

ひとりで悩まなくていい

相談からはじまる『つながり』

健康福祉課障害福祉係 ☎079-435-2361

12月3日から9日は「障害者週間」です。障害のあるなしに関わらず誰もがともに支え合い、暮らせるまににするためには、互いの人権と個性を尊重し、支え合うことが大切です。

今回、約10年間ひきこもり生活をしていたが、相談することで一歩を踏み出し、現在は就労に向けて取り組んでいる女性の声をご紹介します。誰かに相談することにつながり、前に進めることがあります。

一歩踏み出し相談することにつながりが生まれた

町内在住 Rさん

私は大学を卒業してから、自分に自信を持てず、不安や緊張でアルバイトの面接もうまくいかず、体調も悪化してつらい日々を過ごしていました。毎日、家でゲームや動画を見るだけで、親や友だちにも気持ちを打ち明けられず、出口のない思いに押しつぶされそうになっていました。

そんな時、「何でも相談できる場所」があると知り、勇気を出して播磨町の「総合相談窓口」(※1)に電話しました。最初は半信半疑でしたが、話を聞いてもらえたことで心が少し軽くなり次の一歩を考えてみようと思えるようになりました。

総合相談からの紹介で、地域活動支援センター「ライズアッププラス」(※2)に通うようになりました。最初は不安で仕方なかったけれど、スタッフや仲間

に出会い、安心して過ごせる居場所ができました。緊張して一人で隅にいた私も、少しずつみんなと話せるようになったのです。

さらに、「就労移行支援」(就労に必要な知識や能力向上のための訓練を行う)にも挑戦しました。決まった時間に通うのは大変で、働いた経験のない私には毎日が精いっぱい。体調や気持ちの不安もまだ残っています。それでも、前より確かに前へ進んでいると感じています。就職してやりたいことを考えられるようになり、未来に小さな希望を持てるようになりました。

振り返れば、勇気を出して最初の相談に飛び込んだからこそ、道がひらけました。私は、環境に少しずつ慣れながら歩みを進められる自分を知ることができたのです。

「総合相談窓口」(※1)

生活や健康、仕事、人間関係など、どんな小さな悩みでもまず相談できる窓口です。

- ▶場所 播磨町総合福祉センター
- ▶住所 播磨町宮北1-3-5
- ▶日時 月～金曜日(祝日を除く) 9時～17時
- ▶電話 079-430-6000

※『ひきこもり相談会』も行っています。ひきこもり状態にある本人またはその家族に対して、個別の状況に応じた相談支援を行っています。お気軽にご相談ください。

「ライズアッププラス」(※2)

障がいのある人が安心して過ごせる居場所。仲間やスタッフとつながることができます。創作活動やイベント等も行っています。

- ▶場所 播磨町北古田1-17-17
- ▶日時 月～金曜日 10時～17時
- ▶電話 079-437-0040



語学教室



習字

自分らしく暮らすために 播磨町成年後見センター

人権週間(12月4日～10日)

人権とは？

誰もが生まれながらに持っている、自分が自分らしく生きていくための権利のことです。

人権週間とは？

一人ひとり誰にでも違いがあり、それぞれの違いを大切にすることを考える一週間です。

「誰か」のことじゃない

私たち一人ひとりが様々な人権問題を、自分以外の「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことの大切さについて、認識を深めることが大事です。

権利擁護とは？

誰もが当たり前を持っている人としての権利(自分の安全・自由な気持ち・社会参加の機会など)を護ることです。

播磨町成年後見センターにご相談ください

播磨町成年後見センターでは、自分らしく、地域で安心して暮らしていくための相談ができます。成年後見制度の活用を必要とする人へ制度のご説明やご相談、利用の支援をさせていただく役割を担うのが成年後見センターです。

播磨町成年後見センターでは、成年後見制度の相談や利用支援はもちろんですが、制度の利用をしない場合でも様々な機関と連絡・連携しながら相談者の支援に尽力していきたいと考えています。

本人以外からの相談もできます。ご自身では、どのように相談すればいいのかわからず、ためらっている人も多いと思われるので、家族や友人からの相談でも伺うことができます。お気軽にご相談ください。



成年後見制度とは？

認知症や知的障がい、精神障がいなどによる判断能力の低下があることで、日常生活で心配ごとを抱えたり、困りごとが起きることがあります。そんな方々が、安心して暮らせるように、ご本人の意思を尊重しながら、生活や財産を守り、契約を代行に行うなど、さまざまな法的支援を行う制度です。



名称：播磨町成年後見センター
 受託法人：社会福祉法人 播磨町社会福祉協議会
 所在地：加古郡播磨町宮北1丁目3番5号
 播磨町総合福祉センター内
 開設日時：月～金曜日9時～17時
 ※土・日曜日、祝日はお休みです。
 電話番号：079-435-8801
 F A X：079-435-8802
 e-mail：kouken@harima-wel.or.jp

エンディングノートを書いてみませんか？

播磨町成年後見センターでは、エンディングノートの普及活動も行っています。地域のサロンでのエンディングノート講座も開催していますので、ぜひお問い合わせください。



終活に関わる「相続」「遺言」「死後事務委任」などの相談については、月に一回、専門職相談会も開催していますので、お気軽にご相談ください。