

立川防災館イベント案内

立川防災館は、楽しみながら防災の体験ができる施設です。家族やグループなどで、ぜひお越しください。

春の火災予防運動特別企画

ロパネル展示

平成27年中に東京消防庁管内で発生した火災などについて展示します。

▼期間 3月9日(水)まで／会場 2階展示コーナー

□防災ノート・防災学習ノートを完成させよう！

防災ミニシアター・地震・煙・消火・応急救護の各体験コーナーを巡り、防災ノートを完成させて防災行動力を身に付けよう！

※防災ノートを完成させた方には、防災体験修了認定証をプレゼントします。

▼期間 3月27日(日)まで／会場 立川防災館の各体験室／対象 中学生以下

◆問合せ 立川防災館 ☎ 521-1111

自殺防止！東京キャンペーン

3月は東京都の自殺対策強化月間です。

自殺の動機には、健康や仕事の問題、多重債務などさまざまなことが関係しています。自殺防止には社会全体で積極的に取り組む必要があります。

市の相談

ここが疲れていると感じたとき、こころの病気と診断されたときなどは、一人で悩まずに相談してください。こころの健康に関する相談は、保健センターへ問い合わせてください。

◆問合せ 保健センター ☎ 555-1111 (内線624)

市では、さまざまな相談を受け付けています。相談については、18ページをご覧ください。

東京都の相談

◆東京都自殺相談ダイヤル／こころのいのちのほっとライン／日時／電話 3月27日(日)～31日(木) (5日間とも24時間)／0570-1087478

◆自殺予防のいのちの電話／日時／電話 3月10日(木)午前

8時～11日(金)午前8時(24時間)／0120-7381556 (フリーダイヤル)

54時間特別相談

日時／電話 3月5日(土)午前0時～7日(月)午前6時／0120-5819090 (フリーダイヤル・東京自殺防止センター)

◆自死遺族のための電話相談

日時／電話 ①3月5日(土)～7日(月)の午前11時～午後7時／03-3261-4350 (全国自死遺族総合支援センター) ②3月8日(火)～11日(金の午前10時～午後10時／03-3796-5453 (グリーフケア・サポートプラザ)

◆多重債務110番／日時／電話 3月7日(月)～8日(火)午前9時～午後5時／03-3235-1155 (東京都消費生活総合センター)

総合相談会

◆若年層向け総合相談会

▼日時 3月7日(月)～11日(金の午後1時～7時 (最終受付午後6時)／会場 新宿エルタワー1階サンスカイルームC室

※直接会場へお越しください。

◆問合せ NPO法人自殺対策支援センターライフリンク ☎ 03-3261-4934 (平日午前10時～午後8時)

◆いのちを守る何でも相談会

▼日時 3月7日(月)・14日(月)・28日(月)各日午後6時～9時(最終受付午後8時)／会場 新宿西口永和ビル・メディアボックス

※直接会場へお越しください。

◆問合せ 東京司法書士会事務局事業・研修課 ☎ 03-3353-9191 (平日午前9時～正午、午後1時～5時)

大学生向けこころのいのちの講演会

「悩むってあたりまえ！目指せ！ありのままマイスター」

▼日時 3月24日(木)午後2時～5時30分／会場 東洋大学白山キャンパス2号館16階スカイホール／対象 都内在住・在学の大学生・一般の方、大学・民間団体・自治体職員／定員約200人(うちワークショップ参加大学生60人程度)

内容

○第一部 講演

①「自殺うつ予防！若者が若者を支える仕組みづくり」

石井綾華さん(NPO法人Life Ring. 代表理事)

②「こころを元気にするこころのスキルアップ・トレーニング」大野裕さん(二社認知行動療法研修開発センター理事長)

○第二部 大学生によるワークショップ「悩みとその対応方法について」

主催 東京都／共催 文京区／企画・運営協力 東洋大学社会学部社会福祉学科加山弾准教授ゼミ／申込期間 3月14日(月)午後5時まで

※申込方法など詳しくは、東京都福祉保健局ウェブサイトをご覧ください。

◆問合せ 東京都福祉保健局保健政策課自殺総合対策担当 ☎ 03-5320-4310

～男女共同参画社会の実現に向けて～

国では、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）」を制定し、男女を問わず、職業生活の希望に応じて十分に能力を発揮し、活躍できる環境の整備を進めています。

そこで今回は、羽村市男女共同参画フォーラム実行委員会が企画・運営した「介護とわたし」をテーマに、介護という家庭責任を果たしつつ、働き続けるためにはどうすれば良いかを、参加者とともに考えた「第31回女と男、ともに織りなすフォーラム in はむら」について紹介します。

問合せ 企画政策課企画政策担当④ 345

～第31回女と男、ともに織りなすフォーラム in はむら～

❖ プレイベント

「介護とわたし～わが街「はむら」で介護をしていくために」

❖ メインイベント

「介護とわたし～仕事と介護を両立していくために～」

プレイベント「わが街「はむら」で介護をしていくために」(平成27年10月4日開催)

居宅介護支援事業所I・M・e（アイミー）所長の河崎広一さんをお招きし、講演や参加者同士での意見交換を行いました。

介護のイメージや羽村市における介護の現状、介護の心構えについて話し合いを行いました。

将来の介護に備えるためには

○介護の費用はどのくらいかかるのかなど、介護保険制度の仕組みやサービスを知っておく必要がある。

(親子でのコミュニケーション)

○仕事を続けながら介護を行うにはどうすればよいか考える必要がある。(職場でのコミュニケーション)

○家族や地域の協力が必要である。(家族・地域でのコミュニケーション)

○介護をする側・される側が事前に話しておく必要がある。

メインイベント「仕事と介護を両立していくために」(平成27年11月21日開催)

プレイベントの内容を踏まえ、「仕事と介護を両立していくために」をテーマに、グラーブ社労士事務所の

新田香織さんを講師にお招きし、講演していただきました。



▲新田香織さん

介護離職の増加

家族を介護するために、仕事を辞めるという選択をする方、せざるを得ない方が増えています。一人で抱え込んでしまったり、職場の理解が得られなかったり、介護のための社内制度がない・知らないなど、仕事と介護を両立することが難しい現状にあります。

また、実態調査などによると、離職しても介護の負担が減ったという人は少なく、働き続けたかったという思いを持つ人が多い状況にあります。介護のために離職することは、個人の選択の自由ですが、「介護費用は誰がどこから支出するのか」「介護一色でいいのか」「介護が終了したときの自分の生活はどうするのか」などといった介護離職のリスクは押さえておく必要があります。



▲講演会の様子
自分らしく介護をしていく方法について考えました