

～こころの健康だより～

月に1回、相談員を緑小学校十町分校跡地を拠点に活動するくまもとスローワーク・スクールの入江臨床心理士にお願いして、こころの健康相談を開催しています。

(広報なごみでも連動して、こころの健康などについて特集を掲載しています。)

「こころの病気」とは？

一般的に「こころの病気」とよく言われますが、実際は、「こころが病気になる」のではなく、「脳の調子が整わない」状態を表わしているようです。

精神科医の神田橋條治先生によると、^(※)「こころは脳の働きの表れ」です。そのため、「脳の働きが落ちてくると、こころが貧しくなり、脳の働きが凸凹になると、こころもまとまりを欠く」と言われています。つまり、こころの健康のためには、肉体としての脳を守り、からだに本来持つ自然治癒が起こりやすいようにするために、**脳のコンディションを整えること**が重要だといえます。

脳の健康を保つためには、具体的には、自分自身が『気持ちがいいなあ』『穏やかななあ』と感じることをやってみるといいでしょう。思いきりからだを動かすことがいい人もいれば、ゆっくり音楽を聴くことが気持ちいい人もいます。ぶらりと散歩をする、草むしりをする、絵を描く、料理をする、ちょっとした工作をする、詩や俳句をつくる、植物を育てる、日曜大工をする、カラオケで熱唱する、ペットと遊ぶ、ただぼんやり好きな風景を眺める…などなど。大げさなことでもなく、日常的にやっていて、あなたが『気持ちが良いなあ』と感じる活動は、自分の脳に合ったものであり、あなたの脳のコンディションを整えることにつながっています。

「うーん、自分には何もナイな…」と思われた方、相談をご利用されて、一緒に探してみませんか？「こころの相談」では、“悩み”についての相談だけでなく、“こころがより豊かになるための方法”についても、一緒に考えていきます。

※引用文献 『精神科養生のコツ 神田橋條治 著 (岩崎学術出版社)』



12月の「こころの相談」

とき 12月24日(木) 午後1時～5時まで

ところ 中央公民館 ※1月は和水町保健センター(三加和公民館隣)で行います。

費用 無料

(相談は、**予約制**です。ご利用の際は、匿名で結構です。下記までご連絡ください。)

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 障がい福祉係 ☎0968・86・5724

臨時福祉給付金の申請期間は**12月28日(月)**までです

臨時福祉給付金の支給対象となる人

- 次の(1)～(3)に当てはまる人が臨時福祉給付金の支給対象となります。
- (1) 平成27年1月1日時点で和水町に住民登録されている人。
 - (2) 平成27年度分の町民税(均等割)が課税されていない人。ただし、町民税(均等割)が課税されている人に扶養されている人を除きます。
 - (3) 生活保護などを受給していない人。

支給額

支給対象者1人につき6,000円
※平成27年度は、基礎年金や児童扶養手当の受給者などに対する加算措置はありません。

申請方法など

受付期間 ～12月28日(月)まで(土・日・祝日を除く)
受付時間 午前8時30分～午後5時15分
受付場所 本庁健康福祉課・総合支所住民課の窓口
持ってくるもの 申請書・通帳・印鑑・身分証明書(対象者全員分)
※対象者には、申請書などを郵送しています。



問い合わせ先 本庁 健康福祉課 福祉係 ☎0968・86・5724
総合支所 住民課 健康福祉係 ☎0968・34・3111(内線764)

お気軽に
ご相談
ください!

特別児童扶養手当・特別障害者手当・ 障害児福祉手当のお知らせ



1 特別児童扶養手当

20歳未満で身体・知的・精神などに中度以上の障がいがあるお子さんを養育している父母、または両親に代わって養育している人に対し、手当が支給される制度です。

2 特別障害者手当

日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度重複障害者などに対して支給されます。手当の基準による心身の状態により給付の可否が決定されますので、身体障害者手帳や療育手帳をお持ちでない人でも申請することができます。

3 障害児福祉手当

20歳未満の児童で、精神または身体に重度の障害があるため、日常生活で常時の介護を必要とする在宅障害児に対して支給されます。

手当の基準による心身の状態により給付の可否が決定されますので、身体障害者手帳や療育手帳をお持ちでない人でも申請することができます。

※1、2、3いずれの場合も所得による支給制限があります。ご不明な点があれば、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 障がい福祉係 ☎0968・86・5724
総合支所 住民課 健康福祉係 ☎0968・34・3111(内線763)