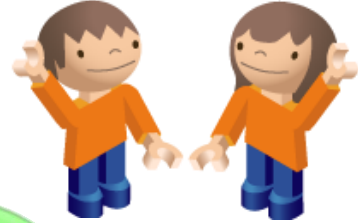


## ケアセンターの活動について

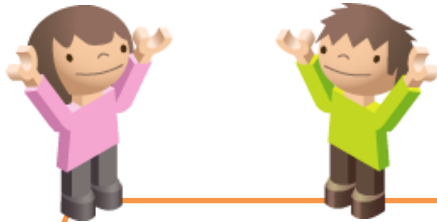
相談される方のお悩みや困りごとに丁寧  
に耳を傾け、個々の事情に合わせた  
支援を心がけています

よりそう



ささえる

つなぐ



被災された方々や地域住民と行政機関や  
医療機関、その他の関係機関との連携を  
密にしながら支援を行っています

被災された方々が生活しやすいように、  
必要な機関につなぐお手伝いを  
しています

これらのことを大切にしながら被災された方々への支援を行っております。

相談ご希望の方は、ご担当の方（避難元の保健福祉担当の方）へお問い合わせください。

## コラム：より良い人間関係を作るコツ

【平成 26 年 4 月某日、ある家庭にて…】 子ども) ヤダ～お片付けしたくない～

父) ちゃんと片付けしなさい！ 母) そんなふうに、頭ごなしにいわなくてもいいでしょ！

父) こういうときはきつく言わないとダメだろ！ 母) それじゃ子どもだって余計にイヤになるでしょ？！

父) ダメなものはダメなんだ！ …子どものしつけの場面かと思えば、いつの間にか夫婦ゲンカ。心当たりないですか？お互いに自分の主張をぶつけ合い、ヒートアップしています。これでは『良い人間関係』ではないですよ。では『良い人間関係』のためにはどんなやりとりを心がければよいのでしょうか。



そのためのコツの一つが『“I” (私) メッセージ』です。これを心がけることで、相手とのやり取りがスムーズになりやすくなります。具体的には…NG「夫) ダメなものはダメなんだ！」⇒OK「夫) ダメなものはダメだと、オレは思う。だから厳しく言ってるんだ。」となります。NG パターンの言い方をされるとなんだか「カチン」ときます。でも OK のほうは「オレ (自分)」を主語にして冷静に自分の意見・考えとして相手に伝えています。この方が比較的落ち着いて話が出来そうです。このやりかたは職場でも使えますね。たとえば会議などで相手と自分の意見とが違うとき、「自分はこう思う」と伝えてみたほうが話し合いになりそうだと思いますか？

ちなみに I メッセージを使うときは、相手と自分と意見が異なるときに建設的な話し合いに持っていくときに使います。これから夫婦げんかをするときに（それ以外でも）ぜひ参考にしてみてくださいね。

## 県中方部センター活動紹介

県中方部の松田です。春真っ盛りのこの季節、皆さんいかがお過ごしでしょうか。ちなみに私は、4月からへそくりの貯金を始めました。もちろん妻には内緒ですが、通帳は妻の手元にあります。通帳記入されないことを祈ります。さてこのコーナーでは、県中方部でお手伝いさせてもらっているサロン活動を、不定期でご紹介していきます。栄えある第1回目は「富岡町ひとやすみの会」。このサロンは富岡町との共催により、借り上げ住宅の避難者向けに月1回行われている集まりです。

参加者は10名にも満たない小さなサロンですが、明るい雰囲気につつまれた楽しい会です。4月からは、昭和21年から1年半のみラジオ放送された幻の「ラジオ体操第3」を始めました。その他、季節に合わせた合唱やゲーム、茶話会など盛りだくさん！お問い合わせは県中方部まで。



## 新スタッフ紹介

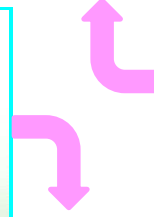


はじめまして。社会福祉士の菅原睦子と申します。4月より県中方部センターに異動となりました。郡山は地元ですがしばらく離れていたため、また戻ってくる事が出来てうれしく思っています。

好きなことはマッサージ。パンパンになった全身を「これでもか！」とグイグイほぐしてしてもらう時間が至福の時間です。これを自分へのご褒美にしながら日々頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

どうぞよろしく  
お願い致します  
(^-^)

はじめまして。4月から県中方部センター新任となりました看護師の渡部恵美子です。田村市生まれ、郡山市在住です。田舎で育ったせいか、たまには都会に出掛けると良い気分転換になったりします。昨年からはゴルフをはじめたので、今年もそろそろ練習を始めようと思っています。これから関わる方々との出逢いを大切に、一緒に笑顔になれたらいいなと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



はじめまして。4月から新任で県中方部センターに勤務になりました、看護師の渡部千景と申します。趣味は出かけた土地でパン屋さん巡りをすることです。郡山で生まれ郡山で育ち十数年……。ずっと郡山で生活してきましたが、まだまだ新しい発見がたくさんあります。新たな出会いを大切に、そして新たな発見を楽しみながら仕事をしていけたらいいなと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

### ●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  
県中方部センター

〒963-8024

福島県郡山市西ノ内1丁目3-24  
成和ビル1階

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)