

# どいいむだより

2023年度 春号 (第41号)

高齢者相談センターどいいむ  
三原市中之町6丁目31番1号

電話 61-4410

高齢者相談センターどいいむでは、**高齢者の日常生活上のあらゆる相談**に応じ  
ています。お気軽にご連絡ください。(相談は無料です)

## 高齢者虐待の取り組みについて

最近、テレビや新聞などの報道で痛ましい**高齢者虐待**について報じられること  
が続いています。絶対にあってはならないことですが、皆さんの身近なところ  
にも潜んでいるかもしれません。自分の家庭内のことはもちろん、よその家の  
ことを誰かに伝えるというのはなおさら難しいことだと思います。しかし、**早  
く発見して早く対応することが解決への一番の近道**になります。

次のようなことに心当たりがあれば、**高齢者相談センターにご相談ください。**



身体的虐待  
殴る・蹴る・閉  
じ込める



ネグレクト  
介護・世話の放  
棄・放任



心理的虐待  
精神的な苦痛を  
与える

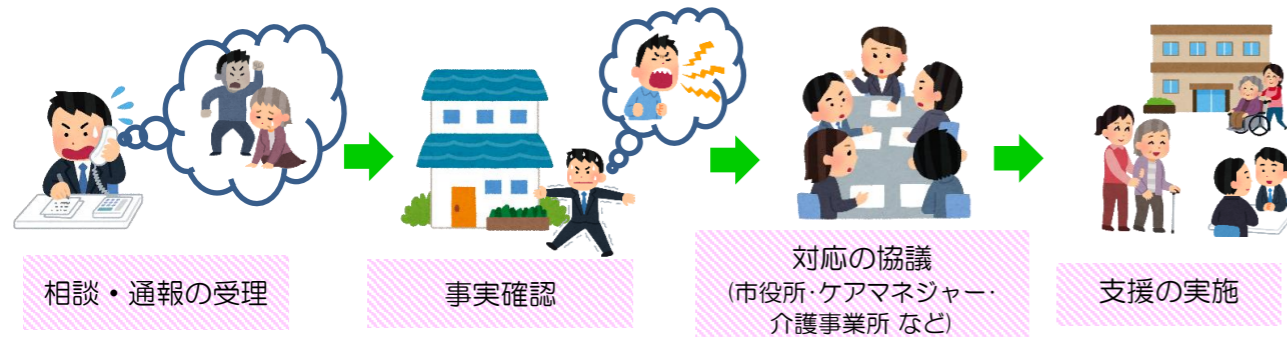


性的虐待  
性的にはずかし  
める



経済的虐待  
通帳を渡さない、  
お金を使わせない

高齢者相談センターは**さまざまな支援者と協力して解決に向けて動いています。**



虐待に至った背景はとても複雑です。虐待をしている側のご家族にも支援が  
必要なケースも多くあります。すぐに解決できないことも多いです。**さまざ  
まな人の協力が必要なので、皆さまと一緒に取り組んでいきたい**と思います。

高齢者との関係に限ったことではありませんが、人と  
人との関係には**敬意**がとても大切です。**人は、尊敬さ  
れ大切に扱われるからこそ、輝きます。**このことは、  
私たちの一生を通じて変わりません。それでは私たち  
は、自分に敬意を払い、自分自身を大切な存在として  
扱えているでしょうか。**優しい人なら、相手のことば  
かりで自分のことは後回しになってしまっている場合  
もあるでしょう。**



**心の健康を維持する**というのは、とどのつまり、**か  
けがえのない自分に敬意を払い、大切に扱う**という  
ことではないでしょうか。身体をいたわり、栄養あ  
るものを食べる、しっかり睡眠をとる。心と身体が  
喜ぶように運動したり、興味や関心が湧いてくる活  
動を行ってみたりする。疲れた時には心も身体も休  
める。一緒にいると元気が湧いてくるような人たち  
との関係を大切にします。

悩みや困りごとがある時には、**早めに誰かに相談し  
た方がいいですね。**もちろん相手は選んだ方がいい  
でしょうが、私たちは、遠慮や気兼ね、相手への迷  
惑を考えて、ついつい我慢してしまいがちです。もし、**心や身体に良くない影響が出始めていると気づ  
いた、あるいは、周りの人たちが気づいてくれた時  
には、医療機関の利用**を考えてみてください。



下の表に、**身近なストレス対処法のヒント**をあげて  
みました。例えば、『運動する』なら散歩や体操な  
ど、『笑う』ならコメディ映画を観る、誰かと話を  
して笑いあうなど、様々なバリエーションがありま  
す。些細なことで構いませので、皆さんが**心地よ  
いと感じられる活動**を生活に取り入れて、**かけがえ  
のない自分自身を大切に**してあげましょう。

身近なストレス対処法のヒント			
歌う	食べる	お風呂に入る	仲のいい人と過ごす
踊る	良い香りをかぐ	買い物をする	自然に癒される
笑う	音楽を聴く	おしゃれをする	寝る
運動する	綺麗なものをみる	散髪する	今を楽しむ