

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

『ふくま』

～ふくしま心のケアセンター 県中方部だより～



最近の活動紹介

■第12回日本トラウマティック・ストレス学会 発表

去る5月11日、第12回日本トラウマティック・ストレス学会にて、ポスター発表を行いました。演題は以下の2題です。

◆『東日本大震災後の福島県内行政職員、及び復興に携わる支援者の現状と課題～ふくしま心のケアセンター県中方部センターの支援者支援の取り組みから～』

◆『東日本大震災におけるふくしま心のケアセンターの活動報告と今後の課題～県中方部センターの実践から～』

当日は多数の方にご質問やご意見を頂き、福島県の現状・被災時の様子、さらには支援者支援などに対する関心の高さやを改めて感じました。今後も当センターでは、福島県内外を問わず活動の報告を積極的に行い、福島の「今」を伝えていきたいと考えております。

■第12回日本精神保健福祉士学会学術集会 発表

分科会「災害支援の取り組み」において、「**福島県における精神保健福祉士の役割Ⅱ～ふくしま心のケアセンターに勤務する20代精神保健福祉士の葛藤～**」を演題発表致しました。分科会は5題のうち4題が福島県からの報告でした。聴講くださった全国のPSWの方々が、大震災から2年経過した今でも福島に関心を持たれていることを肌で感じてきました。

研修会のご案内

復興支援者のための研修会～復興支援者の集い～

復興支援者のための研修会～復興支援者の集い～

【福島の復興には、『復興支援者』の“元気”が必要です。】

2013年7月23日(火)
14:00開始(13:30受付・16:15終了予定)
会場 郡山市労働福祉会館 大ホール

対象 東日本大震災及び原発事故以後、県中地域で被災住民の支援にあたる方。
(行政職員、応急仮設住宅の支援者、社会福祉協議会職員、民生児童委員、その他被災者支援に関わっている方。)

参加費 無料

- ・講演 重村 淳 先生
・防衛医科大学校精神科学講座講師
・日本トラウマティック・ストレス学会副会長
「働く人のためのストレスケア」
- ・グループミーティング
- ・実習 ふくしま心のケアセンター 臨床心理士
「からだどこころをほくすリラクゼーション」

申し込み方法
裏面の申込書に記入の上、至遅25年7月12日(金)までご返付ください。
(申し込み「集い」合わせ先)
ふくしま心のケアセンター 県中方部センター
(福島山下、福島)
TEL:024-983-0274 FAX:024-983-0276

主催 ふくしま心のケアセンター(主管 ふくしま心のケアセンター県中方部センター)
共催 福島県県中保健福祉事務所
後援 福岡市、日本トラウマティック・ストレス学会、タッピングタッチ協会、福島民報社

行政職員・応急仮設住宅支援員・社会福祉協議会職員・民生児童員など、福島復興を支える支援者を対象とした「復興支援者のための研修会」を開催します。「学び」はもちろんのこと「集い・語り・安らぎの場」になるような研修会を計画しています。多くの方のご参加をお待ちしております。

日常生活とメンタルヘルス 「ストレスってなんだろう？」

みなさんストレスという何を思いつきますか？…たとえば部屋の暑い寒い、スポーツで好きなチームが負けた、そしてたまに（頻繁に！？）見聞きするのは人間関係の問題などもあります。普段の生活にストレスは溢れてるわけです。さてこのように、ストレスというと一般的には悪いもののように思われがちです。ではストレスは全てなくなった方がいいのでしょうか。

突然ですが、囲碁や将棋、あるいはゴルフでも野球でも、何か人と対戦する場面を想像してみてください。たとえば対戦相手が非常に強い場合。これはやる前から意気消沈、戦意喪失してしまうかもしれません。では反対に対戦相手が非常に弱い時はどうでしょう。これではつまらないというか張り合いがなく、やる気をなくしますよね。ではいったい、どんな相手だとやる気がわくでしょう。それは適度に強くて、戦いがいの感じられる相手かなと思います。

これと同じでストレスは多すぎても少なすぎても良くないのです。『適度なストレス』があるからこそ、人はやる気を感じ、パフォーマンスがもっとも高められるのです。つまりストレスは全て悪者だとは一概に言えないわけですね。

一方で、ストレスの元そのものを変えることは難しいという場合も多々あります。ですので、たとえばストレスが強すぎるときにはその影響・ダメージを緩和し、ストレスが弱すぎるときには心身の活性化を図る…そうやって、ストレスと自分との距離を適度に保ちながら、ストレスとの付き合い方を学んでいくことが大切なことですね。

で、具体的なストレスとの付き合い方についてですが…誌面の都合で、次回に続きたいと思います。次回、9月発行分まで、少々お待ちくださいませ。

●心のケアセンターの支援例のご紹介 No.2●

1. Aさんの背景

*実際の活動をもとにした創作事例です

- ◆50代男性で離婚経験あり、現在独身。震災後より無職。
- ◆震災前より母親と2人暮らしで、震災・原発事故により避難し、借り上げ住宅で生活。
- ◆母親は要介護1、腰と膝に痛みあり。入浴動作に介助を要しヘルパー利用中。年相応の物忘れがあり。家事や洗濯などはAさんが行っている。Aさんは母親の介護と避難先での生活に疲れている。

2. 訪問契機

- ◆市町村による全戸訪問後、心のケアセンターへ継続面談の依頼あり。初回は市町村保健師と同行訪問し、当センターが被災者へのケアを行っている事を説明。
- ◆将来の見通しが立たない事が困っており、またストレスを抱えた生活をし、親子で喧嘩をする事が多くなったと話される。
- ◆次回からはセンター看護師と作業療法士で訪問し、Aさんへは作業療法士、母親へは看護師と各々に話を伺う。

3. 訪問した結果

Aさんから以下のような話が聞かれた。

- ◆母親が避難生活をきっかけに心身共に弱り、何度も同じ話をしたり体の痛みの訴えが多くなったりするのが辛かったが、その分自分が家事を頑張ろうと思ってきた。
- ◆慣れない家事をしながら書類の提出などの時間にも追われ、また故郷を思い返し将来への不安・心配が常にある状態であり、友人・親戚とは住む距離が遠く、孤立感も強かった事などが話された。

4. センターの関わりの一例

- ◆今まで頑張って生活をしてきた事への労い
- ◆母親の変化は加齢とともに変化する高特徴であることを伝え、ケアマネージャーに相談しヘルパーの内容を見直すこと
- ◆生活の中で、やることの優先順位を付けつつ、自分の時間を少しずつもてるよう助言
- ◆本人の趣味や関心事を伺い、自身の時間を設けるよう勧め、好きな時間を過ごせるよう居住地域の情報提供などを実施

7月のサロン活動のご案内

- 5日 葛尾村 | 親子ふれあい教室
9:30~11:30 (貝山支えあいセンター)
- 8日 富岡町 | 健康サロン
10:00~11:30 (若宮前仮設住宅集会場)
- 10日 須賀川市 | 親子ふれあい教室
10:00~11:30 (須賀川保健センター)
- 12日 三春町 | 親子ふれあい教室
10:00~11:30 (三春町保健センター)
- 25日 富岡町 | ひとやすみの会
10:00~11:30 (大槻町北公民会館)

8月のサロン活動のご案内

- 7日 須賀川市 | 親子ふれあい教室
10:00~11:30 (須賀川保健センター)
- 9日 葛尾村 | 親子ふれあい教室
9:30~11:30 (貝山支えあいセンター)
- 9日 三春町 | 親子ふれあい教室
10:00~11:30 (三春町保健センター)
- 12日 平田村 | 親子ふれあい教室
10:00~11:30 (平田村保健センター)
- 23日 富岡町 | ひとやすみの会
10:00~11:30 (大槻町北公民会館)
- 27日 双葉町 | ひとやすみの会
10:00~11:30 (日和田仮設住宅集会場)
- 28日 双葉町 | ひとやすみの会
10:00~11:30 (喜久田仮設住宅集会場)
- 29日 双葉町 | ひとやすみの会
10:00~11:30 (富田仮設住宅集会場)

いずれも申し込み不要で無料でご参加いただけます。
詳細は各市町村のご担当者にお問い合わせください。



●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)