

保 健 だ よ り

震災後のこころのケアについて

熊本地震発生から1年半が経過しました。2度の地震により、大きなダメージを受けた熊本県民の震災からの復興にあたり、被災者一人ひとりに寄り添い、中長期の継続的な支援を行う精神保健活動の拠点として、「熊本こころのケアセンター」があります。

熊本こころのケアセンター では・・・

精神科医師、保健師、精神保健福祉士、臨床心理士等の専門職、相談支援等を担当する相談支援員が配置され、電話相談、来所相談、訪問相談等を行い、震災によって生じたこころの問題について常時相談に応じています。

○震災後のこころの動き

大きな災害の後、ショックを受けたこころは時間とともに変化し、回復へ向かっていきます。変化の過程や程度はさまざまですが、同じようなパターンがみられることが知られています。災害後2ヶ月～1、2年は「幻滅期」と言われ、被災者の疲れがピークとなり、やり場のない怒りから援助の遅れや行政への不満が噴出したり、トラブルや心身の不調が現れやすかったりする時期です。

大きなショックを受ければ、回復に多くの時間が必要になります。まずは自分をねぎらうこと、そして周りの人とお互いの努力をねぎらうことが前向きな力を取り戻す助けとなります。

ご自分やご家族に、次のような症状は当てはまりませんか？震災によるこころの悩みは、ひとりで悩まずに、まずは、家族や友人、各窓口にご相談しましょう。

気持ちがしずむ
イライラする
自分を責めてしまう
思い出したくないのに思い出す



眠れない、悪夢をみる
食欲がない
疲れやすい

ひとりでいるのを怖がる
いつもびくびくしている
落ち着かない
かんしゃくが増えた

悲観的なことばかり考える
ひきこもってしまう
もの忘れが増えた

人に会いたくない
仕事や家事が手につかない
お酒の量が増えた

電話相談

【相談専用ダイヤル】096-385-3222

【相談受付】月～金曜日

(祝日・年末年始を除く)

【受付時間】午前9時～午後4時

- ※ ご家族からのご相談も可能です。
- ※ 必要に応じて来所のご予約ができます。

来所相談

- ※ 事前にお電話でご予約ください。
- ※ ご相談の内容に応じて各種専門職が対応されます。

熊本こころのケアセンター

☎862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120

(熊本県精神保健福祉センター2階)

* 「熊本県精神保健福祉センター」の看板が目印です。

☎ 096-385-3222

<http://www.kumakoko.jp>

熊本こころのケアセンター

検索

【問い合わせ先】

健康福祉課 健康づくり係 ☎ 72-1295 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2111 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1111

障 がい 者 福 祉 だ よ り

○今回は障がい福祉サービスについてご説明します。

◆障がい福祉サービスのしくみと利用方法について

障害者総合支援法による給付等の対象となる障がい者

身体障がい者

知的障がい者

精神障がい者

障がい児

* 難病等により一定の障がいがある人についても対象となります。

申請からサービスを利用するまでの流れをご説明します。みなさんに必要なサービスを提供できるよう町や事業者がお手伝いします。申請は役場健康福祉課又は各支所健康福祉係で行います。障害者支援施設等に入所している人は入所前に住んでいた市区町村に申請します。

1 相談

町、また指定特定相談支援事業者に相談します。サービスが必要な場合、申請します。
* 指定特定相談支援事業者についてはお問い合わせください。

2 申請

利用者は必要なサービスを選択し、サービスの種類ごとに町へ申請します。申請を行うと、現在の生活や障がいの状況についての調査が行われます。

3 審査・判定

介護給付を希望する場合、調査結果をもとに、審査会で審査・判定が行われ、どのくらいサービスが必要な状態(障害支援区分)が決められます。

4 認定・通知

指定特定相談支援事業者等が、利用者の希望などを考慮にしたサービス等利用計画案を作成します。それらを踏まえ、サービスの支給量などが決まり、受給者証が交付されます。

5 事業者と契約

サービスを利用する事業者を選択し、利用に関する契約をします。

6 サービス利用

サービスの利用を開始します。

※ 介護保険法の規定により同様のサービスを受ける事ができる方は、介護保険制度によるサービスが優先となります。

問い合わせ先	山都町役場 健康福祉課	☎ 72-1229
	清和支所 健康福祉係	☎ 82-2111
	蘇陽支所 健康福祉係	☎ 83-1111