令和8年9月号

オレンジ通信

今は、安心して休むことが大事です
そして、少しずつ自分なりの生活を取り戻していきましょう

今年の夏、大変な時間を過ごされたことと思います。
10年越しの熊本地震。大きな揺れに見舞われ、断水や停電、真夏の暑い中での家の片付けなど、本当にご苦労されたことと思います。
心も体も、いつも以上に疲れていることでしょう。
そんな今だからこそ、「早く元の生活に戻らなければ」と焦らなくても大丈夫です。



マズローの心理的ニーズ（欲求5段階説）

人は、まず「生きるために必要なこと」から満たしていき、少しずつ心の安心を取り戻しながら、自分らしい生活へと向かっていくと考えられています。

5 自己実現の欲求
自分らしく生きること

少しずつ余裕が戻ってきたら、やりたいことを見つけたり、自分らしい暮らしを取り戻したりしていきます。



4 承認の欲求
自分の存在を認めてもらうこと

「ありがとう」「助かったよ」と言ってもらえたり、自分も誰かの役に立てたと感じたりすること。



3 所属と愛の欲求
人とつながること

家族や友人、地域の人たちと声を掛け合うこと。
「ひとりじゃない」と感じられることも、大きな力になります。



2 安全の欲求
安心して過ごせること

「ここなら大丈夫」と思える場所や、そばにいてくれる人がいること。
不安な気持ちが少しずつ落ち着いていきます。



1 生理的欲求
生きるための基本

水、食べ物、休める場所、眠ること。
まずは、これが何より大切です。



今は、いちばん下の「生きるための基本」を大切にする時期なのかもしれません。

焦らなくて大丈夫。今はしっかり休むこと。
そして、みんなで支え合いながら、自分なりの暮らしを取り戻していきましょう。



困ったとき、不安なときは、
ひとりで抱え込まず、
どうぞ周りの人に
声をかけてくださいね。

ひとりで悩まず、いつでもご相談ください

● 甲佐町役場　福祉課　地域包括支援係
Tel 096-234-1114（直通）　月～金 8:30～17:15（祝日除く）

みなさんの心と暮らしを、私たちは応援しています。