



Bringing up a child

## 子育て

行方市子育て支援室

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受付けています

### 平成 25 年度

### アタッチメント・ケア開催のお知らせ

子どもの発達にご心配のある家庭に対し、個々の相談及び療育指導を行います。相談は予約制になります。

**対象者** 市内在住の小学生以上の  
お子さんとその家族

**講師** 心理発達相談員 高橋裕香先生

**開催場所** 玉造公民館

**開催日時** 月 1回 土曜日

午前 9時 30分～午後 4時 30分

4月20日	5月18日	6月29日	7月20日
8月17日	9月21日	10月19日	11月16日
12月21日	1月18日	2月15日	3月15日

**申込期間** 3月1日(金)～3月29日(金)

**申込先** 社会福祉課 子育て支援室

TEL 0299-55-0130

### 子育て広場 3月の行事予定

午前 9:30～11:30 午後 1:30～3:30

3月		麻生公民館		北浦公民館		玉造保健センター	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	金					○	
4	月					○	
5	火	○		○			
6	水			○		○	
7	木	○					
8	金			○		○	
11	月					○	
12	火			○			
13	水			○		○	
14	木	○					
15	金	○		○			
18	月					○	
19	火	○		○			
21	木	○				○	
22	金	○		○			
25	月					○	
26	火			○			
27	水			○		○	
28	木	○				○	
29	金	○		○			



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

### コラム (第 34 話)・・・「介護疲れ」に陥る前に・・・

介護に疲れて妻に暴行し、殺してしまったといったニュースも最近では珍しくはなく、このようなニュースを見るたびに心が苦しくなります。事件になる前に何か方法はなかったのか、助けを求めることはできなかったのだろうか。一生懸命に介護をしているからこそ、自分ではどうしようもない辛さから気持ちをコントロールすることができなくなってしまっています。認知症の方や寝たきりの方、障がいを持っている方などの介護をしており、「なんでこんなに大変な思いをしなくてはいけないのだろう」と辛い気持ちを抱えている方は数多くおり、本当にみなさん頑張っていることだと思います。悲しいですが、実際にこのようなニュースを目にして、加害者の気持ちに同情できる方も少なくはないのでは・・・? 決して憎くて暴行に至るわけではないのです。今では他人事に考えていることが、辛い気持ちを抱えていると、いつ自分が加害者になってしまうか分かりません。相談を受けていると、「なかなか誰にも相談できなくて・・・」、「こんな相談をする人っているのですか?」等聞くことがあります。人に相談をすることはとても勇気のいることだと思いますが、恥ずかしいことはありません。ストレスが限界になる前に人に頼ってみませんか。時には頑張りすぎないことも大切です。介護者の心が健康でなければ、いい介護はできません。地域包括支援センターでみなさんの心の支えになればと思います。

