

献血バスがやってきました

問 健康推進課 ☎62-1235

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全性をより向上させるため、400ml 献血の推進にご協力いただいています。皆さんの善意の申し出にお応えできないことも生じるとは思いますが、ご理解、ご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
2月13日(木)	大井田病院	16:00～17:15
2月14日(金)	筒井病院	13:30～15:30

【宿毛 ID】ポイントが受け取れます！
(受付時：50ポイント
献血後：50ポイント)



過去に献血にご協力いただいた方はスマホでの事前予約ができます。ご予約は「日本赤十字社 ラブラッド会員登録」からできます。待ち時間の短縮・混雑回避のため、ぜひご活用ください。



日本赤十字社 HP

グリーフケア

問 健康推進課 ☎62-1235

グリーフとは、深い悲しみ、悲嘆という意味で、主に人と人が死別した際に用いられます。グリーフの反応は様々で、精神だけでなく身体にも不調をきたすことが多く、自分の存在に対しても疑問を持つようになることもあります。

グリーフケアとは、大切な人を失った喪失感や悲しみを乗り越えようとしている人たちに寄り添い、援助していくことです。

グリーフの反応

心（精神）的な反応

- 孤独 ● 無力感
- 自責感 ● やるせなさ
- 罪悪感 等

身体的な反応

- 食欲障害 ● 睡眠障害
- 疲労 ● 体重減少
- めまい、動悸 等

日常生活や行動の変化

- 涙があふれてくる ● ひきこもり
- 仕事を増やす ● 落ち着きがなくなる
- ぼんやりする 等

高知県内の主な相談窓口

しんどさを一人で抱えず相談してみませんか？

相談窓口	電話番号	窓口開設時間
健康推進課	62-1235	8時30分～17時15分 月曜～金曜（祝日・年末年始除く）
幡多福祉保健所	0880-35-5979	
高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	定例会：毎月第4木曜日 14時～ 会 場：高知県立精神保健福祉センター
ひだまりの会 (自死遺族の分かち合いの会)	088-821-4966	

自分でできる6つのグリーフケア

気持ちの状態にあわせて、自分でできるグリーフケアをとりいれてみましょう。

家族、友人、専門職だけでなく、日記や手紙、メモ等気持ちを出せる対象を見つける

今の気持ち、後悔していること、印象的な思い出などを感情のままに素直に出す

葬儀などのセレモニーに参加する

ゆっくり遺品整理をする

周囲のサポートに甘える

グリーフケアの本を読む