



### 「ごあいさつ」

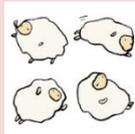
こんにちは。ふくしま心のケアセンター県北方部センターです。暑い夏も終わり過ごしやすくなってきましたが、夏の疲れが出てくる時期でもありますね。そこで今回は、県北方部センター職員が健康であるために心がけていることを紹介させていただきます。

### 元気であるためのアイデア



セルフケアは単に心身の疲れを溜めないために必要なのではなく、自分が自分でいられる為に必要なことと思っています。

たとえば、休みの日はコーヒーカップを変えるとか、ちょっとした変化を楽しんでいます。  
(後藤)



最近一眼レフを買いました。味わい深いものを味わい深い写真にして残せるよう勉強しています。

そうした好きなことをする時間が、何よりも私を元気にしてくれます。(羽田)



県中・県南方部センターだより『ふくここ』の中の「小さな幸せ」を読むのが好きです。ちょっと弱っているかな？と感じた時は、自分のまわりの“小さな幸せ”をさがしてみます。“小さな幸せ”に気づくことができると元気になれます。(杉本)



ワーク・ライフのバランスが大切だと思います。オンとオフの切り替えを意識して、生活するように心がけています。

気分転換のため、ドライブや友人とBBQなどをしています。(塩田)



友人とカラオケに行ったりおいしい物を食べたり。そして好き勝手言い合います。

週末には自宅周辺を歩いて気分転換できるようにセルフケアを心がけています。(畑山)



息詰まったら、いつもと違う事をしてみると気分転換になり元気がでます。休日にドライブに出かけたり、夜わざわざ温泉入りに出かけたり・・・湯につかり、地元の常連さんとのたあいのない会話に身も心もほっとになります。(小林)



幼少期よりプラモデル製作を趣味としています。工程の8割を占めるヤスリがけ。紙や金属製の各種ヤスリを駆使しての、ひたすら地味なヤスリがけ。作業後は、疲労とともに、どこかホッとするひとときです。(近澤)



## 私の一冊（後藤）



### 『おごだでませんように』

著者 作：くすのき しげのり 絵：石井聖岳 小学館発行

小学校1年生の男の子は、いつも何をしても怒られます。

楽しいことと思ってしたことや、いいと思ってしたこと、

やり過ぎてしまったり、あるいは大人の都合に合わなかったりと、結果として怒られることが多いのです。本当は優しい気持ちがあるのに上手く言えないでいます。それを憶えたての文字で『おごだでませんように』と短冊に込めました。これは、有る方が大人が読む絵本として進めてくれました。やんちゃ坊主のようですが、怒られても、怒られても気持は素直な子供です。どんなときも自分の都合だけで、怒ったり、対応しないように気をつけたいと思います。読み進めていくと、「そうだよね」と気持ちが優しくなれる絵本です。

## 活動報告



### 健康フェスタ

平成28年8月7日にアオウゼ（MAX 福島 4階）で開催された福島市主催健康フェスタ2016に参加しました。



ふくしま心のケアセンターと県北方部センターの活動紹介、普及啓発に関する各種資料の説明やグッズの配布、来場者からの相談があった場合の個別相談対応、希望者へのアルコール体質試験パッチでの簡易チェック、AUDIT測定とフィードバック等を行いました。当ブースには約300名の方が来場されて、当センター活動内容の周知と健康に関する普及啓発のため有意義な機会であったと感じています。

### 自殺予防キャンペーン

平成28年9月9日に福島駅東口において、県北保健福祉事務所主催自殺予防街頭キャンペーンが実施されました。当センターが共催しており、協力団体、学生ボランティア合わせて37名がキャンペーンに参加しました。

正しい知識の普及と、偏見をなくしていくと共に、命の大切さや自殺の危険を示すサインに気づいた時の対応方法、及び自死遺族への支援の必要性などについて、理解促進を図ることを目的として行われています。警察音楽隊による演奏が披露され、福島駅を利用される多くの方が、立ち止まり聞き入っていました。キャンペーン参加者は、それぞれの担当場所に立ち、さまざまな悩みや問題に対する相談窓口が記載されたリーフレットを配布しました。ひとりでも多くの人にこのキャンペーンの主旨が伝わることを願いながら手渡しました。自殺予防について関心を持っていただくための有効な機会だったと感じています。

## 今後の予定

- ・平成28年度 ふくしま心のケアセンター県北方部センター方部連絡調整会議 平成28年11月11日（金）
- ・平成28年度 公開講座「ふくしまを生きる（仮）」平成29年2月28日（火）

## 編集後記

9月号は新人二人も力を合わせ発行することができました。テーマを決めたり構成を考えたり、何歳になっても初めてのこって大変ですね。少しずつ慣れてきたところで、次号も頑張りたいと思います。（畑山）

発行元

一般社団法人

福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター

県北方部センター

★問い合わせ先

ふくしま心のケアセンター県北方部センター

福島市旭町9-24 TEL 024-533-4161

★電話での相談

ふくこライン 024-925-8322