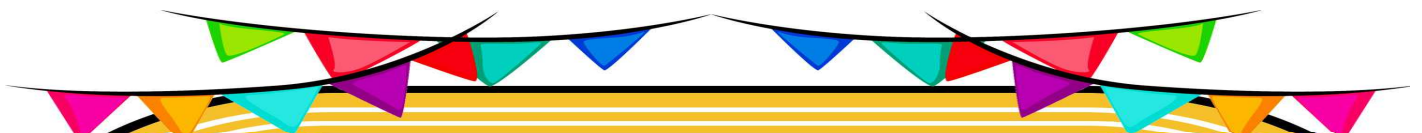


あえへる

地域住民の方々の健康増進を目的として「市民スポーツ祭」が今年も開催されます。楽しく体力チェックができるコーナーなど、お子様からご高齢の方まで幅広い年齢層の方々が参加されます。

さわやかな秋空のもと、地域みなさんと楽しく過ごしましょう！



高美地区、高美南地区 市民スポーツ祭



高美南地区

日時: 2026年10月18日(日) 9:30~11:30

場所: 高美南小学校



高美地区

日時: 2026年11月8日(日) 9:00~12:00

場所: 高美小学校



お気軽にご参加
ください！



10月の人権カレンダー

- ・ 1日 法の日：法を尊重し、法によって基本的人権を擁護し、社会秩序を確立する精神の高揚を図ることを目的としている。
- ・ 10日 世界メンタルヘルスデー：メンタルヘルス問題に関する意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的としている。



世界メンタルヘルスデー 2026
～つながる、どこでも、だれにでも～

- ・「大阪府部落差別事象に係る調査等の規制等に関する条例」啓発推進月間
”なくそう部落差別 その身元調査は必要ですか？”

- ・精神保健福祉月間
- ・高齢者雇用支援月間
- ・里親月間



人権とは、誰もが生まれながらにして持っている
人間として幸せに生きていくための権利です



注目!

安中人権コミュニティセンターの玄関に

「人権トピックス」の掲示板を設置しました。

今後人権に関する様々なことについて発信して
いきたいと思っています。みなさまにも関心を持って
いただけたら嬉しいです。



講座生募集!



講座募集対象は市内在住・在勤の方で、定員超過の場合は抽選となります。
申し込み・問い合わせは、電話、FAX、メール及び窓口で受け付けております。

パソコンお役立ち技講座

パソコンを利用する際に、知っていれば便利なお役立ち技を、ワード、エクセル
等活用パターンごとに学びます。

日時： 2026年11月16日～12月7日 (月・木)

午後2時～3時30分 全6回

定員： 6名 教材費：300円(テキスト代)

申込締切：10月19日(月)



メンタルヘルスについて



メンタルヘルスとは、こころの健康状態を意味します。

体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中で「ストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。

さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

こころの病気は、会社の倒産、近親者の死、昇進、妊娠、夫婦の問題、事故、災害などのストレスや、身体の病気などがきっかけとなって、だれでもかかってしまう可能性があります。しかし、「こころの病は特別な人がかかるもの」という古くからの慣習や風評などから生じる先入観や偏見により生きづらさや生活のしづらさに苦しんでいる人たちがいます。

◆主なこころの病とその症状◆

統合失調症: こころや考えがまとまりづらくなってしまう病気です。幻覚や妄想などの陽性症状と意欲の低下、感情表現が少なくなるなどの陰性症状があります。まわりの人には聞こえない声が聞こえたり、話がまとまらなくなったりします。

うつ病: 眠れない、食欲がない、一日中落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性がありま。ものの見方が否定的になり、自分はダメだと感じてしまうことがあります。

躁うつ病(双極性障害): ハイテンションで活動的な躁状態(多額の買い物をしたり、寝ないで電話をかけ続けるなど)と、憂鬱で無気力なうつ状態(外に出ることも困難など)を繰り返します。

パニック症: 突然理由もなく不安になり、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を起こし、そのために生活に支障が出ている状態です。

依存症: 薬物使用や飲酒、ギャンブルなどの行為を自分ではコントロールできなくなり、日常生活に支障を来す病気です。買い物、インターネットやゲームなどへの依存もあります。

PTSD(心的外傷後ストレス障害): 災害や事故、個人で対処できないような、突然の衝撃的なできごとの影響で、突然怖い体験を思い出す、不安や緊張が続く、眠れないなどの症状が出てきます。このような状態が何か月も続くときにはPTSDの可能性がありま。

認知症: 脳の機能が低下し、記憶や思考への影響がみられる病気です。アルツハイマー型認知症、血管性認知症などがあります。



このような症状があることによって、その人が感じる生きづらさや生活のしづらさには、例えば、うつ状態や、やる気が起きないもどかしさ、また、幻聴・幻覚、妄想などの症状は、はた目には見えにくく、他人から理解してもらいにくいという側面があります。そのため、「怠けている」、「何を考えているかわからない」、「つき合いづらい」などの印象を持たれる場合もあります。その人にしかわからないつらさがあることを、周囲の人たちが正しく理解して、一緒に過ごしやすい環境をつくることが大切です。



安中人権コミュニティセンターに 血圧計を設置しました！

玄関ロビーに 血圧測定コーナー
を開設しております。
お気軽にお立ち寄りいただき、
皆さまの健康管理にお役立て
ください。



あなたのまちの健康相談

保健師が健康に関する様々な相談に応じます。

○日時：**10月2日(金)・11月6日(金)**

○対象：18歳以上の八尾市民

○場所：安中人権コミュニティセンター

○申込締切：**開催日の1週間前まで**

○連絡先：072-993-8600 (八尾市保健センター)



無料法律相談のご案内

予約制！
無料！

相続や離婚、交通事故や近隣とのトラブルなどでお悩みのことはありませんか。
法律の専門家である弁護士が、日常のさまざまな法律問題のご相談に応じます。

この機会を、ぜひご利用ください。

日 時：**9月30日(水)、10月21日(水)** 午後2時～午後4時

場 所：安中人権コミュニティセンター

弁護士：中村 和也 氏(弁護士法人関・岸田・中村法律事務所)

申し込み：一般社団法人やお座、安中支部 Tel. 929-8656 / 998-3127

安中人権コミセン事務所 Tel. 922-1491



～人権問題や生活などに関する困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください～

八尾市立安中人権コミュニティセンター

〒581-0085 八尾市安中町8-5-30

TEL 072(922)1491 または 072(922)1891

FAX 072(999)4626

ホームページ https://www.city.yao.osaka.jp/soshiki/4-3-0-0-0_4.html

八尾市ホームページ <http://www.city.yao.osaka.jp>

メールアドレス yasunakajinken@city.yao.osaka.jp



一緒に解決策
を考えます！