

毎年11月は  
**「秋の子どもまんなか月間」**  
 として、「オレンジリボン・児童虐待  
 防止推進キャンペーン」を実施し  
 ています。

### こどもの虐待の現状

児童虐待は社会全体でかわり解決していくべき問題です。

児童虐待による死亡事例は年間70件\*を超えています。年間70件以上、単純計算すると・・・5日間に1人のこどもが命を落としていることになります。

あれって虐待かもと思ったら、すこしでも虐待の可能性を感じたら、どうか悩まずお電話下さい。あなたの通告で救われる命があります。こどもや保護者にサインが見られませんでしたか？ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。どんな些細なことでも大丈夫です。

問い合わせ先：子育て健康課 TEL 377-5652



11月12日・25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

一人で悩まず、まず相談しましょう。女性の悩み相談

人には言えない悩みを抱えて、誰に相談してよいかわからない「女性の悩み」に、三重県北勢福祉事務所の女性相談員が電話相談・面接相談を受け付けています。

※費用は、無料です。秘密は守ります。

一人で悩まないで、お気軽にご相談ください。

**DV相談** ～年齢・性別問わず相談できます～

(内閣府) DV相談ナビ #8008

(内閣府) DV相談プラス 0120-279-889

・三重県北勢福祉事務所 TEL 352-0557

・法テラス三重法律事務所(離婚・ハラスメントに関する相談) TEL 050-3383-5470

## こころの健康づくりだより

【こころの健康のために】テーマ：介護者のこころの健康について

11月11日は介護の日です。「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」

介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者及びその家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人々を取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施する日です。

### ●介護者が直面するストレスの要因

**身体的負担**：長時間・長期間の介護、慢性疲労、体力低下など

**心理的負担**：不安・無力感、孤立感、感情の衝突など

**経済的負担**：介護費用の増加、収入減少など

### ●介護者のこころの健康を守るために

#### ①公的サービスや支援を活用しましょう

各種制度を活用しましょう。困ったときは、町の各相談窓口にご相談ください。

#### ②家族や周囲の人の協力を得ましょう

他の家族と役割分担をしましょう。周囲に「助けてほしい」と具体的に伝えることが重要です。

#### ③介護者同士の交流やサポートグループに参加してみましょう

孤立感や不安が安らぎます。「おれんじお茶会(認知症カフェ)」「喫茶よってって(空き家活用の地域福祉活動事業と認知症カフェ)」などがあります。

#### ④自分自身のこころやからだも大切にしましょう

健康的な食事・睡眠を大切にしましょう。趣味や運動などでストレス解消の時間を意識的に作りましょう。定期的に休みを取りましょう。こころやからだに不調がある場合は、医療機関を受診しましょう。各種健康講座等があります。気軽に参加してみましょう。

※厚労省ホームページ、休職に関するお悩みサイト、参照

#### 町の相談窓口：

こころの健康、障害児福祉に関すること

…子育て健康課 TEL 377-5652

介護・高齢者福祉、障害者福祉に関すること

…保険福祉課 TEL 377-5659

介護に関する相談

…朝日町包括支援センター TEL 377-5500