



高草人権福祉センターだより

■人権と福祉のまちづくりをめざすコミュニティーセンター

3月号

発行：鳥取市高草人権福祉センター 〒680-0921 鳥取市古海715-3

TEL (0857) 24-1763/FAX (0857) 24-1804 /mail jin-takakusa@city.tottori.lg.jp

「ひきこもり」支援

ひきこもりは病気の名前ではありません。
さまざまな要因により、社会的な参加の場が狭まり、
自宅以外での生活の場が長期にわたり、失われている
状態です。

- ・ほとんど自分の部屋から出てこれない状態
- ・自宅では普通に生活できるが、自宅から外にでられない状態
- ・他者と交わらない買い物や関心のある場所なら外に出られる状態など様々で、時期によって状態が変わることがあります。

「ひきこもり」ってどんな状態？



どんな関わりができる？

本人と家族への理解が必要

心の中で苦しみ、どう解決したらよいかわからない、将来への強い不安などを感じているかも、家族も同じように悩みや不安を抱えているかもしれません。

安心できる環境を整える

少しずつできるところから、安心して人間関係を保つ経験を繰り返すことによって、徐々に自信は回復していきます。

高草人権福祉センターへお気軽にご連絡ください。

焦らない（焦らせない）

誰でも日により調子のよいときもあれば、そうでないときもあります。焦らず、一人で考え込まずに、できるところから始めていきましょう。

相談相手を見つける

本人も家族も一人で悩んでいると、不安が高まるばかりです。時には人に話を聞いてもらいましょう。相談機関なども利用してみましょう。

(鳥取県HP一部抜粋)

地域福祉事業

ご案内

日時 3月 7日 土 13:30~15:00

場所 鳥取市高草人権福祉センター

無料!!

**家庭でできる
介護術**

介護福祉士 認知症介護インストラクター
加治屋 竜晃 さん



事業の様子



1/9 手話交流教室



オリンピック関連の手話を学びました。

新しいお友達ができて大はしゃぎです！

1/17 地域共生社会づくり



日本認知症本人ワーキンググループ
たぬき倶楽部代表 竹内裕さん

経験談を明るく楽しくお話をされ、認知症になっても大丈夫！毎日を楽しく過ごしていく事、外に出ていろんな交流をもち、つながりをつくっていく事が大切だと教えられました。

2/16 リトミック教室



2/18 デジタル教室



タッチ塾
青木 敦孝さん

スマホに関する事を楽しくお話していただきました。

3月予定表

日	曜日	事業	時間
7	土	高草ちいき食堂	11:30~13:00
		地域福祉事業	13:30~15:00
13	金	手話交流教室	19:00~20:00
18	水	つながるカフェ	13:00~15:00
23	月	リトミック教室	10:00~11:30
27	金	健康づくり教室	10:00~11:30

ひとりで悩まないで

高草人権福祉センターは地域の皆さんの相談場所です。

不安なことや困ったことがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。お近くでお困りの方がいらっしゃれば、ご連絡ください。訪問対応も致します。

3月 専門人権・生活相談日程

【お問い合わせ先】

高草人権福祉センター 0857-24-1763

中央人権福祉センター 0857-24-8241

カウンセラー相談	夜間弁護士相談
10日(火)・24日(火)	19日(木)
15:00~16:50	18:30~20:30
1人あたり50分	1人あたり30分

相談無料！
秘密厳守！

