

◆ふくしま心のケアセンター 県中方部センター 活動メニュー◆

個別支援活動⇒仮設住宅・借り上げ住宅などへの戸別訪問、病院受診の際の付き添いなど

集団支援活動⇒仮設集会所や公民館にて、被災者や親子を対象にしたサロン活動など

その他の活動⇒各関係機関との情報交換・コンサルテーション、行政職員や地域住民への講演など

発災から3年目を迎えるにあたって

発災から間もなく3年目を迎えようとしています。

このような節目の時期になると、震災のころのことを思い出すことが多くなったり、

気持ちが落ち着かなくなってしまうことなどがあります。

これを【アニバーサリー反応（記念日反応、節目反応）】と呼びます。



【アニバーサリー反応とは】

- ◆ 震災当時に経験した恐怖、不安、悲しみや怒りといった強い感情を思い出してしまったり、気持ちが不安定になること
- ◆ 誰にでも起こる可能性はあるものの、人によってその程度の強さは異なる

【アニバーサリー反応の対処法】

- ◆ 「アニバーサリー反応」というものが起こりうることをあらかじめ知っておく
- ◆ 気持ちが不安定になったときには気分転換やリラクゼーションなどを積極的に行う
- ◆ または、信頼できる人に話を聞いてもらう

【3年目を迎えるために気を付けておくこと】

- ◆ 「アニバーサリー反応」の出方、または辛かった記憶や感情などを処理する早さは人それぞれです。その人のペースを尊重しましょう。
- ◆ 個々人の中で不安や怒りといったマイナスの感情があるのは当然のことです。無理に抑え込もうとせず、そうした感情を受け止めましょう。
- ◆ そして、いまできることに取り組んでいきましょう。



外部機関での活動紹介

ふくちゃん：「県中方部のスタッフは、外部の機関に対してどんな活動をしているの？」

ここ博士：「第24回東北アルコール関連問題研究会福島大会なんてどうじゃ？」

ふくちゃん：「??? どんないきさつなの？」

ここ博士：「被災地におけるアルコール問題の報告というところじゃな。」

ふくちゃん：「ふーん。他には? 博士もっと教えて!」

ここ博士：「去年は、福島大学で学生向けに心のケアに関する講義をしたそうじゃよ。」

ふくちゃん：「いいなあ。私も聞いてみたい!」

ここ博士：「よかろう。心のケアとはな、心をケアすることを意味するのじゃ。そもそも心という言葉は・・・」

ふくちゃん：zzzzzz (〃〃人)おねね

ここ博士：「県中方部に相談じゃな・・・」 〃 | 〃 | 〃 ; | 〃 。。。。





平成 24 年度を振り返って

【看護師の立場から】

心のケアセンターとは何か？対象者は誰？様々な疑問や不安がある中、色々な方の協力を得て進めてくる事が出来ました。戸別訪問や集団活動への関わりを通し、生活環境や人間関係の変化に心身共に不安定になっている方と接しています。

看護職として、時に血圧測定、検査データや薬の話をしたり、ご自身や家族の不安や心配の傾聴を含め「寄り添うこと」を心がけています。

更に他の職員(PSW,CP,OT)間で多様な視点で考えていける事はとても心強いと感じています。

【精神保健福祉士の立場から】

震災によって顕在化した「生活のしづらさ」に対する支援が PSW の大きな役割であったように思います。被災者に対しての PSW の視点はあくまでも生活者だからです。そして、被災者と地域資源をつなぐ、その関係性を支援しました。PSW には他機関の方々と顔の見える関係、つながりをもつことが求められています。多くの機関の方々とつながり、そして被災者によりよい支援を提供していけるよう次年度も

努めて参ります。



【作業療法士の立場から】

この1年は震災により“被災された方・支援する方”など多くの方と出会えました。また、仮設など訪問を中心とした活動や他職種と連携した活動など経験が出来ました。

作業療法士は、生活場面を通し身体と心の両面にアプローチする特徴をもっています。人は身体を鍛える事は得意ですが、心を鍛える事はなかなか難しいものです。身体だけでなく心だけでなく、この両面に働きかける事を大切に、来年度も活動をしていきたいと思っています。

【臨床心理士の立場から】

この1年は、震災と原発事故後の心理臨床という、これまでに経験のない活動を行いました。

その中で、臨床心理士として、「支える事」と「支え合う事」を大切にしました。「支える事」は、住民の個々の体験や感情に耳を傾ける事、また、支援者の頑張りを労う事でした。「支え合う事」は、タッピングタッチなどのリラクゼーションで、お互いをケアすることの心地よさを体験して頂く事でした。次年度も、「レジリエンス(復元力)」を促せるような活動をしていきたいと思っています。

編集後記 当センターが平成 24 年 2 月に立ち上がり、同年 4 月より、私ども県中方部センターが動き出しました。早いものでもう 1 年弱。たくさんの方々と出会い、お力添えをいただきながらこれまでやってきましたが、人を支えるためには支える側のつながり、ネットワークがとても大切だとつくづく感じる 1 年でした。

今のつながりを大切に、そしてより強固にしていきながらより良い支援につながればうれしいです。(以和)

●発行元

福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター
県中方部センター

〒963-8024

福島県郡山市朝日一丁目 14-3

アライビル 201 号

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”

TEL 024-531-6522

平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30

(県保健衛生合同庁舎 5 階)