

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 191 令和7年2月

☆今月の耳寄り情報☆

心に不調を抱える人への対応

～孤立を生まないために～

自殺対策の研修でのお話です。自殺の危機に対応する「TALK」の原則について、TALKとは、Tell(声かけ)、Ask(気づき)、Listen(傾聴)、Keep safe(つなぎ・見守り)の頭文字をとった言葉です。

自殺のサインに気づいた時は、「何かあったの?」「眠れていますか?」などと言葉にして伝えることが大切です。自殺について言葉にするのは勇気がいりますが、「いつ、どんな時にそういう気持ちになるの?」「その気持ちはどれくらい強いですか?」など問いかけることが、相手にとって気づいてくれたという安堵につながり自殺予防になります。

また、死にたいと言われたら、動揺したりショックを感じるかもしれませんが、死にたいと考えてしまうほど苦しい状況を受け止めましょう。

「命を粗末にしたらだめですよ」「あなたならきっと乗り越えられるよ」などの叱咤激励は、かえってその人をさらに追い込む場合もあります。相手に寄り添う気持ちで「あなたをそんなに追い詰めているものについて、もう少しだけ教えてもらえませんか」など、死にたくなる背景や気持ちを聞き取ります。

傾聴する時は、否定や評価でなく共感を持って、教えてもらうような気持ちで聞くこと、また気持ちを聞くにはWhy(なぜ)よりもHow(どんな)と聞くと、はい・いいえで終わらないオープンな質問となり有益と考えられます。

支援者自身も、一人で抱え込まないこと。支援者が疲れないように、「音楽を聴く」「ペットと触れ合う」「ランニングをする」など、具体的なストレス解消に備えておくこともポイントです。



社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター (担当地区: 篠山・城東・多紀)

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1 (城東公民館内)

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター (担当地区: 西紀・丹南・今田)

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地 (丹南健康福祉センター内)

TEL 594-3776 FAX 590-1557



多職種連携会議「この指と～まれ」

「この指と～まれ」は、丹波篠山市で高齢者が安心して在宅生活を継続できることを目的に、医療や介護に関わる方々が集って・つながり・学び・検討する場として年3回開催されています。これまでからこの会議において看取りや人生会議(ACP)について学び、医療・看護職、ケアマネジャー、介護職、薬剤師等それぞれの立場でできることについて検討してきました。今回は、「医師の立場から見た人生会議と多職種連携」と題して実践者の関本雅子医師からご講義いただき、参加者のみなさんで共有しました。参加者からは「人生会議の問題点としてご本人、ご家族の心の準備が出来ていないと利益よりも害が大きいと講義されたことについて、専門職として心の準備が出来ていくような関りや支援ができれば。」という感想を頂きました。今回の学びを今後のそれぞれの業務に活かしていきたいと思えます。

※人生会議とは、もしものときのために、希望する医療やケアについて、患者本人と家族、医療従事者などが前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みのことで、その人らしく生きるための大事な話し合いです。



「この指と～まれ」のようす

★今月の認知症カフェだより★

| 名 称 | と き | と ころ | 内 容 | 問 い 合 わ せ 先 |
|------------------------------------|--------------------------------|--|---|--|
| ホッと・ひといき カフェ | 2月10日(月) 3月10日(月) 13:30~ | 城下まち会館 *R7/4月より丹波篠山市 民センタークリエイティブ カフェでの開催 | 認知症介護で 悩んでいる人 がある人が 立ち寄る 場所  | 丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346 |
| たきたきカフェ | 2月19日(水) 3月19日(水) 10:00~ | 村雲まち協会館 *開催場所が変更になって います | | |
| りんごカフェ | 2月12日(水) 3月12日(水) 13:30~ | 西紀老人福祉センター | | |
| カフェやすらぎ | 2月19日(水) 3月19日(水) 13:30~ | 古市コミュニティセ ンター | | |
| かやのみカフェ | 3月23日(日) 10:00~ | 日置ほっと ステーション | | |
| きく・かたる 寺カフェ | 2月25日(火) 3月24日(月) 13:30~ | 大國寺(安泰庵) | | |
| 認知症の方と介 護をされている 家族の方のつど い | 2月19日(水) 3月19日(水) 13:30~ | 丹波篠山市民センター クリエイティブカフェ内 | 東部地域包括支援センター TEL556-2340 | |
| | | | 西部地域包括支援センター TEL594-3776 | |