

食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った等「いつもと違う」  
様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？  
その人の辛さに気づいて「何かあった？」と声をかけ、話を聴くことで、気持ちが楽になることも多い  
ものです。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聴いて」  
「必要な支援につなげ」「見守る」人のことです。



話を聴くときのポイント

心げたいこと

- 穏やかで温かみのある対応
- これまでの苦労をねぎらう
- 相手の状況に共感する
- 相手8割自分2割位で話しを聴く



「話ができてよかった」「話してくれてありがとう」  
「それは大変だったね」「それは辛いですね」  
「心配している」「死にたいくらいつらいんだね」等

- まずは、じっくり聴く
- ゆっくり話す
- プライバシー配慮
- うなづくあいづち
- 繰り返す
- 寄り添う

こんな態度や言葉は NG

- 話をそらす
- 安易な励まし
- 批判的態度
- 正論や自分の価値観の押し付け
- 一方的にまくしたてる等、本人のペースを乱す
- 時間を見たり、ため息をつく



- ×「元気を出して」「もっと頑張って」
- ×「時がたてば立ち直れるよ」
- ×「あなたにも原因があるのでは？」
- ×「つらいのはみんな一緒だよ」
- ×「考えすぎだよ」等

「死にたい」と打ち明けられた時には…

まずは自分を落ち着かせ、「死にたい」と言われても話題をそらしたりせず、気持ちを真剣に受け止めることが大切です。  
相手の気持ちを変えよう、問題を解決してあげようとする前に、その人の苦しみや死にたいほどしんどい気持ちをまずは全部聴いてあげてください。  
例)「よく頑張ってこられましたね」「私はあなたのことが心配です」「一人じゃありませんよ、一緒に考えましょう」

専門機関につなぎ、さらに心強いサポートに

こころの不調を感じている人は、自分で行動を起こすことが難しい状態かもしれません。周囲の人の支えが不可欠です。本人の気持ちを尊重しながら、相談先の紹介や、代わりに専門機関の予約をしたり、可能であれば相談や受診に付き添ってあげましょう。相談先は、10頁・30頁を参考にしてください。

子育て

児童手当の申請はお済みですか？

令和6年10月分から児童手当の制度が一部変更となったことに伴い、申請が必要な場合があり、申請期限が迫っています。期限が過ぎると遅れた月分の手当を遡って受けることができません。期限までに提出してください。  
申請書類・申請対象者

- (1)新規認定請求書(①~③すべてに該当する人)
- ①現在、児童手当を受給していない
  - ②請求者の住民登録が尾道市にある
  - ③令和6年10月1日時点で、18歳に到達後最初の3月31日までの子を養育している
- (2)監護相当・生計費の負担についての確認書(①、②すべてに該当する人)
- ①令和6年10月1日時点で、平成14.4.2~平成18.4.1生まれの子を養育している
  - ②養育している22歳に到達後最初の3月31日までの子が3人以上いる
- 申電子申請・郵送・窓口(子育て支援課、各支所)で 締 3月31日(月)  
調子育て支援課(☎0848-38-9112)

子どもの日常生活用具  
給付の所得制限が  
撤廃になります

4月支給分から、障害児本人(18歳未満)かその保護者等の世帯員のいずれかが一定所得以上の場合も含め、すべての障害児が日常生活用具給付費の支給対象となります。利用者負担は原則1割で月額上限額は37,200円です。  
詳しくは、社会福祉課へお問い合わせください。  
調社会福祉課(☎0848-38-9125)

【尾道地域(向島を含む)】調健康推進課 (☎0848-24-1960 調0848-24-1966)  
【因島・瀬戸田地域】調因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)  
【御調地域】調御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	3月27日(木)
	御調保健福祉センター	3月27日(木)
	因島総合福祉保健センター	3月18日(火)

健診名	場所	日程
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	4月10日(木)
	御調保健福祉センター	3月27日(木)
	因島総合福祉保健センター	3月18日(火)
3歳児健診	御調保健福祉センター	3月27日(木)
	因島総合福祉保健センター	3月18日(火)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。  
年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間(終了時間)	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	3月17日(月)	9:20~11:00	0カ月~12カ月の児	調身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 調親子(母子)健康手帳、バスタオル
	瀬戸田福祉保健センター	3月21日(金)	9:10~9:30	0カ月~12カ月の児 調3月20日(祝)12:00	調身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 調親子(母子)健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	4月14日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 調12人	調離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 調親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	3月18日(火) 25日(火) 4月1日(火) 8日(火) 15日(火)	13:30~	妊婦か出産後概ね1年6カ月までの人 ※個別相談。 原則1人2回まで。	調授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 調親子(母子)健康手帳、バスタオル1枚、その他必要なもの(タオル、着替え、ミルク、哺乳瓶など)
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	3月23日(日)	①13:20~13:30 ②14:50~15:00	次に該当する人 ・妊娠6カ月以降 ・妊婦またはその夫(パートナー)にとって第一子妊娠中 調各回7組 調3/14(金)~21(金)	調助産師からのお話、沐浴実習、妊婦体験等 調親子(母子)健康手帳、筆記用具
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	3月23日(日)	9:00~12:00	妊婦・その夫(パートナー) 調3月21日(金)	調妊娠届出書、妊婦の本人確認できるもの
ぽかぽかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	4月4日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	生後4カ月~1歳6カ月児 調各回2組	調身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 調親子(母子)健康手帳、バスタオル

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日日時期間 場所 対象 内容 申込方法 申込先 問い合わせ先 電話 調定員 調料金 調持参物 調締切 調電子メール 調ホームページ

くらしの窓 健康・福祉 子育て スポーツ 芸術・文化 情報アラカルト 相談