



# 室戸市生活支援相談センター

室戸市社会福祉協議会では、室戸市から委託を受け、生活に困窮されている方や、今後困窮が見込まれる方の相談窓口として、室戸市生活支援相談センターを開設しています。

求職活動はしているけど、なかなか決まらない  
 今後、生活が困窮する可能性がある  
 お金のやりくりがうまくいかない  
 食べるものがない  
 困っているけど相談場所がわからない



あなたの生活や仕事などの困りごと、

わたしたちにご相談ください



生活が困窮する要因は、離職や病気等、その方の状況によって様々な背景があります。室戸市生活支援相談センターでは、経済的に困っている方や、生活上の悩みを抱えている方々の生活の向上を目指し、その人らしい自立に繋がられるように支援をしていきます。経済的困窮のみならず、社会的孤立等の状態も含め、広く相談を受け付けております。また当センターは秘密保持に努めており、個人のプライバシーは必ずお守りします。

## 自立相談・プラン作成

(生活の困りごと・不安の相談 あなたのプランを作ります)

- ・就労支援.....あなたに合った仕事を一緒に探します
- ・家計改善.....お金のやりくりを一緒に考えます
- ・就労準備.....仕事に就くための力をつけます
- ・他機関へつなぐ.....他機関と協力して課題を解決します
- ・食料支援.....一時的に困っている方に食べ物を支援します

TEL 0887-22-2660 (安岡・竹内・前川)

受付時間：月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15

## 赤い羽根「臨時休校中の子どもと家族を支えよう 緊急支援募金」へのご寄付のお願い

内閣総理大臣による、新型コロナウイルス感染症対策としての小中学校、高等学校及び特別支援学校に対する臨時休業の要請を受け、全国各地の学校で臨時休校の措置がとられました。休校期間には、ひとり親家庭やその他の困りごとをかかえる家庭の子どもたちの孤立化が懸念されており、こども食堂による配食や子どもたちの学習支援等の緊急支援活動が、全国各地で行われています。中央共同募金会では、児童や保護者が休校中も安心して過ごせるような環境づくりのために、これらの緊急支援活動を資金面で支える目的で、赤い羽根「臨時休校中の子どもと家族を支えよう 緊急支援募金」による助成事業を実施しています。1人でも多くの子どもたち、1つでも多くの支援活動を支えるために、全国の企業、個人の皆さま方には、ご寄付のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

- 募集期間：令和2年6月末日まで ※募金状況、活動状況により募集期間を延長する可能性があります
- 助成：お預かりしたご寄付は、休校措置を受けて、こども食堂やフードバンク、学習支援団体等が実施する、困りごとをかかえる家庭の子どもと保護者に対する緊急支援活動に活用させていただきます。なお、募金状況、活動状況により助成規模は調整をいたしますが、残額が出た場合には、全国の困りごとをかかえる子どもたちとその保護者の支援のために活用させていただきます。
- 支援金受入口座：＜金融機関＞三井住友銀行 東京公務部（普）177631（福）中央共同募金会  
※クレジットカードやコンビニでのご寄付も可能です。赤い羽根 寄付 >で検索

## 日本赤十字社災害義援金受付募集一覧

日本赤十字社パートナーシップ推進部 TEL：03-3437-7081 FAX：03-3432-5507

義援金の名称 (備考欄にご記入ください)	受付期間	振込口座(ゆうちょ銀行)
東日本大震災義援金	2021年3月31日まで	口座記号番号：00140-8-507 「日本赤十字社 東日本大震災義援金」
平成28年 熊本地震災害義援金	2021年3月31日まで	口座記号番号：00130-4-265072 「日赤平成28年熊本地震災害義援金」
平成29年7月5日からの大雨災害 義援金(九州北部豪雨)	2021年3月31日まで	口座記号番号：00190-2-696842 「日赤平成29年7月大雨災害義援金」
平成30年7月豪雨災害義援金	2020年6月30日まで	口座記号番号：00130-8-635289 「日赤平成30年7月豪雨災害義援金」
令和元年8月豪雨災害義援金	2020年8月31日まで	口座記号番号：00120-7-696975 「日赤令和元年8月豪雨災害義援金」
令和元年台風第15号千葉県災害義 援金	2020年6月30日まで	口座記号番号：00100-8-451648 「日赤令和元年台風第15号千葉県災害義援金」
令和元年台風第19号災害義援金	2021年3月31日まで	口座記号番号：00190-8-515005 「日赤令和元年台風第19号災害義援金」

## ○ 日本赤十字社の活動資金と義援金の違いとは？

## &lt;活動資金&gt;

いのちと健康、尊厳を守るため、赤十字の活動を支援するお金。

被災された方にすぐ届きます。

医療救護やこころのケアなど、被災された方々への支援を行います。平時はAED講習や防災教育など様々な人道支援活動を行います。

国籍・人種・宗教・思想などで差別せず、ニーズと緊急度の高い方から支援します。



1  
速さ

2  
使い道

3  
公平さ

## &lt;義援金&gt;

被災された方々へ、お悔やみや応援の気持ちを込めて贈るお金。

被災された方に届くまでは時間がかかります。

義援金は被災された方の当面の生活を支援するために配分されるもので、日本赤十字社が行う緊急支援や復興事業には使われません。

被災された方の被害状況に応じて公平に配分されます。

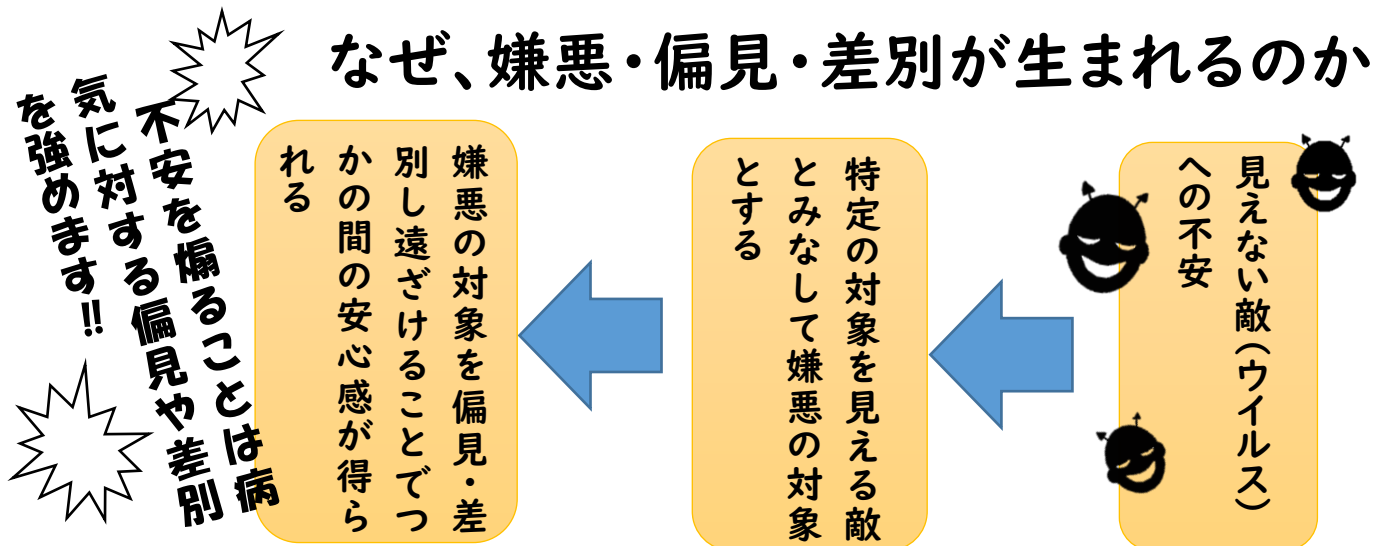
# 新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症が全国的に流行しています。

- 感染された方や医療関係者とその家族等に対する人権侵害につながる誹謗、中傷、差別は絶対にしないでください。
- 公式発表に基づかない不確かな情報を SNS 等で拡散することは、感染拡大を防ぐ活動の妨げになりますので厳に慎んでください

感染された方をはじめ、そのご家族や同僚、友人、治療にあたられている医療機関関係者などの方々が不当な取り扱いをされているという報告が全国であがっています。インターネット上のサイトや SNS 等に誹謗中傷の書き込みを行うといった、差別やいやがらせ、いじめ等は、決して許されるものではありません。感染者の方々等への差別や偏見等が広がることは、人々の不安を煽り、感染拡大防止の取組みの妨げにもなります。

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染に係る人や対象を日常生活から遠ざけたり差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりを壊してしまいます。



**確かな情報を広めましょう。**

**差別的な言動に同調しないようにしましょう。**

感染のリスクは誰にもあります。 その中で、感染症のまん延を防ぐには、一人ひとりがお互いを思いやる気持ちをもって冷静に行動することが何よりも大事です。

## 食料品寄贈のお願い

室戸市生活支援相談センターでは、一時的に生活が困窮している方を支援するために食料品の寄贈を受け付けています。皆様のご協力をよろしくお願いします。

<寄贈していただきたい食品> 缶詰、乾麺、インスタント食品、ふりかけ、米などの保存の利くもの※注意事項※ ・賞味期限が一月以上あるもの ・未開封のもの ・破損等で中身の出ないもの

室戸市生活支援相談センター 22-2660

## 寄付のお礼

古切手・未使用ハガキ・テレホンカード等・・・  
美人妻とコバンザメ 様 元保育所 様  
匿名4名 様

日用品、食料品等・・・

山本怜実 様

あこがれついでに



## たんぽぽ



VOL. 166

## 『うつ』は誰でもなる可能性のある病気です

『うつ』は決して特別な人がかかる病気ではなく、誰もがかかる可能性があります。一生のうちに15人に1人以上がうつを経験するというデータが出ています。うつは適切な治療やケアを受ければ回復する病気ですが、放っておくと日常生活全般にわたって消極的になり、健康状態や疾病を悪化させるなど、心身両面に好ましくない影響を与えるので注意が必要です。

今回の「コロナ騒動」のように普段と違う状況、感染するとどうなるだろうという大きな不安は、うつのきっかけになることもあります。

うつ病の  
主な症状は

## 心の不調

- ゆうつな気分（悲しい、涙が出る、イライラする）
- 興味、関心がなくなる
- 自分を責めてしまう
- 思考力、集中力、記憶力の低下
- 死について考える

## 体の不調

- 眠れない、早くに目がさめる
- 食欲がわかない、体重が減る
- 体が動きにくい、落ち着かない
- 疲れやすい
- 頭痛、胃痛、下痢または便秘、肩こりなど

子どもたちの  
巣立ち配偶者・  
友人との死別

定年退職

心身の  
老化や疾病

できていたことができなくなる

## 高齢者はうつになりやすい環境にあります

うつは時間がたてば自然に治るとか、自分で何とかできると考えず、医療機関に相談しましょう。「心のかぜ」といわれるように、誰もがかかる可能性のあるうつですが、ふつうのかぜとは異なり、放っておいても治ると考えるのは禁物です。

薬物治療と十分な休養、専門家によるカウンセリングなどを受けることによって、うつは回復してきます。

## うつにならないために

「疲れやすい」「意欲がわかない」などと、いつもとは違う自分に気づいたら、思いきってペースダウンして、休みましょう。くれぐれも頑張り過ぎないことが肝心です。

- つらい気持ちを話してみる・・・家族や信頼できる友人などに、今のつらい気持ちを話してみましょう
- 自分の負担を軽くする・・・今やらなければならないことだけを処理するようにしましょう
- 生活リズムを整える・・・できるだけ決まった時間に起床し、床につくようにしましょう
- 十分に休養する・・・自宅療養は有効なうつ対策です
- 重要な決定は先延ばしにしましょう・・・心の健康状態がよくない時は、適切な判断ができなくなっています。人生に関わるような重要な事柄の決定は先延ばしにしましょう

周囲の人のようすにも  
気をつけて

うつは、自分では気づかないことの多い病気でもあります。自覚症状があっても、「迷惑はかけられない」「心配をかけたくない」と無理を重ねている場合もあります。身近な人にこれまでと違う様子がみられたら、「最近元気がないけれどだいじょうぶ？」などと、まずは声をかけてみましょう。