

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

『ふくココ』

～ふくしま心のケアセンター 県中方部だよ～



『小さな幸せ♥』のおはなし

最近、心がプルプルとふるえたこと、ありますか？ どんな時に「あっ、しあわせ♥」って感じますか？

- ♥好きなカップで紅茶を飲む。ちなみに紅茶は、アールグレイかな？！
- ♥家の中から雪を見る。あたたかな部屋の中から、窓の外、しんと降り積もる雪を見る
- ♥冬の二度寝。目を覚まし、あー今日は休みだ！と気づき、もう一度目を閉じるとき
- ♥鍋を磨く。ひたすら、無心で、ピカピカに磨く
- ♥誰かに絆創膏を貼ってもらう
- ♥子どもの寝顔、子どものかわいい表情、子どもが面白いことを言ったとき
- ♥ちょっと高めの豆腐を買う。ちょっと高めのシャケを買う。ちょっと高めのトイレトペーパーを買う
- ♥帰りにスイーツを食べる
- ♥もらって嬉しかったメールや手紙を読み返す
- ♥コタツに入って、雑誌をながめたり、たまっているビデオを観るとき
- ♥高級なおいしいチョコレートを食べる

幸せを感じた瞬間を集めて、『小さな幸せリスト』を作ってみませんか。気持ちがへこんだり、不安な気持ちになった時にリストを眺めると、その時のしあわせな感情がよみがえり、くすっと笑ってしまったり、気持ちが軽くなるかもしれません。しあわせは、探すものでも、見つけるものでもなく、感じるもの。しあわせを感じる感性を大切にしたいですね。ところで、今日のあなたの小さな幸せは、なあに？

心のケアセンターの支援例のご紹介

今回は保健師と臨床心理士のチームで子育てへのアドバイスを通して母親の自尊心の回復を目指した事例です

<Aさんの困りごとと訪問契機>

2歳の女の子を持つ30代の母親。健診の際「子どもをどうしつけて良いか分からない。ついつい怒鳴ったり、手を出してしまったりすることがある。そういう時は家事ができなくなるほど落ち込んでしまう」と涙ながらに話す。この様子を受けて、自治体保健師よりケアセンターに支援の依頼がある。

<Aさんの背景、見立て>

浜通りから避難し、借り上げ住宅に居住している。自治体保健師と同行訪問した際に以下のような背景が明らかになった。夫は不在がちで時にAさんを叱責する。両親とは絶縁状態。外出は買い物をする程度で、一日のほとんどを子どもと室内で過ごしている。

自治体保健師とケアセンターで話し合い、Aさんは避難を契機に地域で孤立している上に家族から子育てのサポートを得にくい状態にあり、その結果として子育ての知識やスキルが不足がちになり、子どもに余裕を持って接することができない状態にあると考えた。

<ケアセンターの関わり>

当センター保健師と臨床心理士が定期的な訪問を行った。その中で保健師は主に食事やトイレトレーニングなど子育てについての具体的なアドバイスを行い、臨床心理士は主に夫婦関係や感情のコントロール方法について話し合った。また、近隣にある子育て支援機関や医療機関を紹介した。

<関わりの結果>

Aさんは、子どもへの具体的な対応が分かり、寝る際も落ち着いて言い聞かせることができるようになり、子育てに対する自信が少しずつついてきている。さらに子育て支援機関でママ友もでき、日常的に子育てについての情報交換や自身のリフレッシュができるようになっている。

講演会『幸せに生きるコツ』のお知らせ

市民くらしの健康講座
幸せに生きるコツ
-毎日を豊かに過ごす心理学-

平成26年
2/2日 13:30～16:00
(開場 13:00 より)

会場：郡山市民文化センター 第3会議室
福島県郡山市堤下町1番2号 TEL.024-934-2288

内容
自分のことを「幸せ」と感じられる人は健康で寿命も長く、
周りの人と仲良く過ごせるといわれています。
震災後、様々な事情から多くのストレスの中で生活していますが、
そんな今だからこそ、地域のみなさんが健康的で豊かに生きていくために、
「幸せに生きるためのコツ」を講師に伺いさせていただきます。

講演・演習
講演・演習：『幸せに生きるコツ』
講師：龍谷大学保健管理センター長・教授 須賀 英道氏

お申込みについて
定員：70名 ＊予約制 **参加費無料**
申込み方法：電話またはFAXにてお申込みください
申込み期限：平成26年1月27日(月)

主催 ふくしま心のケアセンター(主催 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、郡山市

ふくしま心のケアセンター主催、福島県県中保健福祉事務所
ならびに郡山市の共催をいただき、市民くらしの健康講座を開
催いたします。

日時は平成26年2月2日(日曜日)、13時より受付を開始し、
13時30分から16時までを予定しています。場所は郡山市民文化
センターの第3会議室です。

『幸せに生きる』ためには日ごろからどのようなことを心が
けていけばよいのか、そしてどのような生き方をしていけばよ
いのか、そうしたことを統計的・科学的に研究している『ポジ
ティブ心理学』という学問があります。その『ポジティブ心理
学』の考え方にもとづいた講演と演習を通して、ぜひみなさん
で『幸せに生きる』ためのコツを学んでいきましょう。

どなたでもご参加いただけますが、**事前に申し込みが必要**とな
ります。参加ご希望の方は、下記の当県中方部センターまでご
連絡ください。定員は70名です。定員になり次第しめ切りい
たします。ご希望に添えない場合もありますので、あらかじめ
ご了承くださいませよう、よろしく願いいたします。

1月のサロン活動のご案内

- 8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)
- 10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)
- 10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)
- 14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
9:40～11:30 (大槻町北公民会館)

2月のサロン活動のご案内

- 3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)
- 7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)
- 12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)
- 14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)
- 18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)
- 19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)
- 20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 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)