

# 1人で悩んでいませんか？

1人で考えたり悩んだりするよりも、誰かに相談することで問題解決につながる場合があります。



—みんなが笑顔でつながろう—



- ◎みんなの人権110番  
0570-003-110
- ◎子どもの人権110番  
0120-007-110
- ◎女性の人権ホットライン  
0570-070-810



福井県人権擁護委員会

福井地方法務局  
福井県人権擁護委員連合会

〒910-8504 福井市春山1丁目1番54号

## こんなことありませんか？

時々、心身に被害を受けています

身体だけでなく言葉による攻撃や過度なお金の要求も虐待です。相手にその認識がない場合もありますから、是非専門機関に相談してください。



買い物など日常的なことに困っています



家事代行や訪問介護など、高齢者介護サービスを受けてみては？

商品が送りつけられてきた・・・

高齢者を対象とした強引な取引など、悪質な商法がはやっていきます。消費者センターに相談してみては？



判断力が低下したときはどうしたら？



事前に話しておける家族や頼れる人がいない場合などには成年後見制度を利用しては？

相続時にトラブルを避けたい

正しい遺言書の作成と保管が必要です。自筆の遺言書を法務局に預ける制度もあります。法律の専門家に相談してみては？



認知症ではないかと心配です



医学の発達によって認知症状の進行を遅らせることもできます。一度専門病院で診てもらっては？

お気軽にご相談ください！

法務局関係

- 法務局常設人権相談
  - ・電話相談 0570-003-110
  - ・面接相談（福井地方法務局・各支局）  
※（月）～（金）午前8時30分～午後5時15分  
祝日、年末年始を除く
- 特設人権相談
  - ・各市町の広報誌などに記載されます。

他の関係機関

- 県総合福祉相談所、各市町福祉担当課
- 地域包括支援センター
- 県・各市町の社会福祉協議会
- 地域の民生委員、ケアマネジャー
- 県・各市町の地域の消費者センター
- 法テラス、福井弁護士会 ほか

## 介護をしていらっしゃる方へ

「超高齢化社会」を迎えている今、  
あなたは大切な存在です。

いつも  
ありがとう



## 認知症状にはこういうことがあります

- ・イライラして、攻撃的なことを言うことがある。
- ・「お金を取った」と言ったり（妄想）、見えるはずがないものが見えたり（幻覚）、聞こえるはずがない音が聞こえたり（幻聴）することがある。
- ・今日が、何月何日の何曜日なのか、今、何時なのか、分からないことがある。
- ・新しいことを覚えられず、すぐに忘れ、同じことを何度も聞くことがある。
- ・着方が分からず、服を反対に着てしまったりすることがある。



## 介護にイライラした時には…

一度深呼吸して、自分を客観的にみつめてみましょう。（アンガーマネジメント）

- ・6秒ルール（6秒数えて気持ちを静める）
- ・その場から一度離れる。
- ・自分のために言うセリフを準備しておく。

ex 「大丈夫！」  
「こうなるってわかって  
いたこと」 など



## 人権とは…

この世に生まれた  
すべての人に  
共通して備わった  
幸せに生きるための権利

（人権は憲法で保障された権利です）



介護する側にも  
介護を受ける側にも  
幸せに生きる権利が  
あります。

## 介護する側は…

- ・相手に、笑顔でいてほしいと思っている。
- ・いつまで続くか不安がある。
- ・お金がかかると思っている。
- ・自分の時間や自由がほしいと思っている。
- ・助けてほしいと思っている。
- ・イライラする自分が嫌になる。

## 介護を受ける側は…

- ・役に立ちたいと思っている。  
「私にできることはないかなあ」
- ・生き甲斐を持ちたいと思っている。  
「若い頃にしていた○○をまたやりたいなあ」
- ・楽しみをみつけないと思っている。  
「おいしい物が食べたいなあ」
- ・笑顔で接してほしいと思っている。
- ・家族の話の輪に入りたいと思っている。  
「何を話しているのかなあ」



## 誰もが必ず高齢者！

自分が高齢者になったとき、どの  
ように接してほしいかなって考えて  
みると、ちょっと寄り添えるかも知  
れません。



どんな気持ちで、どのように接すると、介護を受ける人  
に小さな幸せをあげることができるでしょうか？

介護をしていて「良かった！」と思った  
ことを、1行日記に書いてみませんか？

○月○日  
食事の介助をしていただき、ありがとうと  
言ってくれた。  
○月○日  
.....



## 介護する人が

楽しいと思える日々を過ごすことで、  
介護を受ける人を幸せにできます。  
あなた自身の心を守ることが  
とても大切です。

## それでも辛いときは

我慢しないで

- ◎人を頼りましょう
- ◎福祉サービスを受けましょう
- ◎専門機関に相談しましょう

## 相談先

法務局人権相談 0570-003-110

お近くの地域包括支援センター

地域の民生委員、ケアマネジャー

愚痴でも  
いいから