



保健師の健康アドバイス

# ひきこもり支援

健康課保健係 ☎(67)5159

⑤回復のために  
家族ができること

ひきこもりの回復には、「安心・安全な環境」「理解してくれる人の存在」が必要です。その核となる家族にぜひ行っていただきたいことがあります。

## 家族が健康的に 自分たちの生活を送る

家庭内にひきこもり状態の人がいると、家族は戸惑い・不安・焦燥・自責といった感情を抱きがちです。周囲と疎遠になりうつ状態になる家族もいます。

しかし、ひきこもり状態の人の多くは「家族に申し訳ない」と思っているのです。家族が元気に暮らす姿を見ることは、本人の自責感や自己否定感を強めずに済む効果があります。家族が元気していると本人との関わりが工夫を持つ余裕が生まれ、その結果、家庭の雰囲気

変わり本人にも良い影響をもたらすこととなります。

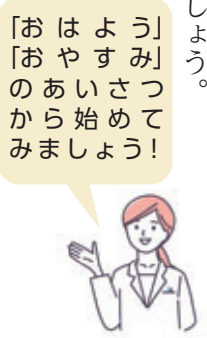
## 本人が安心・安全に 過ごせる環境をつくる

無理のない範囲で関わり方を工夫してみましょう。「安心感を高める関わり方のヒント」

- ▼恥をかかせない(できることに注目) ▼説教をしない
- ▼命令ではなく提案をする(返事は期待せず、意思決定は本人がする)
- ▼部屋に無理やり入らない
- ▼本人が話すのを待ち、傾聴する
- ▼先回りしすぎない
- ▼家族が協力したいと思っていることを知らせる
- ▼家族の一員として伝えるべきことは事実を報告する
- ▼顔を合わせることをできる場合は、リラクセスした時間を一緒に楽しむ(テレビを見る・お茶を飲むなど)
- ▼全く顔を合わせない場合は、一言手紙(日常で起こった

## 家族が元気であるために参加してみませんか

- 【ひきこもり家族教室】  
ひきこもり支援センター ☎027-287-1121  
(群馬県こころのセンター内)
- 【ひきこもりサロン】  
下仁田町社会福祉協議会 ☎82-5491



ちよっとしたことを書く。(反応がなくても続けることが大事)  
本人を放っておくのではなく、家族の気持ちを押しつけてしまうのでもない、適度な距離感で関わりましょう。



連載 No.158

きらきら☆かんら 駐在所だより

## 特殊詐欺の被害が多発しています!



群馬県内では、特殊詐欺の被害が増え続けており、被害状況は大変深刻です。

最近の特殊詐欺の手法は、息子や孫をかたったオレオレ詐欺や役場の職員を名乗った還付金詐欺などが多く、以前と大きな手口の違いはありません。変わった点としては:

- ・固定電話に限らず、携帯電話にも電話がかかってくる
- ・犯人からの着信番号は「非通知」「不明」のほか、電話番号を通知してかけてくる場合もある

など、だまそうとする手段に変化が出てきたことが挙げられます。



小幡駐在所 川嶋健二さん

## 防犯機能付き電話機や対策装置の設置を

対策としては、犯人の声や言葉を録音することができ、防犯機能付き電話機や後付けできる特殊詐欺対策装置が非常に効果的です。以前もお話したとおり、犯人は声を録音されることを非常に嫌っており、対策装置を使用して被害に遭われた人は県内では一人もいません。

甘楽町でも対策装置を貸し出しており、購入した場合でも費用は1万円くらいなので、大切なお金を守るためにも防犯機能付き電話機や対策装置の設置を検討してみてください。

町ホームページ





## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎70-4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶お知らせ

#### 【8月の休館日】

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)

### ▶夏休みは図書館へ！



#### 夏の3大特集展示

- ★7月21日(金)～8月17日(木)  
「世界に羽ばたく! 青年海外協力隊とパラグアイ」
- ★8月10日(木)～8月17日(木)  
「平和祈念展 戦争の記憶…」
- ★8月19日(土)～8月31日(木)  
絵本「てんぷらばちばち」パネル展  
(さく まつながもえ)

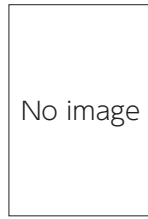


#### 夏の2大イベント

- ★8月24日(木)・25日(金)  
ら・ら・かんらに自衛隊がやってくる! part2
- ★8月27日(日)  
絵本作家まつながもえさん  
読み聞かせフェスタ&サイン会

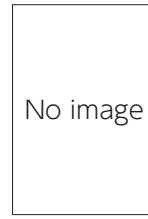


### NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



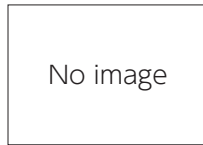
成瀬は天下を取りに  
いく  
宮島 未奈 著  
新潮社

中2 っておもしろいやん



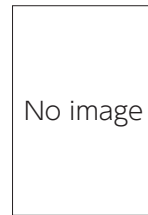
あなたの燃える  
左手で  
朝比奈 秋著  
河出書房新社

移植された見知らぬ手



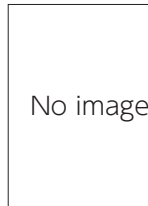
インフォグラフィックス  
世界人口図鑑  
原島 広至 著  
すばる舎

人口から世界を見ると…



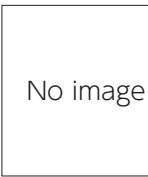
60歳からの  
「紙モノ」整理  
渡部 亜矢 著  
青春出版社

おもしろいほど片付く!



月夜の晩のとおり雨  
よつかいろく(妖会録)  
大野 隆介 作  
ロクリン社

ようかいだらけのこわくて  
おもしろいおはなし



おばあちゃんのにわ  
ジョーダン・スコット 文  
シドニー・スミス 絵  
原田 勝訳/借成社

移民家族の言葉に頼らない  
絆のお話

### 世帯・人口



世帯	5,089 (△3)
人口	12,505 (△22)
男	6,193 (△12)
女	6,312 (△10)
転入	22
転出	30
出生	3
死亡	17

6月30日現在  
(前月末比)

## 防災行政無線の 自動音声応答サービスを ご利用ください

今の放送内容は  
なんだったの?



もう1度聞きたい

甘楽町役場から  
お知らせします。



防災行政無線で放送した最新の内容を電話で確認できます。  
放送内容をもう一度確認したい場合にご利用ください。

■ 総務課庶務係 ☎74-3131

### 防災行政無線テレホンサービス

☎0274-74-6466

(通話料がかかります)