

はーい！

一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

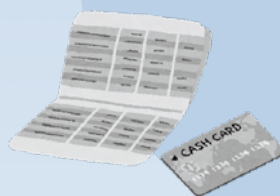
Hi, あきしま

Topics

自分が納得できる生き方、
逝き方をいきる

- おひとりさま必見！ ひとり暮らしと老後・死後の備え
- がんと心のケア
- BOOK GUIDE
- INFORMATION

ひとり暮らしの高齢者が最期に困ることは何でしょうか。自身の死後の火葬や納骨、未払いの家賃や医療費の支払い、家財道具の後片付けは家族がいれば家族がやってくれます。ところが、おひとりさまの場合は、自分で準備しなければなりません。そういった死後に発生する諸々の手続きについて「ちょっと不安…」と感じている方にお伝えしたい情報満載です。



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！

vol.53

2022. 3

おひとりさま必見！

ひとり暮らしと老後・死後の備え

～気になる老後のあれこれ考えてみた～

お金のG11N

介護のG11N

住まごのG11N



人生100年時代をどう生きる？

現在、日本では高齢化、核家族化の進行から、孤独死や空き家問題、認知症患者の増加など、さまざまな社会問題がクローズアップされており、最近では「身寄り問題（単身高齢者などが人生の最終段階で頼れる人がいないことから生じるさまざまな困難や弊害）」も話題になっています。

そんな中、市内では身寄りがなく一人で暮らす高齢者を支援するサービス「まもりすくん」のような取組みみられるようになりました。

このサービスは当初、身寄りがない高齢者を想定したサービスでしたが、現在、利用者の中には、結婚して配偶者と暮らしている方、お子さんがいる方もいます。

「子どもとの関係性に問題はないが、遠方で頼ることがむずかしい」、「配偶者が認知症になるなんて、想像もしていなかった」等。理由はさまざまですが、配偶者やお子さんのいる方でも、「頼れる人」が周りにいなくなってしまうケースが増えているのです。

「もっと早くに知っていてくれていれば…」

加齢とともに、複雑な手続きや、相談先を探すのは大変になります。

本人の承諾が必要な手続きを、認知症を患ってしまったために進めることができず、支援を受けられなかった、ということもありました。

「もっと若いうちから、準備をしてくれていたら…」と思わずにはいられない出来事です。

安心して老後を迎えるためには、今すぐに介護や死後の準備に取りかからないまでも、事前に役立つサービスを知り、備えておく必要があるようです。

ひとり暮らしと死後の備え

ひとり暮らしを経験すると、その気楽さや自分の好きなように生きる楽しさを感じる方も多いと思います。一方で、ひとりで亡くなった時には、困ることがあります。

先日、お子さんと疎遠になっているひとり暮らしの男性が亡くなりました。余命3か月を宣告されたその方は、葬儀代、納骨費用、未払の家賃や医療費、お部屋の後片付けの資金を用意していました。しかし、*死後事務委任契約の直前で亡くなり、預金口座は凍結され、市役所から戸籍調査で判明したお子さんの住所地に手紙が送られましたが、返事は来ませんでした。結局1か月以上の間火葬されず、家賃や医療費も支払えず、片付けもできませんでした。

死後事務委任契約が整っていれば、本人の「誰にも迷惑をかけたくない」という想いは叶えられたのではないかと悔やまれます。

*死後事務委任契約

自分の死後に発生する事務（葬儀や行政機関への届け出、遺品整理など、亡くなった後の諸々の手続き）を委任する契約。判断能力が衰えた場合に財産管理や、入院、介護施設への手続きを任せる後見人制度がありますが、成年後見制度や任意後見制度も、本人が亡くなるまでのサポートであり、亡くなった時点で契約は終了するため、納骨や葬儀のことは死後事務委任契約の締結が必要です。

頼れる老後のプロにきました。

～住まい・財産編～

最低限の備え「まもりすくん」の死後事務委任

燦リーガル司法書士行政書士事務所

代表 鈴木 敏起さん

昭島市田中町1-24-16 相談はこちら 0120-387-783 (平日9時～17時)



まもりすくん



「まもりすくん」とは、単身者（ひとり暮らしの方）が自分の亡き後の死後事務を託せるサービスです。死後事務についての備えがあると、単身者が生活の中で直面する困難（主に身元保証）を克服できる可能性があります。頼れる親族がいない単身者は、次の2点でつまづきます。

①身元保証：入院時・施設入居時・転居時に求められる、金銭的又は事務的な負担のこと

②死後事務：亡くなった後の遺体の引取りと火葬の施行、未払金の支払いや家財道具の処分等の必要な手続きのこと
これらの2点はかつては親族が当たり前に行ってきたことでした。しかし、核家族化が進み、頼れる親族のいない人が増えているにもかかわらず、社会の仕組みは親族による支援を当てにして成り立っていることから、身寄りのない人は生活に密接したさまざまな場面で困難に直面します。これを身寄り問題と呼び、大きな社会問題となっています。

例えば、頼れる親族のいないひとり暮らしの方が亡くなった場合、制度上、行政ができることは火葬のみと限定されています。故人（＝被相続人）の財産は、亡くなったその瞬間から相続人に引き継がれるため、本人亡き後の未払金（医療費・未払家賃など）の支払いや家財道具の処分（残置物撤去）もできません。施設や賃貸物件の大家はこのリスクを負いたくないがため、「身元保証」をしてくれる人のいない単身者の受け入れに消極的になることが想定されます。

単身者でも資産のある方であれば、専門家と「任意後見契約」「死後事務委任契約」「遺言執行予諾」の包括的な契約をして備えている場合もありますが、その備えは一般的な単身者にとってはハードルが高いといえます。そこで、昭島市社会福祉協議会と協議を重ね、一般社団法人ゆい活と協働してつくった仕組みが「まもりすくん」です。

「死後事務」のうち、遺体の引取り・火葬納骨・未払金の支払い・家財道具の処分など、身寄りのないひとり暮らしの方が、死後の必要なサポートを受けることができるようなサービスです。

「まもりすくん」で死後事務の備えをすることで、入院・施設入居・転居における「身元保証」の問題を克服できる可能性が高まり、各事業者の受入がスムーズになることが予想されますので、「最期の問題」で不安を抱えている方は、ぜひご相談ください。

理想としては、このサービスが広く普及し、単身者と向き合う各事業者が、「まもりすくん」の備えをしている方であればどうぞ、という形になることです。身寄りのない方が増える中、新たな支え合いの仕組みが求められており、昭島市にお住まいの方に、まずはこの仕組みを知っていただきたいと思います。

死後事務委任をしていると…



死後事務委任をしていると住まいも借りやすい

高齢者住まい相談室こたつ

介護福祉士 吉田 岳史さん

立川市一番町6-29-8 042-519-8388



一番困っていることは身寄りのない高齢者がアパートを借りられないことです。万が一室内で亡くなった時に事故物件になり、手間もかかるため大家さんや不動産屋さんが貸したがりません。単身の場合は保証会社が保証してくれると思っている方も多いのですが、緊急連絡先に誰かがなる必要があります。元気なうちに死後事務委任などの準備をしておく、賃貸住宅を借りられなくて探し回ることなくなるので、今を生きることに繋がっていくのです。また、このような家賃の支払いや家財道具の片付けの仕組みがあると、大家さんも安心して高齢単身者に貸せるようになり、高齢化社会にも明るい兆しが見えてきます。

昭島市内の 頼れる老後のプロに ききました。 医療・介護編

介護保険制度を

上手に利用してください

厚生会ケアプランセンター昭島

介護支援専門員・社会福祉士

荒井 宏さん

昭島市福島町908-2

042-544-9970



年齢を重ねたり病気になるなど一人で生活していくのが大変になってきたとき、介護保険サービスが役に立つことがあります。どのように利用したらよいかわからない方は、地域包括支援センターや入院中であれば病院の相談員などに聞くとよいと思います。実際に介護保険サービスを利用するときはケアマネジャーと契約して相談していくことになり、ケアマネジャーはご本人のお困りごと、ご希望を伺って、おひとりでも安心して住み続けるためのさまざまな提案をしてくれます。通院が大変になったのなら、医師や看護師が定期的に訪問してくれたり、体を動かしたい方は送迎付きでリハビリに通うこともできます。介護用のベッドや歩行器などの便利な福祉用具も介護保険で借りることができます。

まだ他にも役に立つサービスがありますが、一部負担金があったり、要介護認定を受けなければならなかったり、利用にあたってはいろいろなルールがあります。わからないことはケアマネジャーにしっかり聞いて必要なサービスを上手に利用していきましょう。



在宅での看取り

ひとり住まいの方の退院をきっかけに家族がひとつに

訪問看護・リハビリ 宮沢の太陽

看護師

横谷 操さん

昭島市宮沢町497-3

042-519-1033



「自宅で最期を迎えたい」というひとり住まいのAさんが入院先で余命あとわずかかと宣告された時に、医師が退院の条件として告げたのは、「離れて暮らす家族の協力があること」でした。それまでひとり住まいだったAさんは、大のお風呂好き。亡くなる数日前まで、有給を取ってかけつけた親族や支援者の手によって毎日お風呂に入ることができました。在宅だからできたことです。今日か明日かと最期の時を待つような状態でしたが、Aさんの最後の望みは散歩でした。本人の思いを実現するために、ご家族や支援者も覚悟して、行きたかった公園に車椅子で出かけ、銀杏を背景に皆笑顔で記念写真を撮りました。そして帰宅して数分後に最期の時を迎えました。

ひとり住まいの方も、離れて暮らす家族に協力してもらってもいい、看護や介護の支援者もついていたれば、本人の望みどおり、その人らしく生きることができると可能性があります。



相談機関一覧

名称	住所	連絡先	内容		
昭島市地域包括支援センター	東部地域包括支援センター 竹口病院	玉川町2-4-8-103	042-545-9204	介護、健康、福祉や生活に 関すること	担当地域：築地町・福島町・郷地町・玉川町・東町・もくせいの社
	西部地域包括支援センター 愛全園*2	拜島町3-10-4 拜島高齢者福祉センター内	042-519-5830		担当地域：拜島町・緑町・松原町
	中部地域包括支援センター あいぼっく	昭和町4-7-1 あいぼっく2階	042-505-7681		担当地域：朝日町・昭和町・中神町(丁目以外)
	南部地域包括支援センター 愛全園	田中町2-25-3	042-513-7651		担当地域：田中町・大神町・上川原町・中神町・宮沢町
	北部地域包括支援センター ハピネス昭和の森	拜島町4036-14	042-519-6967		担当地域：美堀町・つつじヶ丘・武蔵野・拜島町(丁目外)・田中町(丁目外)・大神町(丁目外)・宮沢町(丁目外)・上川原町(丁目外)
昭島市社会福祉協議会	昭和町4-7-1 あいぼっく2階	042-544-0388	在宅福祉サービス・後見支援・ボランティア・貸付		

*2 R3.12.13~R4.7.9の間、松原町高齢者福祉センター(松原町1-13-3)内に移転しています。

生活に合わせた工夫を 今から一緒に見つけませんか

なかや薬局 拜島駅前店

瀬良 秀斗さん

昭島市松原町 4-12-5 1F
042-546-1193



処方されたお薬を正しく飲んでいない可能性のある方や、クリニックへの通院、薬局へお薬を取りに行くことが困難な方への訪問対応を行っています。服薬状況の確認と促しなど、ヘルパー等他事業者の方々の力もお借りしながらサポートをしています。一包化したお薬をセットし、設定した時間になると音声アナウンスが流れ、お薬が1回分ずつ出てくる服薬ロボットという機械もあります。音声アナウンスが無いと服薬を忘れやすい方や、重複服用の危険が高いような方などに利用します。

服薬の工夫はご自宅の状況や生活スタイルによってさまざまです。お薬ロボット等の設備を導入するだけが正解ではなく、ご本人のできることを尊重し、お薬カレンダーなど状態に合わせた方法を選択するよう心がけています。また、複数科受診の薬を一つの薬局で取りまとめたり、一包化する等の工夫だけで改善できることもあります。まずはお気軽に薬剤師へご相談ください。



一包化した薬

在宅復帰をめざした医療

医療法人社団 竹口病院

看護部長

岡田 千津さん

昭島市玉川町 4-6-32
042-541-0176 (医事課)



地域の方々が「在宅」や「住み慣れた地域」で暮らし続けるために、大切なことは【つなげる】ことではないでしょうか。竹口病院では【心ある、つなげる医療】という理念のもと、患者さんとそのご家族の気持ちを傾聴し、患者さんの意思を尊重し、病気があっても自宅や住み慣れた地域で生活できるように、病院から在宅へ、在宅から病院へつないでいくための支援を行っています。

令和2年10月に地域包括ケア病棟を増床し、急性期治療を終えた後で在宅生活への移行に不安のある患者さんや、在宅・施設療養中に入院が必要になった患者さん、在宅療養中の患者家族への支援、病院と地域の橋渡しを担い、患者さんがスムーズにご自宅や地域へ戻れるよう、チームで退院後の生活を見据えたサポートを行っています。入院中は、患者さんの状態に合わせ、すべての病棟でリハビリテーションを行っています。在宅復帰や社会復帰を目指し家庭でもできる自主トレーニングや日常生活動作支援を重点的に行い、退院後も不安なく療養生活ができるように、訪問診療と訪問看護で体調の悪化や再入院を予防できるように多職種で患者さんを支援しています。

これからも在宅療養を支援するために訪問診療、訪問看護を充実させ地域の方が安心できる医療を目指していきたいと思えます。

思い描いた人生を生きるために

つつじが丘介護支援センター

主任介護支援専門員・介護福祉士

園部 智子さん

昭島市つつじが丘 3-5-6-113
042-500-5441



病気やケガなどの突然のアクシデントがきっかけで生活へのサポートが必要になるケースが多くあります。また、加齢や病状の進行などにより、困りごとを伝えられずに生活に苦勞されている方もいます。状況に合わせて、暮らしを続けるための工夫や、サポートを得られるよう、ご本人の所へ都度適切な情報が届くことが望ましいです。

まずはサービスや制度を知るために、お近くのケアマネジャーへご相談ください。介護保険のサービスの他、利用可能なサポートを柔軟に提案しながら、ご本人の思い描く暮らしをご支援します。

また、*1エンディングノートなどへ思いを都度記載しておく、治療や生活の選択の場面に立った際にも、ご家族に意思決定のサポートを受ける際にも、ご希望に沿った選択をしやすくなります。ご自身の思い描く人生とは、こうしたいという気持ちを大切にしながら選択を重ねられたものです。その気持ちにできる限り寄り添いコーディネートしていきたいと思っています。



*1 エンディングノートは、昭島市地域包括支援センターや昭島市役所 1階14番窓口（介護福祉課）で無料配布しています。

その他

名称	住所	連絡先	内容
昭島市シルバー人材センター	中神町 2-32-18	042-544-7060	60歳以上の方の働く場。 家庭のお仕事を頼めます。
昭島傾聴ボランティアさざなみ あなたの話 聴く広場	昭和町 4-7-1 あいぼっく (当日1階に会場表示します)	042-544-0388	心のモヤモヤやお悩みなど何でもお話を聴きます。 無料 第1土曜日、第3火曜日 13:00~16:00
NPO法人ひだまり	玉川町 5-13-13 西総ビル101	042-519-3947	介護予防と地域の方が集まって楽しく過ごせる憩いの場 などを提供

「がん」と心のケア」

—自分の時間を
自分らしく生きるために—



講師：宮崎加奈子先生

臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士

がん研究会有明病院の常勤心理士を経験後、みやざきカウンセリングオフィスを開業。がんに関わる方を対象にカウンセリングを行うかたわら、東京医科大学病院緩和医療部緩和ケアチームに勤務。

令和3年10月30日、アキシマエンスにて「がんと心のケア」についてのセミナーが開催されました。がんは治る病気となってきた昨今、治療中や治療後の人生を、がんと向き合いながら、自分らしく生きていくためのヒントについて、以下の内容で、お話を伺いました。

「1.がんと心の反応」「2.不安との向き合い方」「3.マインドフルネスとは」「4.体験！マインドフルネス」

がんと心の反応

友人関係の不安

経済的な不安

仕事の不安

病気・治療に対する不安

外観
ボディイメージ
アピランスの不安
(髪、爪、眉、まつげ、肌など)

子どもの世話や
介護への不安

これらの不安は、
全て、自然な心の反応です♪

苦しんだり、涙を流したりしていること自体が、すでに精神的に何かを成し遂げている一歩と言えます。

◆治療や薬の副作用で感情の波が大きくなったり、眠れなくなることも。ホルモンの乱れなどが影響していることも多く、これらは生理的なもので根性でどうにかなるものではありません。

◆目安として、こういった症状が2週間以上続く時は黄色信号です。可能であれば「腫瘍精神科」「サイコオンコロジー科」の受診をおすすめします。

不安になるということは、心が病気になっている証ではなく、むしろ辛い出来事に対して、正常に心が動いている証。

心が弱いから落ち込む
ではありません。
辛いことがあったのだから、
あって当然の感情です。

「がん」と診断された時や治療中、
(講座に参加された方、参加予定)

Aさん(48歳の時に乳がん発症)

10年前に乳がんの診断を受けたとき、今後の生活がどのように変化していくのか全く予想がつかず、SNSで検索すると、溢れんばかりのがんビジネス情報(高価なサプリメント、ガイドラインに沿った治療法の批判と高い治療効果をうたった高額な治療方法)が入ってきて情報選択に途方に迷いました。

治療をしながら、治療後にまた仕事はできるのか?治療に際しての副作用は?それに伴う生活の変化は?副作用が強ければ仕事ができない=収入がなくなる?その後の生活は?セカンドオピニオンって、どうすればいい?

分からないことだらけでしたが、乳がんの患者会を知り、上記の疑問は解消され、乳房、乳頭再建、治療法、治療薬の変化、再発、転移後の治療、病気との向き合い方、ピアサポーターとしての役割、生活を楽しむ工夫(食事と運動、マンマヨガ、笑いヨガ等)5年後、10年後の生活、など多くのことを知る機会を頂き、今後のことは分からないけれど、病気を受け入れて、できることをやろう、という気持ちになりました。

実際に体験した方の顔の見える関係性での情報(患者会など)、治療ばかりではなく、心理、経済的なことも含め社会福祉的な情報が欲しかった…ですので、今回の臨床心理士による講座がオンラインで受講できたのは、外出がままならない治療中の方も参加しやすく有り難かったと思います。



不安との向き合い方

不安を持つ自分を否定しない

不安になるのは自然なことです。不安になっている自分を責めず、焦らず、不安や葛藤、そういう当たり前のものを抱える力を持つことが大切です。不安や葛藤は、なくさなくてはいけないものではありません。

不安になるのは
当たり前で
ダメなことじゃない



こんなに辛い治療を
私は受けたんだもの
そりゃあ、落ち込むよね

主体的にサポートを受ける

サポートを受けることに、申し訳ないとか、自分が情けないと感じる方も多いですが、サポートを受けるということは、受け身ではなく、やってもらうことを自ら選択するという主体的な行動です。自分に必要なサポートを主体的に選択できることは、本当の意味で自立につながるのではないのでしょうか。

自分らしく過ごす

病気中心ではなく、自分中心に生活を回すよう考えてみるのはいかがでしょうか。病気や治療を中心に生活を回すのではなく、まずは自分があって、その周りに病気があったり、治療があったり、他の生活があったりと、ちょっと目線を変えてみることも、ぜひ、試してみてください。



心と身体の波に乗る

生きていれば、人の心は常に小刻みに波打っています。グッと心が固まったままですと、環境に適應していきません。心も体も波があるのは、生きている証拠です。その波を無理に静めようとすると、エネルギーを多く消費してしまいます。波を静めるのではなく、波に乗って、落ち込んでいると感じるときには、なるべく省エネで過ごしましょう。気持ちをコントロールするのではなく、気持ちの波に合わせて、環境や行動をコントロールできると良いですね。



休み上手になろう

日本人は休み下手の方が多くかと思いますが、「体を休める」というのは治療・薬のひとつです。やらなくてはならないことも、たくさんあるとは思いますが、体を休めるために「やらない」という選択をすることも大事です。「やらなきゃ」と思うことが目の前にあったとしても、「やらなきゃいけない」と思い込んでいるだけということもあります。「やらなきゃ」と頑張るよりも「やりたい」と思えるようになったらやれば良いと考えて、休む時間を増やしてみるのはいかがでしょうか。

マインドフルネス的思考

マインドフルネスとは、日本の禅を基盤に海外で発展したもので、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」と定義されています。(日本マインドフルネス学会)

つい未来の心配や不安が先立ち、「想像上の未来が〇〇だから、今、こう動く」等、不確かな未来から逆算して「今」を生きてしまいがちですが、マインドフルネスでは『今、〇〇だから、こう動く』という「今」を積み重ねていくという思考を意識的に行ったり、トレーニングを行ったりします。

例えば『痛み』などに対しても、「悪いもの」と評価しがちですが、そういった評価はせず、ただ『痛みがある』という、今この体験に気付き、ありのままを受け止めることを大切にします。

人は何かをすること『doing』に価値を見出しなくなりますが、ただ存在すること『being』が大切ということに気付けるのが大きなメリットで、睡眠や血圧、免疫機能の改善、再発リスク軽減などの効果が期待できる、というデータも出ています。

トレーニングには「呼吸瞑想」「静坐瞑想」「ヨガ瞑想」「生活瞑想」などがあります。

doingモード
vs
beingモード

逆算
vs
積み重ね



どんな不安がありましたか？

だった方から頂いたご感想)

Bさん (1歳のお子さんの子育て中に乳がん発症)

入院しての手術、またその後の抗がん剤治療の副作用がきつく、じゅうぶん体を休めたかったのですが、幼い子を預けることに不安や葛藤がありました。

コロナ禍で、私自身が感染症にかかりやすくなっている状態だったので保育園を利用することもためられました。

そのため、互いの両親を頼るなど何とか家族の間だけで対処しました。

自分の病気のこと、不安や心配を話せる相手が欲しかったのですが、心身ともに弱っているときは、人に頼ったり、自分から誰かに相談することもエネルギーのいることなのでなかなかできず、市の電話相談なども知ってはいましたが、一歩が踏み出せませんでした。

そのため、周りの方には、ちょっとお節介なくらいに声をかけてもらったり、身の回りのことをしてもらったり、一歩踏み込んできてもらえると、とても有難いと感じました。そんな人の暖かさが身に沁みた闘病生活でした。

子どもが0歳の間は、産後ケアなどで定期的に顔馴染みの助産師さんや保健師さんに相談ができていましたが、その後1歳、2歳になると、コロナ禍でもあり、定期的にフォローを受けられるような場がなく、頼りがいの中での発病でした。産後2~3年は、まだまだ大変なことも多く、継続して、顔馴染みの専門家のサポートを受けられるようなシステムが欲しいと感じました。



＊ 家族がストレス！と感じたら

『家族のトリセツ』

黒川 伊保子 著 NHK 出版 2020年



「娘は飽きっぽい、息子はぐずぐずする、夫はぼんやりの上に、懲りずに同じ失敗を繰り返す、妻は愚痴の垂れ流し。日ごろからイライラさせられる。」こんな思いに心当たりがある人も多いのではないでしょうか。特にコロナ禍ではステイホームが長引くにつれ、一番身近な家族にストレスを感じがち。この本では、脳科学・人工知能 (AI) 研究者の著者が、そんなイライラのメカニズムについて具体例を挙げながらわかりやすく解説、対処法をレクチャーしてくれます。

「欠点」をなくすことは、「才覚」を失うことになるとはどういうことか。脳が活性化される“正しい”失敗とは何か。読み進めていくうちに、今までマイナスだと思っていたことに意味があることを知り、家族に対する思いも変化していきます。

外に出ればどうしたって世間の風は冷たく突き刺さりまます。ならば、せめて家の中では、家族をそして自分を思いっきり甘やかしたらいいじゃないか。そう思った時、一番救われるのは自分自身かもしれません。

＊ 自分を大切にし、 本当の幸せに気づかせてくれる 1 冊

『こころが軽くなるマインドフルネスの本』

吉田 昌生 著 清流出版 2017年



「最近、心から笑いましたか？」そう聞かれて、素直に「はい」と言える人には、この本は必要ないかもしれませんが。忙しくて、疲れて、周りに気を使いすぎて、知らず知らずのうちに自分の感情を押し殺している…そんな方に読んでいただきたいのがこの本です。

日々感じるイライラや腹の立つこと、落ち込むことは、なくなることはありません。でもマインドフルネスの考えでは、それらを否定するのではなく、そんな感情があっても良いし、それらとうまくやっていくことはできると言ってくれます。キーワードは、「今、ここ」。

目の前のことに意識を集中させることでさまざまな気づき生まれ、一瞬一瞬に幸せを感じる心、自分を愛する気持ちにつながっていきます。

そのための練習として、呼吸法や瞑想法、ヨガなどを紹介していますが、どれもすぐに短時間でできることばかりなのもポイントです。マインドフルネスを日常生活に取り入れることで、新しい自分に出会えるかもしれません。

＊ その他、今年度購入した本

◆ 『妻のトリセツ』

黒川伊保子著 講談社 2018年10月

◆ 『自分を休ませる練習』

～しなやかに生きるためのマインドフルネス～
矢作直樹著 文響社 2017年10月

◆ 『こども六法の使い方』

山崎聡一郎著 弘文堂 2021年9月

◆ 『これからの男の子たちへ』

「男らしさ」から自由になるためのレッスン
太田啓子著 大月書店 2020年8月 他

INFORMATION

男女共同参画センター相談のご案内 **無料**

つらいなと思うときやどうしてよいかわからなくなってしまったとき、ひとりで悩まないことが大切です。夫婦や親子の問題、DVやセクシュアルハラスメント、生きかた、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて、相談員・カウンセラーが対応します。相談内容によっては関係機関のご紹介もいたします。秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

悩みごと相談 相談日：平日午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く） 相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-519-5701（直通）

女性のためのカウンセリング 相談日：毎週水曜日午後1時～4時（祝日・年末年始は除く） 相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）

男性のためのカウンセリング 相談日：毎月第3、第4水曜日午後4時30分～7時30分（祝日・年末年始は除く）

相談時間：1人50分 相談方法：電話 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）

太困りの方に生理用品をお渡ししています。

女性の負担を少しでも軽減したいという考えから、寄付金を活用し、必要な方に配布しています（在庫がなくなり次第終了となります）。

【配布場所】
市役所1階子ども子育て支援課
昭島市民図書館
男女共同参画センター



☆ 「Hi, あきしま」についてのご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

* 郵送 〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15 昭島市男女共同参画センター

* 昭島市公式ホームページ > トップページ > ご意見・お問い合わせフォームより、送信してください。

Hi, あきしま 第53号 2022年3月20日発行 編集「Hi, あきしま」編集委員会

発行 昭島市子ども家庭部 男女共同参画センター TEL 042(519)2277

編集委員 大曲千恵・黒木直子・近藤智子・佐藤佳代・安田香須美

この印刷物は古紙
を利用しています

