

## 方部連絡調整会議について

**方部連絡調整会議**の足音が近づいてくる初秋の頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回はこの場をお借りして、県中方部連絡調整会議のご紹介をさせていただきます。

㊦ とんどの方になじみのない会議ですが、ケアセンターが各方部で活動する要となる会議です。

㊵ ㊶ 声を上げたのは平成24年の4月20日。今回の会議でトータル3回目となります。

㊹ ㊺ 携を各機関とどのように図っていくかを中心に、話し合いを行います。

㊻ ㊼ ではないのが我々支援者。被災者のために何ができるのか、先進事例もご紹介します。

㊽ ㊾ ㊿ どよい人数で、自由な意見交換ができるよう、グループワークも予定しています。

㊿ ㊻ 解は一つではありません。参加者それぞれが、支援のヒントを持ち帰っていただければ幸いです。

㊿ ㊽ 催のご案内は、既に関係機関様宛にお送りしております。奮ってご参加下さい。

㊿ ㊾ ㊿ りぎりまで準備に慌ただしい、県中方部センターの松田がご紹介させていただきました！

## 日常生活とメンタルヘルス 「ストレスと付き合うコツ（その1）」

みなさん、こんにちは。前回から勝手にシリーズ化していますが『日常生活とメンタルヘルス』の2回目として「ストレスと付き合うコツ（その1）」をお伝えいたします。

さて、ストレスとうまく付き合うためにはいくつかのステップがあります。その**最初のステップは『セルフケア』**、つまりは自分自身を大切にすることです。

あなたはいま、**肩こり**を感じていませんか？肩こりは国民病とも言えますが、その原因としてパソコンを使う機会が多いことや運動不足といった様々な要因が挙げられます。その要因の一つに、実は『**過度な緊張**』というものもあります。『過度な緊張』というのは、知らず知らずのうちに日ごろの業務などの中で**不満やイライラといった感情を抑えたりしている**ために体に力が入り、首から肩まわりが**肩周りや首あたりが緊張**し、それがコリの元になっていると言われています（ちなみに腰痛の原因は怒りであるというお医者さんもいます）。

もしかすると軽体操やリラクゼーションなどを体験されたときに、**肩にギュッと力を入れてストンと力を抜く**といった方法を経験された方もいらっしゃるかもしれませんが、これには上記のような理由で、まずは**肩まわりの緊張をほぐす**といった目的があったのです。…しかし誌面が足りませんね（汗）。

次回はもう一つ体の面から自律神経に関する話をしたいと思います。ではまた、11月発行予定の第8号でお会いしましょう～。



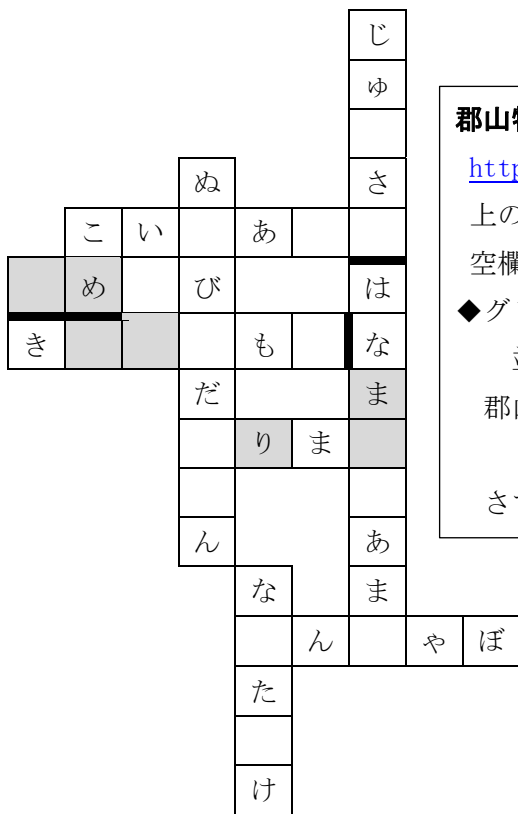
## プチコラム

さてさてみなさん、**心理学**というとどんなイメージがありますか？心理学は非常に幅広い分野にわたっていて、ネズミやハトの実験からうつや不安、トラウマといった精神的な不調を対象としたものもあります。

その中で最近の流行に『**ポジティブ心理学**』というものがあります。これは「悪いところを治す・改善する」という発想ではなく、「**その人の強みや長所を伸ばす**」ことを科学的に研究している心理学です。どのような生き方が幸福感を増すのかといったことを科学的に調査研究していますが、その中でとっておきの方法を一つご紹介します。それは『**一日の終わりに、その日の良かったことを3つ書き出す**』という方法です。こんな方法を取り入れながら、日々の幸せを増やしていきたいですね。



## ちょっと息抜きコーナー



### 郡山特産品クロスワード

<http://goo.gl/ARbwpV>

上のページを参考に、空欄を埋めてください

◆グレーのマスの言葉を並べ替えると、郡山ゆかりの言葉になります。さてなんでしょう？

結構難しいので、息抜きにならないかも…

## 9月のサロン活動のご案内

- **2日 平田村 | 親子ふれあい教室**  
9:30~11:30 (平田村保健センター)
- **6日 葛尾村 | 親子ふれあい教室**  
9:15~11:30 (貝山支えあいセンター)
- **9日 富岡町 | 健康サロン**  
9:30~11:30 (富岡町若宮前仮設集会場)
- **11日 須賀川市 | 親子ふれあい教室**  
9:30~11:30 (須賀川保健センター)
- **13日 三春町 | 親子ふれあい教室**  
9:30~11:30 (三春町保健センター)
- **20日 田村市 | 親子ふれあい教室**  
9:30~11:30 (田村市子育て支援センター)
- **26日 富岡町 | ひとやすみの会**  
9:40~11:30 (大槻町北公民会館)

## 10月のサロン活動のご案内

- **4日 葛尾村 | 親子ふれあい教室**  
9:15~11:30 (貝山支えあいセンター)
- **11日 三春町 | 親子ふれあい教室**  
9:30~11:30 (三春町保健センター)
- **15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)
- **16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)
- **16日 須賀川市 | 親子ふれあい教室**  
9:30~11:30 (須賀川保健センター)
- **17日 双葉町 | ひとやすみの会**  
10:00~11:30 (富田仮設住宅集会場)
- **21日 平田村 | 親子ふれあい教室**  
9:30~11:30 (平田村保健センター)
- **24日 富岡町 | ひとやすみの会**  
9:40~11:30 (大槻町北公民会館)

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)