あなたの「ホッと一息」をお手伝い

『ふくここ』

～ふくしま心のケアセンター　県中・県南方部だより～

2015年11月発行
第20号
（隔月発行）

担当者からのごあいさつ

日に日に冬の足音が近づいてきますがおかわりありませんか？冬を迎える準備で大変ですか？…でも寒いからこそ街はにぎわい、楽しいイベントだって盛りだくさん…冬ならではの楽しみはもうすぐ！

それでは忙しい手を一時休めて「ふくここ」お楽しみください。

【インタビュー】私のストレス解消法

今回のインタビューは、**県中保健福祉事務所の健康福祉部保健福祉課、障がい者支援チームの小田島カヨさん**にお話をうかがいました。小田島さんをはじめ、県中保健福祉事務所の保健師のみなさんとは当センターでも様々な事業で連携・協力をいただいております。そんな小田島さんのストレス解消法はどのようなものでしょうか。

Q1 普段、どのような時にストレスを感じられますか？

元からそんなにストレスをため込むタイプではないのですが、やっぱり**人間関係**が一番だと思います。仕事の忙しさとかは皆で方向性も一緒で頑張っていけばそんなに苦にはならないですが、自分の処理能力以上の内容を求められたり、また、仕事の大変さは我慢できても人間関係の劣悪な環境での仕事は、少し我慢の出来ないところがありますね。

Q2 そういった、ストレスを感じた時の解消法はありますか？

一人でストレスを抱えた時に**ため込まないということが大事かな**って思うのですが一番手頃なのは同僚や家族に愚痴ることだと思っています。愚痴ることによって**「そうだよね」と共感してくれる人がいることが大切なので、そういう方を見つけておくことが大事**かなと思っております。

もう一つは、毎日夜寝る前の１時間ボーッとする時間ですね。そういった時間が**とてもリラックスする時間なので貴重**だと思っています。例えば、ただテレビを見ていたり、本当はまずいんでしょうけど好きなアイスを食べるとか。これはあまり大きな声では言えないですが（笑）。

Q3 普段ストレスを感じないよう心がけていることがあれば教えていただけますか？

なるべく**色々な見方ができるように**心がけています。イヤなことがあった時はカーッと頭にくることもありますが「もしかしたら何か違った意味があったんじゃないかな」と違った見方をすると気持ちがスーっと軽くなることがあるのでそういう風に心がけています。悩んでいてできないでいるよりは、**とにかくできることから取りかかるしかないかなと思って、悩んでいても意外と結果は同じかなって思うように**しています。

Q4 最後に、読者の方々へお勧めしたいストレス解消法をご紹介いただけますか？

娘が絵を描くのが好きなので、色々な美術館や博物館を巡るのが意外と楽しみになっています。**色々な所に行って、お花を見たり、景色とか、その土地ならではのお祭りとか、そういったことを見るとその土地の様子や季節を感じることによって、とてもリラックスします**。なるべくそういうところに出向くようにしています。

インタビュアーより）気持ちを共感してくれる相手を見つける、いろいろな見方をする、そういったことがストレスとうまくつき合う秘訣でした。小田島さん、お忙しいところありがとうございました！

【シリーズ連載】私のストレス解消法

毎号恒例で、当県中・県南方部センター職員によるそれぞれのストレス対処法を紹介してきたこのコーナーですが、今号は特別編として、**10月1日より当方部に新規採用された職員**の自己紹介とストレス対処法の紹介を合わせてお送りいたします！

はじめまして。**保健師の鈴木文子**です。小野町出身です。震災後、福島を離れた時期もありましたが、戻ってきました。

これからいろいろな活動や訪問などでお目にかかると思います。よろしくお願いします。わたしのストレス解消法は、**「伸び」でプチリフレッシュ**です。

天井に向かってウ～～ンと伸びをすると、体も頭も気分もスッキリします。晴れた屋外ならなおさらスッキリです。伸びのあと「はぁ～。」と息がもれるとき、**疲れや気になることも一緒に体から抜けるように感じます**。新しい空気を「すーっ。」と吸い込むと、もうちょっと頑張ろうかなとか、まあいっかとか、少し気分が変わります。

はじめまして。10月から新任で県中・県南方部センターに勤務となりました、**精神保健福祉士の大森さおり**です。初めは辛かった郡山の暑さ寒さですが、近頃はだいぶ慣れてきました。

私のストレス解消法・・・**家族とのおしゃべり**です。何気ない内容でも話す。言葉に出してしまうと楽になります。コミュニケーションをとるって大事だなと感じます。

これからも**新たな「つながり」に感謝**し、仕事をしていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

【活動紹介】方部連絡調整会議のご報告

方部連絡調整会議はふくしま心のケアセンターの各方部が関係機関への活動の報告、関係機関との連携の強化を主な目的として開催しています。今年度は方部の統合にともない、**県中･県南方部として県中地区及び県南地区の関係機関を対象**とし、10月28日(水)に須賀川市産業会館にて開催し、36名の参加がありました。

ふくしま心のケアセンター全体および県中･県南方部の活動報告のほか、**【関係機関それぞれの役割を理解し、交流する事の利点を考える】をテーマとしたグループワーク**を行いました。

感想では『**関係機関との情報共有ができて良かった**』『**支援者のネットワーク形成･強化に繋がる出会いがあった**』『**支援をする上での情報提供がしやすくなった**』など、前向きな意見が多く、参加した皆様に有意義な時間を過ごして頂けたかと思います。

編　集　後　記

今号は皆様いかがでしたか？ストレス解消・・11月、クリスマス目前の雰囲気がストレスをのみこみ、鈴の鐘が鳴り響く曲、桑田佳祐の「白い恋人達」で心が洗われ、山下達郎の「クリスマス・イブ」を聴くとハートがピュアに・・。皆様、素敵なクリスマスを♪そして来年の「ふくここ」もよろしくお願いします。(は)

●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・県南方部センター

〒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)