



ケータイ

2012年(平成24年) 1月8日発行

主な内容

- 1……悩み込まずに、相談しよう。
- 2・3……名張市立病院だより「きらり」
- 4……2月の相談、伊藤和子さんが世界卓球殿堂入り

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

## Interview がん・難病相談

☎保健センター ☎63-6970

わたしががん体験や患者会の仲間の体験などをもとに、がんや難病患者の皆さまの悩みはもちろん、ご家族・ご遺族の悩みや不安に寄り添い、ともに解決する糸口を見つけてます。また、どの病院がいいのか、どんな療法がいいのかといったご相談には、インターネットを使って最新・最良の情報を提示し、ご自身で決めていただくことにしています。



皆さまの「生きたい」をサポートしたいですし、話をさせていただきだけでも心がスッと解き放たれると思います。ご一緒に頑張りましょう！

広野 光子さん (医療ジャーナリスト)

## Interview 男性のための相談

☎男女共同参画センター ☎63-5336

「男だから弱音を吐けない」という意識は、男性に悩みを抱え込ませてしまいます。緊張を強いられる仕事での人間関係はもちろん、会社を離れてしまうと、どう家族や地域で人と接すればよいか悩んでいる人もたくさんいます。

男性が本音を語る場は少ないのかもしれませんが、人間関係だけでなく、性の事や生き方についてなど何でもいいので、ぜひ「心のマッサージ」を試してみたいと思います。



吉岡 俊介さん (産業カウンセラー)

## Interview チャレンジ支援相談

☎男女共同参画センター ☎63-5336

就労したい女性や、ボランティア活動をやりたいと思っている女性の抱える問題を、自らの力で解決できるよう支援します。

「どんな仕事があるか」、「自分にも活動できるか」などの適職についての相談や、家事・育児と仕事の両立に対する不安や悩みなどの相談を多く受けます。



悩みや不安を語られる中で、自ら気持ちを整理され、前向きになられる人も多いですので、ぜひ一度お越しください (要予約)。

辻川 清子さん (産業カウンセラー)

# 悩み込まずに、相談しよう。

**人** 生いろいろ。男も女も、若者も、お年寄りも、人の数だけ悩みはあるはず。一人で悩み込まずに、まずは相談してみてください。専門の知識を持った人に相談することで、解決の糸口が見つかることもあります。今号では、どのような相談があるのかを一部ご紹介いたします。

## ☎ 子どもの発達相談

「子どもの発達に心配なところがある」「どういった病院にかかればいいのか」といった発達障害に関する心配やお悩みに保健師や保育士などが相談に応じます。

☎子ども発達支援室 ☎62-1088

## ☎ 福祉・健康の身近な相談窓口

「おばあちゃんが転んで入院したけれど、退院後の生活が心配」「一人で風呂に入るのが大変。介護保険などは使えないの?」「健康診断の結果が心配で…」など、市内15地域にある「まちの保健室」では、福祉や介護、健康についてのさまざまな相談に応じます。

☎地域包括支援センター ☎63-7833

## ☎ 在宅医療に関する相談

「退院を勧められたが、自宅での療養は不安」「自宅で介護したいが、通院が困難」「寝たきりの母を自宅で看取るにはどうすればよいか?」など、自宅で療養する際に生じてくる心配や不安について相談に応じます。

☎在宅医療支援センター ☎48-7840

## ☎ メンタルヘルス相談

「仕事がうまくいかない」、「職場の人間関係に悩んでいる」といった相談に、産業カウンセラー・キャリアコンサルタントの資格を持つ専門員が応じます (要予約)。

☎男女共同参画センター ☎63-5336

## ☎ 弁護士相談

「相続の方法は?」「貸したお金が返ってこない」「詐欺にあっけしき対応に悩んでいる」「賃貸住宅の退去時にトラブルがあった」「借金の連帯保証人になってしまった」「離婚について悩んでいる (調停中を除く)」など、民事法律問題について弁護士が相談に応じます (要予約・先着順)。相談は30分以内となりますので、事前に相談内容を整理しておいてください。

☎総合窓口センター ☎63-7416

## ☎ 女性弁護士による法律相談

「離婚後の年金はどうなる?」「離婚で慰謝料を請求できるか?」「セクハラを受けた」といった相談に女性弁護士が相談に応じます (要予約・先着順・女性対象)。相談は30分以内となりますので、事前に「女性相談」で悩みを整理しておくことをお勧めします。

☎男女共同参画センター ☎63-5336

## ☎ 多重債務相談

多重債務への対応は、自己破産だけでなく個人再生手続や特定調停、任意整理など、さまざまな方法があります。大切なのは、事態が悪化する前に早めに相談することです。

市では、多重債務相談について、随時初回の相談料は無料で弁護士や司法書士を紹介しています。

☎総合窓口センター ☎63-7416

◆相談日程やその他の相談など詳しくは、4ページに掲載の「2月の相談」をご覧ください。

「広報なばり」では、毎月第2週号に相談日程を掲載しています (1月の相談日程は12-2号に掲載。ただし、がん・難病相談は1月14日午後1時~4時に変更)