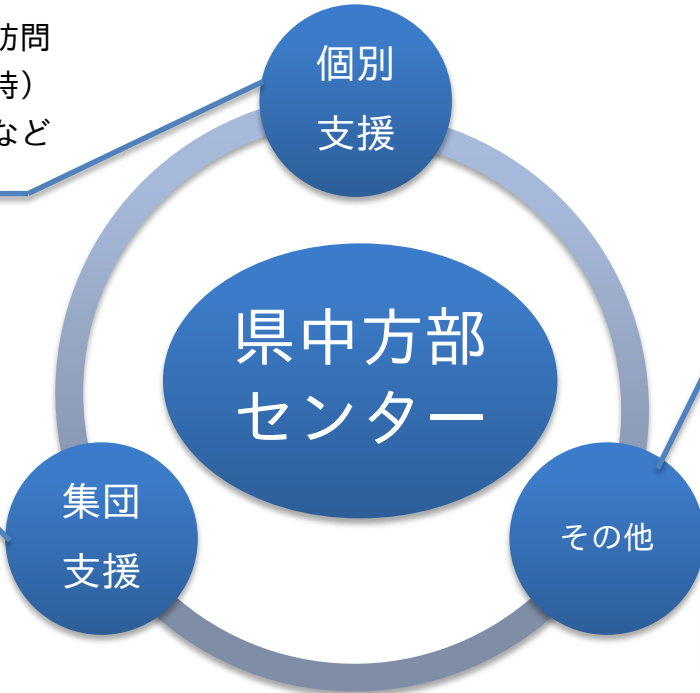




- ◆仮設・借り上げ住宅等への訪問
- ◆病院受診の付き添い（必要時）など

- ◆仮設住宅等でのサロン
ex: ひとやすみの会
- ◆他団体の活動支援
ex: 親子ふれあい教室 など



- ◆関係機関との連携
- ◆支援者支援
- ◆講演・講話
- ◆広報誌の発行

など



県中方部センターの活動

●こころのケアセンターの支援例 No1●

*実際の活動をもとにした創作事例です。

Aさんの困り事

「外出する気にならない。家事も思うようにできない。寝るときに『どうしてこんな風になっちゃったんだろう。』って悶々と考え、眠れない。困った…。」

[Aさんの背景]

60歳女性で、夫と借り上げ住宅に住んでいる。震災前に同居していた息子夫婦と孫は県外避難をしている。震災前は、孫守と花を育てることが何よりも楽しみだった。

自治体からケアセンターへ訪問依頼：自治体の保健師が定期的に訪問をしており、精神面でのアセスメントとフォローを目的に、保健師よりケアセンターに訪問依頼。

ケアセンターの関わり

初回は担当保健師と同行訪問を行った。Aさんは、こわばった表情で、自責の言葉が多く見られた。保健師と話し合った結果、Aさんには抑うつ症状が見られるため、当面はうつ症状を緩和することを目標に臨床心理士と精神保健福祉士が隔週で訪問することとなった。

訪問時には、Aさんが生活の中で思うように動けない事や、寝付きが悪く、不快な夢を見ることなどについてお話を伺った。その中で、震災以前も気分の落ち込みはあったが、震災以後に酷くなったことや、避難所に居た際の住民とのトラブルがきっかけで、人への恐怖心があることが分かった。

臨床心理士が質問紙によりAさんが抑うつ状態にあることをAさんと共有し、「まずは、眠れるようになりましょう。」と受診を勧めた。Aさんは受診に関して不安な様子であったが、精神保健福祉士が受診先への情報提供とAさんとの同行受診を行い、Aさんは無事受診した。

Aさんは定期的に通院し、内服も継続した。結果、眠れるようになり、少しずつ家事と散歩ができるようになった。

受診後は月1回訪問し、症状の経過をはじめ、震災前の生活の事や、現在の生活でできることなどを話し合った。半年後には震災前に好きだった花をプランターで育てるようになり、それがきっかけで隣に住む住民と会話ができるようになった。息子夫婦と孫とも旅行にでかけるとのこと。

Aさんの後日談

Aさんは、「受診する前は、自分がいつまでも落ち込んでいる弱い人間で、ダメな人間になってしまったと思っていました。自分を責め、世間から取り残されたような感じで、とても苦しかった…。でも、それは普通の状態じゃなかったんですね。ケアセンターやお医者さんに話をきいてもらい、服薬もすることで、心に余裕ができました。今は、震災前と同じようにはできないけど、今できることをやっいていこうと思います。」と笑顔で話された。

5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)
- **13日 富岡町 | 健康サロン**
10:00～11:30 (若宮前仮設住宅集会場)
- **17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)
- **20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)

6月のサロン活動のご案内

- **4日 双葉町 | 「ひとやすみの会」**
10:00～11:30 (富田仮設住宅集会場)
- **6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)
- **6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)
- **11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)
- **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**
10:00～11:00 (三春町保健センター)
- **21日 富岡町 | ひとやすみの会**
10:00～11:30 (大槻町北公民会館)
- **24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)
- **28日 田村市 | 親子ふれあい教室**
10:00～11:30 (田村市保健センター)

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。

はじめまして。4月1日から心のケアセンター県中
方部センターに勤務しました。保健師の渡部です。

趣味は山登りやドライブです。時間ができたら読書
に没頭したいという願望ももっていますが、当面は現
在の職場でこれまで経験してきた保健活動を生かして
仕事をしていきたいと考えています。

ケアセンターでは専門職集団のチームワークを發揮
しながら、地域のニーズに合わせた支援ができること
を目指していきたく思いますので何でも相談してく
ださいね。どうぞよろしく申し上げます。



(渡部業務課長)



(安藤 PSW)

はじめまして。精神保健福祉士の安藤純子と申しま
す。原町市(南相馬市)で生まれ、郡山市で育ちまし
た。その後、東京、京都、再度郡山、ジャカルタ(イ
ンドネシア)、三重、大阪とまさに「旅」のような人生
を送り、18年ぶりに郡山に戻ってきました。たくさん
の方々との出逢いが何よりの財産です。

日常のココロがぷるぷると震える小さな幸せの瞬
間を大切にしながら仕事をしていきたいと思いま
す。どうぞよろしくお願い致します。

編集後記 GWはいかがでしたか? 県中の方部は今年度も、適度に力を抜きつつ頑張ってます(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
県中の方部センター

〒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)