



「ふくここ」

2016 Vol.3
冬号



ふくしま心のケアセンター 県北方部センターニュースレター

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。今年も残るところ僅かとなりましたね。師走で忙しく活動されている皆様に、2016 年最後のニュースレターをお届けしたいと思います。

今回のインタビューは、福島県立医科大学神経精神医学講座の三浦 至先生にお話をうかがいました。先生は当センターの顧問も務められており、普段は大学病院で精神科の診療を行なっているほか、緩和ケアなどにも従事され、とても多忙な毎日を送られています。そんな先生に心のケアセンターの活動やストレス対処法などについて語って頂きました。



Q1 心のケアセンターでの活動はどのようなものですか？

主に皆さんが関わるケースの相談を受けています。それぞれのケースの状態を聞いて、対応の仕方について精神科医の立場から助言を行っています。

Q2 震災後の心のケアで難しいと感じるところなどをお聞かせ下さい。

難しいところは、震災後と一口に言っても、震災による影響は個人が置かれた背景によっても違うので、なかなか一元的に捉えるのが難しい。非常に個別化された事情があってそこが難しいところです。

しかし逆に、病気であるとかないとかにとらわれず、対象者が「困っている」ところを幾らかでも和らげることに重きを置いているところが、医療者の立場からすると非常に心惹かれる部分です。

Q3 ストレスを感じたときの対処法を教えてください。

オンとオフをはっきりさせる。忙しい時でも抜く時間は必ず作り、仕事を家に持ち帰らない日を決めている。お酒を飲んでテレビで野球を観ること（本当は球場に行きたいんですが）。あとは子どもと体を動かすこと、キャッチボールや素振りの練習に付き合ってます。



Q4 心のケアをする上で一番大事なことは何でしょうか？

基本は当事者に寄り添う姿勢だと思います。その人の立場とか人生の中で、震災などのトラウマがどのような意味を持っているのか考え、その人なりの対処法を見つけてサポートしてあげることが大切だと思います。

それから自分達の健康も大事。あとは**笑顔**を忘れないということですね。

Q5 最後にケアセンター職員へのメッセージをお願いします。

地道な活動に頭が下がる思いです。本人の状況をきめ細かく丁寧に把握している。今後もその活動を続けてもらう事が一番です。



活動報告 「方部連絡調整会議」



平成 28 年 11 月 11 日、福島県青少年会館にて県北方部連絡調整会議を開催しました。県、市町村、社会福祉協議会など 17 機関 22 名の方に出席いただき、当センターの活動報告（活動における経年変化、飲酒問題行動のある対象者の分析）を行いました。

復興のプロセスが流動的になっており、避難指示解除や復興公営住宅、自宅等への転居に伴い、安定していた人間関係の変化や健康問題、放射線不安を抱きやすい状況で、今後、住民にとってさらにストレスの増加が予想されます。関係機関の皆さまと密に連携を図りながら活動を進めていきたいと考えております。



私の一冊 (羽田)



『子どもの宇宙』 河合隼雄 著 岩波新書



私の子ども臨床における大事な一冊。心理学の先生の著書ですが一般向けの新書なので内容は難しくなく、初めて読んだとき学生だった私にもスーッと入ってくる内容でした。全ての子どもには宇宙があり、とても大きな可能性を秘めているということ。大人になってもその宇宙は存在しているのだけど、そのことを段々思い出せなくなってしまうこと。

私が好きなのは子どもが持つ「秘密」の意味。「そうそう！秘密ってそういうものだよね！」と思わず唸ってしまいました。

子どもの持つ宇宙が理解できてきて、何度読み返しても勉強になる一冊だと感じています。子どもと接することも多いのですが、私の基本姿勢はこの本から成り立っているなと感じます。

お知らせ

平成 29 年 2 月 28 日 (火)
公開講座「ふくしまを生きる (仮)」

震災後に感じている個人個人の様々な「変化」を見つめなおすこと、そして自分の歩む道筋の再確認を目的に、メンタルクリニックなごみ副院長の須藤先生を招いて講演をいただきます。

編集後記

福島に来て初めての冬を迎えます。豪雪地帯から来たので雪には慣れています、今シーズン、福島はどういう冬になるのでしょうか…次号は 3 月発行を予定しています。今年もありがとうございました (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



本年もお世話になりました。2017 年もどうぞよろしくお願い致します。