

穴粟市消費者協会だより

令和元年度 第6号

【10月18日発行】

穴粟市消費者協会

加齢による心理的变化とは！？

悪質で巧妙な手口による消費者被害は深刻な問題です。加齢とともにその危険性は増し、決して他人事では済まされません。高齢者の心理や加齢現象を理解することで、孤立しがちな高齢消費者を見守り、誰もが安全・安心に過ごせる地域づくりをしていきましょう。

9月11日開催 西播磨悪質商法等被害防止ネットワーク会議（講演会）より

高齢期を安全・安心に過ごすために

講師 川崎医療福祉大学 臨床心理学科
進藤 貴子 教授

① 自分の思いを決める二つの方法

- 直観的、自動的に決断してしまう（わかりやすい説明を聞くとひっきりやすい）
栄養素「1g!」と「1000mg!」では、1000mgのほうが効きそうに感じます。
でも、1gと1000mgは、実は同じ量。
- 筋道立てて考えて決めるのが苦手になっていく
年を重ねると、生活の知恵で効率よく判断できることが増え、脳の負荷が少なくなります。
それに慣れると、論理的に考えることが億劫になることがあります。
- 意思決定には熟慮が大切ですが、即時判断を迫られる言葉「今日中に決めて下さい」とか「今すぐ必要ですよ」と言われると、不安が脳の負荷を高め、早く結論を出そうとして熟慮できなくなり、被害にあいやすくなります。
- 高齢者は一般に慎重ですが修正は苦手。まじめで体面を保とうとする人ほど相談をしない傾向。
不信感が高い人ほど、いちど都合の良いことを言われるとだまされやすい傾向があります。
人や自分を信頼できる人は、相手をよく見て正確に理解しようとします。普段の信頼関係が大切！

② 高齢者への声掛けのポイント（川崎市消費者行政センター 見守りハンドブックを参考に）

- よくない声掛け（上から目線、余計に相手があせってしまう、心を閉ざしてしまう）
 - ・ 「だまされていますよ」
 - ・ 「どうしてそんな契約をしたんですか」
 - ・ 「被害にあっているんですよ」
 - ・ 「解決は難しいので気にしても仕方ないのであきらめましょう」
 - ・ 「身内に相談した方がいいですよ」



- 相手を思いやった声掛け（寄り添う、一緒に考える、落ち着きを取り戻させる）

- ・ 「本当に信用できる事業者ですか？」
- ・ 「その契約に満足されていますか」
- ・ 「心配しないで下さい。同じような話を何度も聞いています」
- ・ 「一緒に解決方法を考えましょう」
- ・ 「相談できる人はいますか」



※ 情緒的サポート（あたたかい心）は「お互いさま」と素直に心を開く支えになります。
「私もそうよ」「あなただけじゃないよ」という横並びの関係で声をかけましょう。

ひょうご出前環境教室のご案内

テーマ：水環境と健康の関係知っていますか！

私たちが生きていく上で欠かすことのできない水。

水環境に関する意識調査では、日本は安心して水が飲めると回答した人が89%、いつでも水が豊富に使える58%、おいしい水が飲める52%となっています。（平成26年調査）人間の体の約60%（成人）が水分です。人間は一日に2.5ℓの水が必要です。食事等で約1ℓの水を摂取していますから、飲み水は約1.5ℓ必要になります。

なぜこの量が必要になるのかというと一日の水分排出量が2.5ℓ（尿などで1.6リットル呼吸や汗で0.9ℓ）だからです。体の水分量の5パーセントを失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れます。20%失うと生命の危険にさらされます。

しかし、私たちはこの水分量を計算しながら生活しているわけではありません。その調整はじん臓がやってくれています。水分の補給が足りないときは、尿を濃縮して水の排出量を減らし、逆に水分摂取量が多いときは、尿の量を増やし余分な水分を放出しています。水は身近な飲み物だけど意外に知らないことがたくさんあります。

今回はこの水について講師の方からいろいろ教えて頂きます。



日時 令和元年11月18日（月） 13:30～14:30

場所 宍粟防災センター 4階 研修室

定員 30名（先着順）定員になり次第締め切らせていただきます

【講義内容】

- 健康のため水を飲む
- 水と健康の基本的な情報
- 水循環のしくみ（水資源）について
- 水の基礎的な知識
- 体に良い水とは

【講師紹介】

- 氏名：津田 文男 氏
- 資格：環境カウンセラー
- 専門：環境教育・生物多様性・地球温暖化防止



申込み連絡先

消費者協会 63-0840（人権推進課内）