちが自分の側に伝わってくるので、それを「たいへんだったね」「いやだったね」「つらかったね」「良かったね」「うれしかったね」と、共感する言葉でまとめます。(共感の言葉)
- ⑤その後から、自分の考えがあれば言うようにします。「私は ～ 思うんだけど・・・」

気持ちをわかってあげると、うれしい・安心するなど心が落ち着きます。
そして認めてもらえたと思い、素直になり本当に元気になってきます。

このように気持ちをわかってあげるだけで良いことが多くあり、話し手との信頼関係が生まれ、本人は前向きになり、体の調子までも良い方向へ向かう人も少なくありません。

忙しい毎日ですが、しっかりと向き合い話を聴く時間をとりましょう！



保健

地域包括支援センターの愛称決定について

■問い合わせ 保健福祉課 高齢者福祉係 ☎476-1111 (143)

地域包括支援センターの愛称が決定しました。

高齢者の皆様が、できる限り介護や支援が必要にならないよう、住み慣れた地域で安心して生活できるようさまざまな面から総合的に支援する機関として平成18年度から地域包括支援センターを設置しております。

地域包括支援センターは、高齢者の実態把握や高齢者虐待への対応などの権利擁護、介護予防マネジメント、介護サービス以外の様々な支援をすることにより課題解決に向けた取組みを実践していくことを主な業務としています。

平成22年7月号で募集しました、地域包括支援センターの愛称が『健やか生活支援センター』に決定しました。

愛称	正式名称	電話番号
健やか生活支援センター	大崎町地域包括支援センター	471-7828