

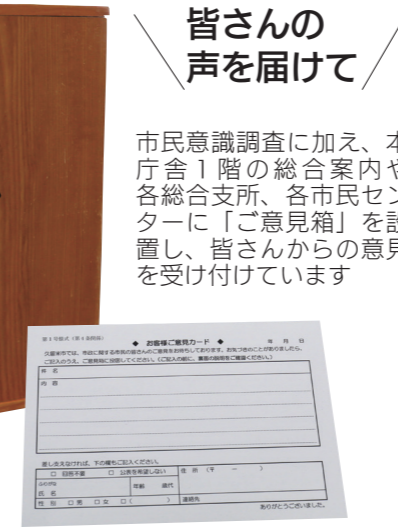


新鮮な農産物や おいしい食べ物に満足

令和3年度に実施した市民意識調査の結果がまとまりました。市内に住む18歳以上の5000人を無作為に選び、「住みやすさ」、「ふだんの生活」、「市の情報発信」、「地域コミュニティ活動」などの6項目を調査しました。

住み続けたい割合が増加

久留米市を「住みやすい」と感じる人は、88・3%で8年連続で8割を超えています。「今後も住み続けたい」と思っている人は、85・7%で、令和元年度の調査から6・1ポイント増加しています。「自然環境の豊かさ」、「新鮮な農産物やおいしい食べ物への豊かさ」で満足と回答した人の割合が8割半ばを超える一方で、「就業機会の多さ」で満足と答えた人は、40・1%にとどまりました。



皆さんの声を届けて

市民意識調査に加え、本庁舎1階の総合案内センターに「ご意見箱」を設置し、皆さんからの意見を受け付けています

お客様ご意見箱



7分野108テーマで 体験型の講座も

久留米市は出前講座を開催しています。職員が出向いて暮らしに役立つ情報や、皆さんが疑問に思っていることを解説。文化・環境・防災など7分野108テーマをそろえています。

講義形式だけではなく、体験型の講座もあります。歴史を体験する火おこしや石臼を使ったきな粉づくりは、子どもたちも一緒に学べます。出前講座の詳しいパンフレットを、本庁舎や公共施設で配布中。同じ内容は市ホームページにも掲載しています。

新 今年度から追加のメニュー

- ①二セ電話詐欺撃退法
- ②市公式 LINE の使い方講座
- ③見守りや声掛けからはじまる地域の支え合い
- ④不適切な保育ってなに



【手続き】開催希望日の3週間前までに担当課に申請書を提出

◎広聴・相談課（☎0942・30・09015、FAX0942・30・9711）

【対象】市内に住んでいるか、通勤・通学している5人以上の団体やグループ

【場所】校区コミュニティセンターや公共施設の会議室など。会場の手配や使用料は利用者が負担

泣くことを 我慢しないで



古賀千鶴さん

久留米グリーンケア Cafe（カフェ）～やすらぎの部屋～の代表。令和2年に設立し、毎月第1日曜日に開催。グリーン専門士、グリーンカウンセラー。昭和28(1953)年生まれ



大切な人を亡くした悲しみや喪失体験を抱える人に寄り添い、日常生活を取り戻す支援活動をしている古賀千鶴さんに話を聞きました。

後悔の念で自分を責める

愛する家族や友人と死別し、悲しみや恋しさ、苦しみなど、さまざまな感情を抱くことを「グリーン」と言います。眠れない、食事ができない、外出ができない、なぜ自分だけが生きているのか、いっそ死にたいと思ってしまうこともあります。相談を受けた人の中には、「自分以外の家族は、立ち直っているのに自分ばかり悲しんでいるのは、心配をかけてしまう」と、家族の中で孤独に陥るケースや、「最期にみとれなかった」、「もっとやってあげられる事があったのでは」と、後悔や自責の念に駆られて苦しんでいる人もいました。グリーンは、人によって違いがあり、抱く感情の長さや深さ、表現は異なります。季節や場所によって亡くなった人を思い出し、悲しみが湧き出てくることもあります。

悲しみは消えないけど横に置いて

時間がたてば、立ち直れると思われがちですが、決してそうではありません。大切な人が亡くなったことを受け止められずに、時間が止まっている状態。気持ちの中心に「悲しみ」があり、新たな一歩が踏み出せないのです。悲しみを消すのではなく、ちょっと横に置いてみてください。亡くなった人と一緒に日常生活を送っているんだと。時には泣いてもいいんです。我慢しないで。ゆっくりでいいから気持ちを話してください。誰にも言えなかったつらさを話すだけで、心の痛みを「放す」ことができます。

アドバイスではなく受け止める

グリーンは、死別だけではなく、離職や失恋、病気、災害などの喪失体験でも起こります。苦しんでいる人がいたら「助けてあげよう、何かしてあげよう」と思い、特別なことをするのはなく、相手のペースで、話を聴いてあげてください。うなずくだけでもいいんです。アドバイスや励ましは、かえって相手を傷つけることも。安心して話せる居場所や、話を聴いてくれる人がいるだけで、その人は自分の感情を受け入れながら、新たな一歩を踏み出すきっかけになるのではないのでしょうか。

◎保健予防課

（☎0942・30・9728、FAX0942・30・9833）



「ぬいぐるみを持つと、自然と話しやすくなりますよ」と言う古賀さん