

七転び八起き

◆平成 28 年度 第 1 回心の健康講座を開催しました◆

10月18日（火）南会津町にて、福島県南会津保健福祉事務所の共催をいただき、福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座准教授 國井泰人先生をお迎えして、心の健康講座を開催しました。『心の不調への気づきと対応～うつと心身症の理解を中心とした東日本大震災後の心の不調について～』と題して、さまざまなデータや症例を通して講話をしていただきました。

自分自身のストレスに気づき、うまく対応しながら心の健康を保っていくための知識や方法を身につけることを目的に開催しましたが、参加者は丁寧でわかりやすい説明に熱心に聴き入り、質疑応答もあり大変有意義な時間でした。リラクゼーションでは、ピアニスト・作曲家の嶋川勉先生から、作曲家や楽曲の豆知識とすばらしいピアノ演奏で、笑いと感動で心が癒やされました。

國井先生の講話



質疑応答など参加者の様子



嶋川先生：ピアノ演奏と楽曲の豆知識

◆ 参加者の声 ～アンケート結果より～ ◆

- 先生の講話は、わかりやすい説明で時間が短いと感じるほどでした。一般の人の理解を高めることで、治療につながると思います。
- 若い世代に聴いて欲しい内容でした。次は「具体的にどう支援していくか」「どう乗り越えたか」など聴きたいです。
- ピアノに、癒やされました。また、聴きたいです。初めて本格的なピアノ演奏を聴き、涙が出ました。涙と一緒に心の重さも流されたように感じました。ありがとうございました。

◆ 健康講座を開催して ◆

参加された多くの方々が「話を理解できた」「今後も講座を希望」と回答しています。今後も、開催を検討していきたいと考えています。ご協力ありがとうございました。

平成 28 年度 会津方部連絡調整会議を開催しました

11月10日（木）、福島県ハイテクプラザ会津若松技術支援センターにて平成28年度会津方部連絡調整会議を開催しました。今年度は医療機関、行政機関、社会福祉協議会等の19機関から28名の出席がありました。

当センターの活動報告、会津方部の避難者の現状と課題の他、今年度は幅広い連携の中で支援している事例について報告しました。「地域で生活していくための支援と連携について」をテーマとしたグループワークの中では「関係機関同士のスムーズな情報・支援目的の共有の大切さ」「状態が悪化する前に繋ぐことの重要性と難しさ」等、様々な意見交換がなされ、今後の活動につながる実りある会議となりました。

会議の様子



活動報告



グループワークの報告

☆ 参加者の声 ～アンケート結果より～ ☆

- ・ 課題の内容が共通している部分が多く、問題の整理に繋がった。
- ・ 他職種、他機関の方々とグループワークを行うことで、とても刺激を受けましたし、自分の支援の参考にすることが沢山ありました。
- ・ 色々な経験談が参考になった。みな同じような内容にぶつかっていることを知った。
- ・ 他関係機関との顔つなぎとなる良い機会だった。

☆ 今後の事業予定 ☆

12月14日（水） 支援者向け研修会「あいまいな喪失」の理論と実際

講師：ふくしま心のケアセンター 業務推進部 主任専門員（臨床心理士）山下和彦

◆榎葉町 サロンならは◆

10月7日（金）
17名の榎葉町民の方々と、三観音さま参りをしてきました。
中田観世音（新鶴）～
大山祇神社（西会津）など参拝しました。
車中も参拝も、終始和気藹々！ 楽しい軽旅行となりました！

西会津道の駅でお昼！
「蕎麦」「みそラーメン」
おいしかったな～
また、行こう・・・



◆大熊町 リフレッシュタイム◆



う～ 固！！

大熊町職員対象のぐっちーcafeでは、今年度から2ヶ月に1度水曜日のお昼休み30分を利用して、日頃の疲れをケアしましょう！という目的で、「リフレッシュタイム」を開催しています。

第3回目は、10月19日（水）に実施しました。職員の皆さんから、初回にも実施したストレッチの希望があり、会津中央病院の理学療法士・石渡智之先生を講師に、ヨガマットを使用して「極楽ストレッチ」を行いました。

30秒程度のストレッチを続けることで、コラーゲンが再生し、筋肉や血管の若返りや美肌など、体中に良い効果があるそうです。

「ストレッチのポイントがわかった」「毎日続けて血管や肌から若返ろう」と好評でした。終了後、ぐっちーcafe オリジナルブレンドハーブティーで談笑し、更にすっきりしていただきました！資料希望の方は、水曜日にぐっちーcafeまでどうぞ。



◆インタビュー企画「わたしのオススメ睡眠法・グッズおしえます」◆

今回は、いつもパワフルなお二人に「睡眠について毎日の元気の秘訣」などお聴きしました！

3.11 被災者を支援する会 いわき連絡協議会

コミュニティ交流員：三瓶 純子 さん

① 主に、どんな仕事をされていますか？

・「会津みんぷく」に勤務して11ヶ月になります。主に、復興公営住宅にお住まいの皆さんのコミュニティづくりですね。各団地で、月1～2回の交流会を企画調整して実施しています。

② 日頃の睡眠パターンを教えてください。

・過去には、寝付きや目覚めが悪くて、眠れずに薬を服用するほど悩んでいました。今は薬も飲まずに、よく眠れるようになりました。

③ 改善するため実施したこと、気をつけたことはありますか？

- ★寝る前の考えは携帯にメモ！
- ★間接照明の活用！
- ★湯たんぽで足元を温める！
- ★お薬（処方箋）



・仕事のことで考えこみ、寝るタイミングを逃すことが多かったので、**メールで送り、考えるのをやめ、翌日考える**ことに決めました。寝る前は**TVも早めに消します**。今は薬を飲んでいませんが、眠れない辛さを改善でき体力的にも良かったし、マイナス思考にならないために、早めに服用して良かったと思います。女子ですが甘い物は食べれなくて、**ハーブティ**や**アロマ**を楽しみリラックスしています。

檜葉町役場

会津美里出張所 副所長：高木 さつき さん

① 主に、どんな仕事をされていますか？

・檜葉町役場に勤務して28年、美里出張所では6年目になります。窓口業務、伝票を切ったり、仮設などに訪問したり…「なんでも屋」(笑)住民さんあつての仕事です。

② 日頃の睡眠パターンを教えてください。

・場所が変わっても眠れるタイプです。夫が単身赴任で、帰ってきたときはいびきがうるさくて、眠るまでに時間がかかっちゃいますね。

③ 眠るためのおすすめグッズや心がけていることを教えてください。

- ★自分に合った枕！
- ★お酒は楽しく飲む！
- ★暖かい布団！
- ★ストレスをためない！



・**暖かい布団と寝心地の良い枕**は大事です。最近枕を替えましたが、すごくよく眠れます。仕事は、まわりの皆さんの協力をいただいて、ストレスをためないようにしています。「考えすぎない」「なんとかなる」「明日できることは明日やる」と**気持ちの切り替え**を大事にしています。お酒は好きですが、休肝日をつくり週2日ほど**楽しく飲む**ようにしています。

◆インタビューを終えて◆

お二人の「よく眠る秘策」、大変参考になりました。眠れない日は多々あれど、自分に合った快眠法で質の良い睡眠をとっていくことの大切さを感じました。三瓶さん、高木さん貴重なお話をありがとうございました！



ふくここライン

専門員がお話をうかがいます。ご相談内容など、秘密は守ります。

○電話番号 024-925-8322

対応時間 平日 9:00～12:00 / 13:00～17:00

◆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会津方部センター

〒965-0817

会津若松市千石町9-38 しのビル3号室

TEL.0242-23-4065 FAX.0242-23-4066

<http://kokoro-fukushima.org/>