

暮らしに寄り添い、
一緒に悩む **味方** がいます。



特集

人の**想い**に寄り添う、四万十町の**専門職**

自分の身体のこと、家族のこと、お金のこと、生活のこと、いろんな悩みを一人で抱え込んでいませんか?これまで健康で元気な状態であっても、妊娠や出産、子育て、生活習慣の変化、親の介護など、生活が変化すると身体や心も変化していくこともあります。

そうした生活での悩みや困ったことに、日々寄り添っている人々の存在をご存じでしょうか?今の特集では、暮らしに寄り添い、一緒に悩みながら働く四万十町の専門職の姿に迫ります。



赤ちゃんからお年寄りまで。一生に寄り添う健康の味方。

保健師

新生児訪問や赤ちゃん相談、がん検診の間診、高齢者の健康相談まで、あらゆる世代の身体と心の健康を見守っています。訪問や間診などでの会話を通して、これまで、そしてこれからの暮らしにも寄り添う身近で心強い味方です。四万十町では14名の保健師が日々、いろいろな人たちの想いや暮らしに寄り添いながら働いています。



こんな光景も…

血圧測定をしているとき、「今日はカメラマンがおるき、緊張して血圧あがったかもしれんね〜」という会話も。人の気持ちに寄り添う姿勢を何より大事にして働いています。



保健師

土居有希

答えはない。だから一緒に悩み、寄り添いたい

皆さんが暮らしている場所に直接お邪魔して、それぞれの暮らしぶりや想いに触れさせてもらう中で、「今の自分にできることは何だろう」って、日々考えています。また、みなさんが顔を覚えていてくれて声をかけてくれることがうれしい、感謝しています。

私は、この仕事を「させてもらっている」という感覚がすごくあります。未熟なところから始めたけれど、仲間がたくさん支えられてきました。本当に良い仕事だなと思います。特に人生の先輩であるお年寄りの方々とお話ししていると、その経験の深さや、たくましく生きてこられた姿に、逆に私が「生かされているな」と感じることはばかりです。人の悩みに寄り添う仕事に、簡単な答えなんてありません。誰ひとりとして同じ人生はなく、迷うことばかりで、本当に難しいです。

でも、だからこそ、一人ひとりの違う声にしっかりと耳を傾け、私自身も一緒に悩みながら、その方の人生にそっと寄り添える。そんな保健師であり続けたいと思っています。



「どうしたら…」を「こうしよう！」に。制度と心をつなぐ生活の味方。

社会福祉士

「経済的に生活が苦しい」「家族のことで悩んでいるけど、誰にも言えない」。そんな複雑な悩みや問題に、さまざまな制度やサービス、人々の力をつなぎ合わせて解決の糸口を探します。法律や福祉の知識を駆使して、あなたの「どうしよう」に一緒に向き合う、生活を支える味方です。



社会福祉士 門 脇 沙 耶

困りごとが大きくなる前に、気軽に頼れる存在でいたい

以前は病院で働いていましたが、退院された方の『暮らし』まで支えることには、どうしても限界があると感じていました。一人ひとりの生活の場に深く寄り添いたいという想いが強くなり、町の社会福祉士になることを決めました。

実際に相談をお受けすると、介護や認知症のこと、日々の生活の悩みなど、抱えるお困りごとは一人ひとり全く違うので、その方にとって一番良い方法は何かを第一に考えています。また、そもそも相談すること自体に不安を感じる方もいらっしゃいます。ご本人やご家族が安心して相談ができるよう、制度やサービスの説明もできるだけ分かりやすくお伝えすることを心がけています。

そうした中で、『相談してよかった』と言ってくれたときは、この仕事を続けてきて本当によかったと、心からやりがいを感じます。『こんなこと相談してもいいのかな?』と迷うこともあると思いますが、どんな些細なことでも、困りごとが大きくなる前に、ぜひお気軽に相談してもらえると嬉しいです。

困ったときの、相談・お問い合わせ先

健康・子育てに関すること

健康福祉課 ☎22-3115
こども家庭センター「楓」 ☎22-3115
大正町民生活課 ☎27-0112
十和町民生活課 ☎28-5112

高齢者・介護に関すること

高齢者支援課 ☎22-3900
地域包括支援センター ☎22-3385
地域包括支援センター 大正支所 ☎27-1212
地域包括支援センター 十和支所 ☎28-5518

しまんと健康ホットライン (24時間 年中無休 / 通話料・相談料無料) ☎0120-788-410

健康に関する相談をいつでもすることができますのでぜひご利用ください。

身体にも心にも栄養を。健康を栄養から支える食生活の味方。

管 理 栄 養 士

離乳食の悩み相談から、健康診断で食生活の改善が必要な人へのアドバイスなど、人々の元気を栄養面から支えています。一人ひとりのこれまでの食生活に寄り添い、食事の楽しみを奪うことなく、その人の暮らしに合った栄養バランスを一緒に考える、身体も心も元気にする食生活の心強い味方です。



管理栄養士 **西村優紀**

暮らしを否定しない食事のアドバイスをしたい

私が管理栄養士を目指したのは、高校時代に食事がとれなくなった経験がきっかけです。以前、病院に勤務していたときは、目の前の患者さんの療養生活や治療をどう支えるかを考えることが多かったです。四万十町では子どもたちと向き合うことも増えて、今だけではなく、その先の未来や次世代に向けた話をするのも心がけています。

食べることは誰にとってもすごく身近なことなので、それをきっかけにいろいろな方とお話できるのは本当にありがたいことだと思います。食事はその人が生きてきた暮らしそのもの。否定はせずに正しい知識をそっとお伝えして、少しでも参考にしてもらえたらうれしいなと思いながら、日々皆さんと向き合っています。

大丈夫。

みんなの暮らしの味方です。

一人で抱えるには少し重たい悩みも、誰かに話すことで、ほんの少し軽くなるかもしれません。

専門職も、完璧な人間ではありません。一緒に悩み、いろんな暮らしや想いに寄り添う中で、日々学び、成長しています。四万十町は、人と人が力を合わせて生きていけるまちです。四万十町の専門職は、いつでも、みんなの暮らしの味方です。

＼お気軽にご相談ください／

