



日光市見守りそばネット事業

～「気づき、つなぐ」 社会的孤立を防ぐために～

くわしくは 社会福祉課 社会福祉係 ☎(25) 3064

社会的孤立を防ごう

急速な高齢化や都市部への人口の流出、地域のつながりが希薄化してきていることなどが原因で、全国的に孤立死事案が発生しています。また、ひとり暮らし高齢者を対象とした消費者被害なども数多く報道されています。

このような状況の中、市は、地域社会の連携によって支援を必要とする市民の「そば」で見守り活動を行い、地域で支えていく「日光市見守りそばネット事業」を行っています。

見守りそばネットとは？

見守り活動に賛同する民間の生活関連事業者などと協定を締結し、日常の業務で異変を察知した場合、市へ通報するというものです。

市は通報を受けた場合、関係機関と協力して安否確認をしたり、必要なサービス提供につなげたりするなど、支援を行います。

また、市民や協力団体、協力事業所による推進協議会を設置し、毎年、会議や研修会を開催しています。情報共有を重ね、包括的なネットワークを構築しています。



名前の由来は？

名前に「そば」を冠していますが、支援を必要とする人の「そば」でよい関係を築いていくという意味を込めています。また、「そば」は昔から親しまれている食べ物で、市の特産品でもあることから、「そば」のように長く続く取り組みにしたいと考えています。

こんな様子は
危険信号です！

- ☐ 玄関や郵便受けに新聞や配達物が数日間たまっている
- ☐ 夜になっても庭先に洗濯物が干したままである
- ☐ 屋内の電灯が点灯しない
- ☐ 日中、電灯が点灯したままである
- ☐ 窓ガラス越しに倒れている人の姿が確認できる
- ☐ その他、日常生活と明らかに様子が違う状況が見受けられる

異変に気づ
いたときは

社会福祉課 ☎25-3064
(夜間、土曜・日曜日は☎22-1111)

緊急時は

警察署 ☎110 / 救急車 ☎119

こころのストレスはありますか？

かけがえのない命を大切に「9月10日～16日」は自殺予防週間です

くわしくは 健康課 ☎(21)2756

新型コロナウイルスの感染拡大以降、皆さんさまざまな思いを胸に日々の生活を送っていることと思います。「仕事がなくなった」「家賃やローンを払えなくなった」「家族という時間が長くなり、心に余裕を持てなくなった」など、生活が立ち行かなくなることへの深刻な不安や悩みを抱えている方も少なくないと思います。今こそ、こころのストレスと上手に付き合う方法を考えましょう。

こころのストレスをチェックしましょう

「最近よく眠れない」「食事がおいしくない」「何をするにもおつくうに感じる」「気持ちが落ち込む」など、こころのストレスはありませんか？
ストレスを過度にためず、うまく付き合っていく



「こころの体温計」ホームページで質問に回答すると、ストレス状況などに応じて水槽の中の様子が変化します

には、まずストレスの状態を知ることが大切です。メンタルチェックシステム「こころの体温計」を利用すると、ストレスの状態をチェックすることができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。感染予防の体温計も大切ですが、「こころの体温計」も忘れずに！



市ホームページ QRコード

こころのストレスを感じたら

ストレスと上手に付き合う工夫を紹介します。
○決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、基本的な

生活リズムを崩さないように心掛けましょう
○情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回くらいに抑えましょう
○心配事や不安な事を書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります
誰かに相談してみよう。困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。また、話すことで自分の中で解決策が見つかることがあります。
身近な相談窓口と全国共通の相談窓口は下のとおりです。なお、体調不良が続くときは早めに医師などの専門家に相談しましょう。

それでもつらいときは…

相談窓口名	問合せ先	相談日時
こころの健康相談	市健康課 ☎21-2756	平日、午前8時30分～午後5時15分
こころの健康相談	県今市健康福祉センター ☎21-1066	平日、午前8時30分～午後5時15分
こころのダイヤル	県精神保健福祉センター ☎028-673-8341	平日、午前9時～午後5時
栃木いのちの電話	宇都宮センター ☎028-643-7830	年中無休、24時間
新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ(内閣官房)	 https://corona.go.jp/info-navi/	※インターネットから自分に合った支援情報を手軽に検索できます
よりそいホットライン	☎0120-279-338 https://www.since2011.net/yorisoi/ 	年中無休、24時間 ※ FAX、チャットや SNS による相談にも対応可
子供の SOS の相談窓口	 0120-0-78310(24時間子供SOSダイヤル) https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm	年中無休、24時間 ※インターネットから自分に合った支援情報を手軽に検索できます
DV 相談+ (プラス)	☎0120-279-889 https://soudanplus.jp/ 	電話・メール…24時間 チャット…正午～午後10時