

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～



(隔月発行)

## 平成 25 年度の活動を振り返って

昨年4月1日から3日まで着任研修を受け、業務を開始した。新しい職場で新しい仲間とどんな仕事になるのかドキドキ、わくわくの毎日だった。

保健師としての経験や震災業務の経験を生かして活動したいと思っていた。仮設の集団活動や親子ふれあい教室、個別訪問を通して避難者の置かれている状況や自治体職員・生活相談支援員・絆スタッフの悩みがダイレクトに伝わってきた。

長期に亘る仮設での暮らしは互いに気を遣いながら、個々の生活も尊重しながら続いており、今後も先の見通しが立たない住民も多い。借り上げ住宅にお住まいの方の悩みは、身近なところに知っている人がいないことや、郡山の地理がわからず外出しにくい、仮設ほど自治体からの情報が入ってこないなど、いずれも様々な悩みを抱えての暮らしである。支援者である自治体等職員の疲弊も強く、通常業務に加え、震災関連業務が増加し、少ないスタッフで業務を担っている。眠れない、楽しめないなど何らかのストレスを持ちながらの勤務である。

私たちは、このような暮らしの中でこころも身体も元気を保って、その人らしく生きがいのある生活ができることを願いながら毎日活動している。

専門職集団として10名の専門員が互いに専門性を磨きながら、チームとして活動している。この1年間、業務も増加し、困難な活動にも向き合ってきたが、いつも全員で意見を出し合い、前向きな活動ができたと思う。新たに連携出来る関係機関も増え、ますますきめ細かい丁寧な活動ができる環境が整ってきたように感じる。

関係者の皆さまには、これからもこころのケアセンターを身近な社会資源として活用していただきたいと思います。

26年度もどうぞよろしくお願いいたします。(渡部)

## 市民講座『幸せに生きるコツ』開催しました

さる2月2日に『市民くらしの健康講座 幸せに生きるコツ』を開催いたしました。当日は約50名ほどの方にご参加いただきましたが、講師の須賀先生のテンポよく軽妙な語り口で笑い笑顔にあふれた講座となりました。

いただいた感想をいくつかご紹介しますと

- 自分の考え方で、人生（毎日の生活）がよくなるのが分かった
- 仕事上でとても役立つ講演でした
- 笑顔と感謝
- とても素敵なお話でまた出会いたいと思った
- 長所を見つけて伸ばしていきたい

など、こちらの気持ちも温かくなるような言葉をたくさんいただきました。

ご講演のごく一部をご紹介しますと、幸福感に達するためには「人とのつながり」も欠かせないものであり、「幸福はコミュニケーションによって伝染する」というお話がありました。



当センターは活動を始めてから約2年、まだまだ新しい組織です。ですが、各市町村職員のみなさまや関係機関のみなさま、そしてそれぞれの地域に住まわれているみなさまとの「つながり」のおかげで、この2年間、無事に活動を続けてくることができました。

この「つながり」を大切に、さらにはより太いものにしながら、もっとたくさんのところに「幸福」を伝染させていけるような活動をこれからもしていきたいと考えております。

# 県中方部センター 活動実践事例集のご案内



活動実践事例集は、これまでに「ふくここ」で掲載した4つの創作事例を再編したものに、さらに1つの事例を加え、当センターの訪問活動を事例を通して紹介する内容となっています。また、2年間の活動から見える震災以後の地域の状況や当センターの地域における役割についても掲載しています。

当センターでは様々な活動の中でも戸別訪問を非常に大切にしています。本事例集では、内容を非常に簡略化していますが、実際の支援では様々な主訴と背景があり、支援も様々な紆余曲折の中で、住民と一緒に立ち止まり、話し合い、悩みながらの支援をしています。

その支援過程は住民の「人生の物語」に耳を傾けること、場合によっては少しだけ登場させて頂いていくこと、そして未来への物語を一緒に創っていく事と喩えられるかもしれません。

このささやかな事例集が、当センターを紹介すると共に、関係機関の皆様と当センターがつながるための橋渡しとなれば幸いです。入手方法などのお問い合わせは当センターまでお願い致します。

## 3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)
- 25日 富岡町 | ひとやすみの会  
9:40～11:30 (大槻町北公民会館)

## 事務所移転のお知らせ

【新住所】(3月25日より)

963-8022

郡山市西ノ内 1-3-24 成和ビル 1F

\*電話・FAX 番号は変わりません\*

新年度も、気持ちを新たに頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

## 編集後記

「ドーナツの穴だけを残して食べることは可能か?」。この問に対してある数学者は、「ドーナツと指を離れないようにする仕草」がドーナツの穴だと言う。つまり穴であるためには、そこに指を通して輪を作り、穴が輪であることを明らかにしなければならぬのだ。オリンピックの五輪も、人と人との輪も、つながりが輪の存在を支えていることになる。いい話だ。ただ、穴＝輪について分かって、ドーナツの穴をどう残すのかが分からない。 M

### ●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)