



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

⑥ 社会の中に居場所を見つける

考えず、ただ生きてみる

ひきこもり状態の人の中には、普通に学校や仕事に行けない自分を責め、生きている資格がないとまで思う人もいます。苦しい気持ちを忘れるためにずっとゲームをしている人もいます。

そんな人に、いきなり社会参加を勧めたり就労支援をすることはハードルが高過ぎます。本人が、いくら考えても自分の力ではどうにもならないと感じ「ただ生きてみよう」と思えるようになるると気持ちが増えにくくエネルギーが増えていくので、まずは本人が安心して話せる環境をつくりましょう。



家庭から家庭の外へ

家族と本人の間で気兼ねなく雑談ができる関係が築けたら、家事など家の中でできることを増やします。「家族の役に立っている」という感覚が得られると、本人の自信につながります。そして、家庭での会話や日常生活が充実すると、家庭外の活動に向かう準備が整います。

家庭外の活動としては、まずは「外出の練習」「人のいる場所に1時間いる練習」「家族以外の人と会話をする練習」など、安心できる場で人や外の世界に慣れることから始めます。サロンや居場所などひきこもり当事者が集まる場に参加できると、自分と同じように生きづらさを抱えている人に出会い、「一人じゃない」と思えることが生きるエネ



連載 No.159

きらきら☆かんら 駐在所だより



福島駐在所 佐藤貴寛さん

群馬県警察 山岳遭難対策用ドローンクラウドファンディング 実施中



令和4年中の群馬県内の山岳遭難発生状況は、発生件数130件、遭難者数136人と、統計上過去2番目に多くなっています。群馬県警察では、山岳遭難者を1秒でも早く助けるためにドローンの導入を考えており、クラウドファンディングで寄付を募っています。ご支援いただいた寄付金により山岳遭難対策用ドローンを整備することで、遭難者の早期発見・救助、二重遭難防止に役立てるほか、危険な登山場所の確認に活用するなど、誰もが安全・安心に登山を楽しめるように取り組めます。ご協力をお願いします。

ひきこもりの相談窓口

【にこここ甘楽】


- ▶健康課保健係 ☎67-5159
- ▶福祉課福祉係 ☎67-5162

【ひきこもり支援センター (群馬県こころのセンター内)】

☎027-287-1121

ご支援いただいた寄付金

- 募集期間 10月30日(月)まで
- 目標金額 802万4,000円
- 申し込み方法 「ふるさとチョイス・ガバメントクラウドファンディングページ」などから
- 問い合わせ 群馬県警察本部地域部地域課 ☎027-243-0110





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

【9月の休館日】

4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)

【蔵書点検による臨時休館日】

5日(火)～10日(日)の6日間

ご理解とご協力をお願いします。

※返却は夜間返却口をご利用ください。

▶9月の特集展示

“こころの本棚” (群馬県自殺予防月間)

“オレンジ文庫” (世界アルツハイマー月間)

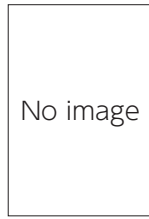
“敬老の日に贈る読書のすすめ” (24作品)

▶「電子図書館」をご利用ください！

日本と海外の雑誌約4,000タイトルが読み放題です。ちょっとしたスキマ時間に新しい発見ができるかも！試し読みができますので、お気に入りの本を見つけにまずはアクセスしてみてください！

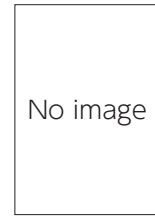


NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



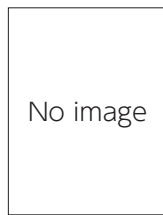
カモナマイハウス
重松清著
中央公論新社

空き家再生プロジェクト!?
泣き笑いの家族劇



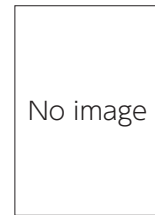
私たちの世代は
瀬尾まいこ著
文藝春秋

毎日の中に新しい日々を
つくる道標のような小説



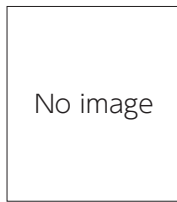
ジブリの食卓
となりのトトロ
スタジオジブリ監修
主婦の友社

引越しの日のキャラメル
も作れます



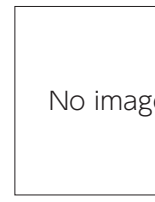
あなたのクセ毛を
魅力に変える方法
CURLY GIRL RUN 著
青春出版社

髪のお悩みありませんか？



ホットドッグ
ダグ・サラティ
作絵
矢野顯子 訳
Gakken

ホットドッグ、すてきな
きゅうじつのおはなし



おてがみさがし
おくほらゆめ作
あかね書房

しろねこふうちゃんは、
おてがみをかきました

世帯・人口



世帯	5,092 (3)
人口	12,507 (2)
男	6,198 (5)
女	6,309 (△3)
転入	43
転出	25
出生	7
死亡	23

7月31日現在
(前月末比)

“甘楽町地域おこし協力隊員”がリングに登場！

プロレスリングBASARA、上州初上陸！
甘楽町プロレス初開催！

FUMA
甘楽町地域おこし協力隊員

会場内は土足厳禁です。各自スリッパ・靴袋などをご持参ください

2023
10.14(土)甘楽中学校体育館
開場 12:00 開始 13:00

チケット販売所
甘楽町産業課商工観光係 (0274-64-8320)
アクトビル (アコード857-081)
甘楽町商工会 (0274-74-3311)
甘楽町文化会館 (0274-74-7960)

プロレスリング BASARA

日時 10月14日(土)

午後1時 試合開始

甘楽町で
初開催!!

会場 甘楽中学校体育館

入場料 【当日券は500円増し】

スペシャルリングサイド(最前列) 4,000円

指定席(2～3列) 3,000円

自由席(4列～) 2,000円

中学生以下自由席 前売り・当日ともに1,000円

※「スリッパ」と「靴を入れる袋」をご持参ください。

下記販売所にて、チケット販売中！

【全席販売】 甘楽町産業課商工観光係

【自由席のみ販売】 甘楽町商工会
甘楽町文化会館

■ 問い合わせ

産業課商工観光係 ☎64-8320