



困ったときは

一人で悩まず相談して

9月10～16日は自殺予防週間



長引くコロナ禍の影響などで、一人で悩みや不安を抱えていませんか。自分だけでは解決できない悩みを抱えたときには、誰かに相談してみましょう。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾けましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



あなたの「こころの調子」はいかがですか？

人は、日々さまざまなストレスを受けて生活しています。特に、コロナ禍の影響で外出自粛が長引いたことにより、ストレスを解消できずに体や心に影響が出ている場合もあります。次のチェックリストで自分や身近な人の変化をチェックしてみましょう。

自分自身で気付く変化

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまでやっていたことが楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じる。
- 自分は役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたように感じる。

身近な人が気付く変化

- 「眠れない」と口にするようになった。
- 食欲がなくなった。
- 体調不良の訴えが多くなった。
- 飲酒量が増えた。
- 新聞やテレビなどに関心がなくなった。



つらい時は、一人で悩みを抱え込まず、相談しよう

どんな悩みにも、解決の糸口があります。つらい時は一人で悩みを抱え込まず、まず誰かに話すことが大切です。話を聞いてもらうことで、解決へのヒントが見つかることもあります。



元気がない？悩んでいる？気づいたら、声をかけよう

元気がない人に気づいたときは「どうしたの？」などひと声かけて、否定・批判、一方的な励ましや一般論の押し付けは避け、話に耳を傾けましょう。また、こころの病気、経済的な問題などがあるときは医療機関や公的相談機関などを利用してください。



電話・対面で相談したい

○健康増進課「こころのケア相談・こころの相談室」☎24-1127

精神科医や心理士が相談に応じます。本人だけでなく、家族や周りの人も相談することができます。一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは一度相談してみませんか。秘密は厳守します。

○もしもし電話健康相談

☎22-7700(平日午前9時～午後5時)

○兵庫県のちと心のサポートダイヤル

☎078-382-3566[平日(午後6時～翌日午前8時30分)土・日曜日、祝日(24時間)]

※LINEによる電話相談も対応(右の二次元コードから友だち追加。毎日午前8時～午後9時30分)



SNSで相談したい

特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンク

SNSやチャットによる自殺防止の相談「生きづらびっと」



LINE



特定非営利活動法人チャイルドライン 支援センター

チャット

18歳以下の子どものためのチャット相談

特定非営利活動法人あなたのいばしょ

24時間365日、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談



チャット



特定非営利活動法人BONDプロジェクト 10代・20代の女性のためのLINE相談

LINE

地域包括支援センターだより

聞いたことがありますか？「成年後見制度」

一人で決める事が
心配な人を
サポート

？ どんな制度ですか？
認知症や障害などにより、自分自身で預貯金等の財産を管理したり、医療や福祉サービスの契約を結んだりすることが難しくなることがあります。このような人々の生活を法的に支援するのが「成年後見制度」です。

？ どうすれば利用できますか？
この制度を利用するには、家庭裁判所へ申し立てをする必要があります。利用を考えている方は、気軽に相談してください。

制度利用の流れ

①相談(無料)
成年後見制度を利用するための手続き、必要な書類、成年後見人等の確保などについて相談できます。

②家庭裁判所へ申し立て
本人、配偶者、四親等以内の親族等が家庭裁判所へ申し立てます。(「身寄りがない」「家族による虐待がある」場合などは、市長が申し立てを行う場合あり)申立書類を提出後、内容の確認などが行われます。

③成年後見人等の決定
必要と認められれば、成年後見人等(本人を支援する人)が決まり、必要な支援が始まります。
《相談窓口》地域包括支援センター
豊岡 ☎24-2409、城崎 ☎32-4599、竹野 ☎47-1425、日高 ☎42-0158、出石 ☎52-7015、但東 ☎54-0515

？ どんなことをしてくれますか？

- **お金のやりくりがうまくできない**
→資産や生活に合わせたお金の使い方を考え、支払いや備えをサポート
- **物忘れが出てきて、一人暮らしが不安になってきた**
→介護や福祉サービスが適切に受けられるように一緒に考えたり要望を伝えたり、契約を行ったりしてサポート
- **訪問販売でよく分からないまま契約してしまった**
→悪質な訪問販売など不当な契約を解約したり、法的な対応を行ったりしてトラブルから守る



消費生活相談員の知恵袋 39

シリーズ18歳で成人② 借金させて契約を迫る手口



ネットワークビジネスや投資の情報商材等、高額な契約を勧誘され「お金がない」と断ると借金するよう指示されて強引に契約させられたという相談が、若者から多く寄せられています。

◆事例

友人から「いい話がある」とファミリールレストランに呼び出され「会員になれば、さまざまなサービスが受けられ、新たな会員を紹介すると報酬がもらえる」と勧誘された。入会費50万円が払えないという「貸金業者から借りればいい。報酬ですぐ返せる」と、無人借入機に連れて行かれ借金が上がないのに、来月から返済が始まる。(19歳 男性)

です。人間関係を壊した挙句、利益も上がらないというトラブルが多く報告されています。契約書を受け取ってから20日間以内ならクーリングオフができるほか、中途解約も認められています。また、社会経験の未熟さに付け込んで不安をおおって契約させるなど、勧誘に問題があった場合は取消しできるケースもあります。成人になれば単独で借金やカードローンの契約ができます。友人や知人から勧誘されても、必要ない契約なら「お金がない」という断り方はせず、「いいりません」「やめます」ときっぱり断りましょう。

◆アドバイス

新たな会員を紹介することで報酬が得られるとうたったネットワークビジネスの事例

- 《豊岡市消費生活センター》
- ▽相談受付 月々金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時
- ▽相談場所 生活環境課内
- ▽電話相談 ☎21-9001
- ▽ホームページに過去の知恵袋を掲載しています。

