vol. 8 障がい福祉だより

佐世保市の障がい福祉のとりくみについてご紹介します

生きづらさを感じていませんか？

近年自殺者数は減少傾向でしたが、コロナ禍による影響で自殺者数は増加傾向にあります。特に、女性および学生、若年層の自殺者数が増えています。自殺は、複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに起きるとされています。経済的なことや家庭のこと、ご自身の身の回りでお困りのことなど一人で抱え込んではいませんか。生きづらさを感じる、気持ちが沈むなどをはじめとした様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談できる窓口があります。



電話相談だけでなく、LINE、オンラインチャットなどで相談することも可能です。下記サイトをぜひご覧ください。

「まもろうよ　こころ」
（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

「みんなの情報交差点カチッ！」
（長崎県）
https://www.joho-kachi.jp/

また、障がい福祉課では地域のグループや企業、学校など様々な団体にゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと）養成講座を実施しています。講座を希望される方は、社会教育課または障がい福祉課へお問い合わせください。

家族会「ゆみはり会」を紹介します

「ゆみはり会」とは、精神にハンディ（主に統合失調症）を持つ人の家族の集まりです。

ゆみはり会は「支え合い、学び合い、働きかける」をモットーに家族が安らぐ場を大切に育てていく活動をしています。

一人で悩みを抱えこんでいませんか？一緒に元気な心を保っていきませんか？

さまざまな思いを抱えていらっしゃるご家族の方々、ともに語り合いましょう。

例　会　毎月第３土曜日 13：00 ～（変更の場合もあります）
場　所　ボランティアセンター別館研修室（花園町）

例会のほかにも、学習会や催しを開催していますので、お気軽にご連絡ください。

連絡先　ゆみはり会事務局 090-4516-2276（尾形）

手話で話そう

佐世保の名物（食べ物）をたずねる手話です。
手話では、このように表現しますが、身振りで工夫しても大丈夫です。





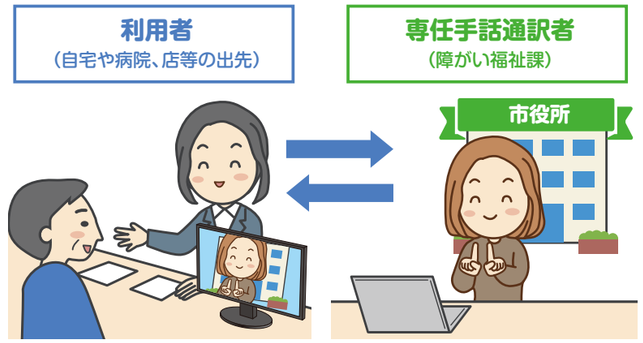
「佐世保」は親指と中指を２回はじきます

遠隔手話通訳サービスの利用をはじめました。

佐世保市では、昨年６月から、タブレット端末を使ったビデオ通話（LINE）での遠隔手話通訳サービスを開始しました。

「遠隔手話通訳サービス」とは

聴覚等に障がいのある方が、ご自身のスマートフォン等と障がい福祉課内に設置しているタブレット端末をビデオ通話（LINE）で繋ぎ、佐世保市役所の専任手話通訳者及びろうあ相談員によって、遠隔で手話通訳や相談を行うサービスです。



サービス内容

利用対象者　市内在住の手話通訳を必要とする聴覚障がい者等
利用時間　午前８時３０分から午後５時１５分まで（市役所開庁日のみ）
利　用　料　無料　※ただし、利用者が使用するスマートフォン等の通信料は利用者負担です。
利用方法　ご利用の際は事前登録が必要です。詳しくは障がい福祉課までお問い合わせください。

障がい福祉だより
vol.8　2022 年 4 月特集号

〒857-0042 佐世保市高砂町５番１号
佐世保市保健福祉部障がい福祉課
TEL:0956-24-1111（代表）　FAX:0956-25-2281
ホームページ：https://www.city.sasebo.lg.jp/

5月14日～5月20日はギャンブル等依存問題啓発週間です

～もしかして依存症かも…相談できる場所があります。～

ギャンブル等依存症とは

日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、ギャンブル等にのめり込みやめたくてもやめられなくなる状態に陥ることをギャンブル等依存症と言います。やめたくても、やめられない状態になると借金や仕事、育児への影響、人間関係でのトラブル、気持ちの落ち込みといった問題が起きることがあります。

ギャンブル依存症の７つの特徴

❶ 意思や性格の問題ではない
意思や精神力ではコントロールできなくなる、「脳の病気」です。

❷ 誰でもなり得る病気
さみしさ・怒り・行き詰まりなどちょっとした心の隙間に入り込み、埋めてくれます。

❸ 慢性の病気
治療薬はありません。やめ続けることで回復可能な病気です。

❹ 進行性
徐々にコントロール不可能になり、放置していると確実に進行します。

❺ 否認の病気
現実に直面することは非常に苦痛です。依存症の人は「やめようと思えばいつでもやめられる」「自分は病気ではない」と考え、なかなか認めようとしません。

❻ 性格が変化する
嗜癖行動にはまった結果、お金をつぎ込み、周囲の人に嘘をつき、自分勝手な信頼を裏切る行為を繰り返すことがあります。やめ続けることで本来の自分を取り戻すことができます。

❼ 人をまきこむ病気
家族など周囲の人々への影響は大きく、慢性的なストレス状態におかれます。次第に不健康な考え方や行動パターンに陥ります。

抱え込まず、まずご相談ください

ご本人だけでなく、家族や周囲の方が自助グループや専門の相談機関に繋がることは、依存症から回復するための大きな手助けになります。

● 佐世保市障がい福祉課

電　話　24-1111

FAX　25-2281

電話・面接での相談を随時受け付けております。匿名での相談、家族、支援者からの相談も可能です。

● 自助グループ

毎週水曜日 19 時～ 市民活動交流プラザ（旧戸尾小学校）にて開催しています。

GA（ジーエー）

ギャンブル依存症の方の自助グループ

ギャマノン結～ゆい～

家族、親類、友人のための自助グループ

詳しくは佐世保市ホームページをご覧ください。

発達障がいについて

発達障害者支援法において、「発達障害」は「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」（発達障害者支援法における定義 第二条より）と定義されています。

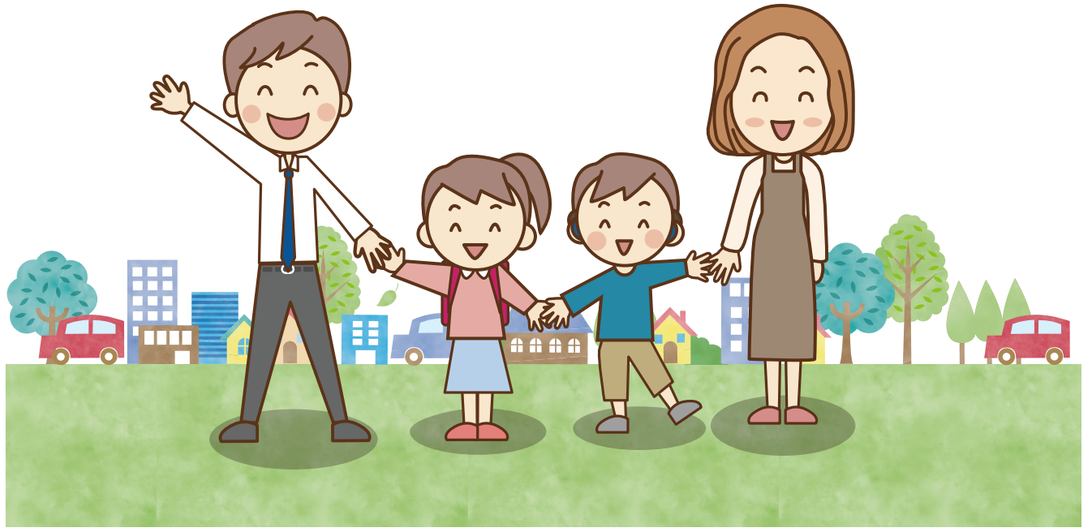
これらのタイプのうちどれにあたるのか、障がいの種類を明確に分けて診断することは大変難しいとされています。障がいごとの特徴がそれぞれ少しずつ重なり合っている場合も多いからです。また、年齢や環境により目立つ症状がちがってくるので、診断された時期により、診断名が異なることもあります。

大事なことは、その人がどんなことができて、何が苦手なのか、どんな魅力があるのかといった「その人」に目を向けることです。そして、その人その人に合った支援があれば、だれもが自分らしく、生きていけるのです。～国立障害者リハビリテーションホームページより～

発達障がいデイケアについて

自分の発達の凸凹を理解し、コミュニケーションスキルの向上や感情のコントロールなどを身に着けることやグループ活動を通しての当事者同士の交流を目的に保健所にて月１回開催しています。１年間を通したプログラムを実施し、自分の発達障がいの特性を理解できるような支援を行っています。

対象は佐世保市在住の１８歳以上の発達障害と診断された方で集団参加が可能と思われる方です。詳しくは障がい福祉課にご相談ください。



相談先

● 佐世保市障がい福祉課

電　話　24-1111

● 長崎県発達障害者支援センター しおさい

（諫早市）

電　話　0957-22-1802