

大切なあなた

あなたもゲートキーパーになろう

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。ストレスの多い現代社会では、自分の事、家族の事、生活の事、仕事の事など様々な悩みを抱え、誰にも話すことができず、助けを求めている人が増えています。悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」「どのように解決したらよいか分からない」

など、自分の気持ちを話すことにためらいを感じます。特に、男性は誰にも話さず、一人で辛さを抱え込むことが多いといわれています。自分の気持ちを話すことは、気持ちの整理をすることにつながります。誰かが辛さをわかってくると感じるだけで、心がふっと軽くなります。身近な人に話しづらい時は、一人で抱え込まず、ご相談ください。一緒に考えましょう。
岡保健推進課 ☎61-3315

■ゲートキーパーの役割



- ①気づき…家族や身近な人の変化に気づいて声を掛ける
- ②傾聴… 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つなぎ…早めに専門家に相談するように促す
- ④見守り…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”とき…(眠れない、食欲がない、口数が少ないなど)「もしかしたら、悩みを抱えていませんか？」と一歩勇気を出して「声掛け」をしてみましょう。
【なぜ声掛けが必要な?】
 悩みを抱えている人は、さまざまな不安や心配から一人で悩みを抱え、孤独感や絶望感を感じていることが多くあります。悩みを抱えている人に気づいて声を掛けることは、孤立を防ぎ安心を与えます。
【声掛けの仕方に悩んだら…】

- ・眠れてますか？(2週間以上つづく不眠はうつサイン)
- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ・何か悩んでる？よかったら、話して。
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？
- ・何か力になれることはない？

上記の例のように声掛けしてみましょう。話を聞いたら「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定せずに対応しましょう。

■お口のケア、おろそかにしていませんか？

歯周病は歯を失う原因の第1位。ひどくなるまで自覚症状が少なく、気づいたときにはかなり進行していることもあります。歯周病の予防・早期発見・早期治療のために定期的に歯科医院で健診を受けましょう。市では、

40歳・50歳・後期高齢者の無料歯科健診を実施しています。対象者には受診票を送付しておりますので、早めに受診しましょう。
▶受診期限…令和2年3月31日
岡保健推進課 ☎61-3315

秋の叙勲

このほど令和元年秋の叙勲が発表されました。市内の受章者の皆さんを紹介します。



学校保健功勞
瑞宝双光章
 いわきのりもと
岩城 紀元さん
 (川崎町・79歳)

昭和41年に岩城歯科医院を開業。平成12年から平成18年まで2期6年間、久慈歯科医師会会長を務めました。昭和42年からは平成13年まで市内の学校歯科医としても活躍。地域の口腔衛生の管理に尽力しました。受章にあたり、ご家族に話を伺うと「叙勲を頂いたことを、本人に伝えると非常に喜んでいました。26歳で父の跡を継ぎ、子どもが跡を継ぐまで、ずっと仕事が趣味のような人でした。当時は歯科医院も少なかったため、休日もなく地域医療のために頑張っていました。今の時代は、子どもの口腔衛生への意識が高くなっていて、すごく良いこと。歯科医院も増えたので、患者さんも治療もしやすくなったと思います」と思い出を語ってくれました。



地方自治功勞
瑞宝双光章
 くじみちひろ
久慈 満曠さん
 (京の森・79歳)

昭和41年、久慈市に採用。以来、民生部長、教育次長、総務部長などを歴任し、平成15年の退職に至るまで37年間、地方自治の進展に尽力しました。特に、平成9年からは助役としての重責を担い、市長を補佐し、市政発展に貢献しました。受章にあたり「身に余る光栄な章をいただき、大変恐縮しています。これもひとえに当時の市長をはじめ、先輩・同僚など多くの人たちのご指導、ご支援のおかげです。在任中は全体の奉仕者として、与えられた職務を全うすべく、市行政運営の円滑な推進と、関係団体との連携調整、職員との融和を心掛けてきました。今回の受章は、市役所職員一丸となって取り組んできた成果を、私が代表して受け取ったものだと思っています」と思いを述べました。



地方自治功勞
旭日单光章
 したみちきさお
下道 喜佐雄さん
 (夏井町・71歳)

平成元年に宇津目町内会会長に就任。以来30年以上にわたり豊かな経験をもって、自治会活動に貢献しました。現在も同職のほか、行政連絡区長、民生・児童委員などを歴任し、地域住民の交流と地域の活性化に尽力しています。受章にあたり「実家に戻ってきたのをきっかけに町内会活動に関わるようになり、数年後に会長となりました。当初は会費の集金も一人で行っていたのですが、現在は役員体制となり、だいぶ楽になりました。高砂公民館の建設など大きな事業もありましたが、地域みんなで乗り越えてきました。支えてくれた地域の皆さんや家族には感謝しかありません。今後も後継者を育成しながら、皆さんと一緒に頑張っていく予定です」と地域活性化の推進を誓いました。



警察功勞
瑞宝单光章
 なかさきよしみ
中崎 好美さん
 (栄町・71歳)

昭和46年岩手県巡査を拝命。平成15年からは岩泉警察署大川駐在所主任、平成18年には久慈警察署大野駐在所主任、平成19年には野田駐在所長を務めるなど、地域部門において活躍。公共の安全と秩序の維持に尽力しました。受章にあたり「組織のためではなく、常に地域住民のために頑張ってきました。事件・事故も苦勞しますが、地域に溶け込むことも大変でした。花巻市の八重畑駐在所では、子どもたちに何か運動を教わってほしいと頼まれ、趣味のランニングを小学生と一緒に取り組みました。それが発展してマラソン大会が開かれたことが思い出深い出来事です。今回の叙勲は、苦樂を共にした仲間たち、支えてくれた家族のおかげです」と感謝の言葉を述べました。