

ひとりで悩まなくていい 相談からはじまる『つながり』

問 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、暮らせるまちにするためには、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、相談することの一歩踏み出し相談することでつながりが生まれた

私は大学を卒業してからも、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。

一步踏み出し相談することでつながりが生まれた

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第になりました。

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す。最初は不安で仕方なかつたけれど、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。体調や気持ちは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ます。就職してやりたいことを考えられるようになりました。未来に小さな希望が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。

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）

播磨町成年後見センターに ご相談ください

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へる一週間です。

「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？

誰もが当たり前に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）を護ることです。



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、契約を代わりに行なうなど、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
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。



終活に関する「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。

「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