

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・県南方部センター

2017年5月発行

第29号

(隔月発行)

平成29年度を迎えて

青葉若葉の美しい季節になりました。ふくここ読者の皆さまは、いかがお過ごしでしょうか。

平成29年度がスタートいたしました。浪江町、富岡町の避難指示が帰還困難区域を除き解除され、住民の皆さま、そして支援者の皆さまにも、さまざまな変化が起きていることを感じております。

町には戻らないと決めていた方が、避難指示が解除されたことにより気持ちが大きく揺らいたり、「いつかは町に戻る」ということに新たな希望を見つけた方もいらっしゃると思います。避難先に自宅を再建したある方は「家を建ててやっと気づいた。やっぱり町に帰りたい」とそっと話してくださいました。

避難先に自宅を再建したある方は、庭の中央に家族との思い出の花を植えました。それを囲うように記念樹や季節の花を植え、土を起し肥料を与え水をやり、日々庭作りに励んでおられます。花々が咲き誇る美しい庭を思い浮かべると、その方の深い思いや決意が伝わってくるように感じ胸がいっぱいになります。

迷いや焦り、怒りや決断、そして小さな希望・・・6年の月日の積み重ねの中で、複雑な感情や思いが去来しているであろう住民の皆さまや支援者の皆さまに、私たちは、果たしてどれだけ寄り添うことができるのでしょうか。ほんの、ほんの僅かに過ぎないのだろうと思います。しかし、ほんの僅かであろうとも、**私たちは、皆さまが語ってくださる思いや語りきれない思い、言葉にならない気持ちや感情に、寄り添い続けたいと考えております。**

そして、今年度も『ふくここ』の小さな誌面に載せて、ホットな情報をたくさんお届けしたいと思います。皆さまの「ホッと一息」のお手伝いができますように。

11名のスタッフで平成29年度スタートしました！



ふくしま心のケアセンター県中・県南方部センター方部課長 安藤純子

新スナップ紹介

今年度から心のケアセンター県中・県南方部で
新任教員として勤務することになりました、

わりがやひろみ
臨床心理士の割栢啓美です。郡山市の出身です。

育児に追われてなかなか自分の時間が持てない日々でしたが、落ち着いたら学生の時にやっていたフルートをもう一度やりたいです。

健康第一をモットーに、**心に寄り添う姿勢を大切に**して前向きに頑張っていきたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します！



4月から県中・県南方部センターに
新任で勤務することとなりました、
精神保健福祉士の佐竹美紀と申します。
千葉県出身です。**赤いめがね**をかけています。



新しい職場で不安も多少ありますが、**健康第一に楽しく働きたい**と思います。体力づくりも兼ねて今年は何か運動をしようと思っています。今は毎朝センターで行っているラジオ体操がとても心地よいです。どうぞよろしくお願いいたします。

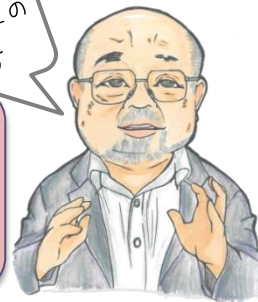
はじめまして。4月より県中県南方部センターに異動することとなりました**事務の穴戸聖子**と申します。
久しぶりに地元である郡山での勤務となり、とても嬉しく思っております。最近の楽しみは、通勤途中で目にする石（古い石垣や欄干）との出会い。石との出会い同様に新たな人との出逢いも大切に、**少しでも多くの笑顔が方部の活動から生まれるよう**、日々励んでまいりたいと思います。皆様よろしくお願いいたします。



復興支援者のための研修会～学び、気づき、つながり これからの支援のために さきを見据えた支援～将来像指向的ケース検討のすすめ～

講師 健康なまちづくり支援ネットワーク 岩永俊博先生

岩永俊博先生の
似顔絵です



平成 29 年 3 月 2 日、健康なまちづくりネットワークの岩永俊博先生を講師に、復興支援者のための研修会を開催しました。

参加された方から「**発想の転換で支援の仕方が変わる**ということに改めて実感した。」「目前にある問題点だけに着目して支援するのではなく、**本人の強みややりたいことの大切さに視点を置き支援することの大切さ**を知った。」「一人一人どういう姿を目指すか考えながら関わっていきたい。**相手を知りたいという思いの大切さ**に改めて気づいた。」などの感想をいただきました。

講演の内容から一部をご紹介します

図 1 支援の対象者が置かれた状況を「日常の断裂」と捉えた上で、かわり方を考えてみましょう。

あるとき、私たちにさまざまな出来事（災害や事故のほか病気の発症なども同様に考えることができます）が起こります。すると、連続性のあった日常生活が断裂し、そこから新たな生活が始まります。**私たちは、このショックの真っ只中の人や生活の再構築の途中経過の人に関わるわけです。**

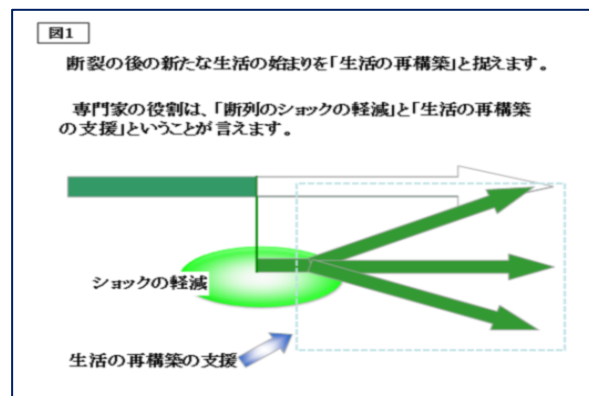


図 2 再構築した生活の行き先はどこなのか、それぞれの状態を持ってどう生きるか、ということが大切です。

専門家が考える「必要なこと」と、本人や家族にとっての「重要なこと」が違うということは当然予測できます。「自分は、あるいは家族も含めて、どのような生活を構築していくか」を考え、決定する力を付けることがエンパワーメントということができます。

本来は、この「**ぶつかり合いと醸成の場**」こそ、面談、相談の場といえるのではないのでしょうか。

.....以上、講演資料より

前述の気づきの感想だけでなく、「なかなかその人の生きがいややりがいや時間の経過とともに表現しにくくなっていると思う。**生活歴や生き方を通じて何かヒントがみつけれられるような関わり**ができるようにしたい。」「関わってきた方々が**生活の断裂があっても**ア**ことができる**よう支援していきたい。（原文ママ）」といった声も聞かれました。

最後に岩永先生から、**急がず、抱え込まず、本人や家族と対話を重ねていくことが重要**だというお話がありました。以上のお話を踏まえ、当センターとしてこれまでよりもいっそう、対象となる方々のお役にたてる支援活動が行えるよう、心がけていきたいと考えております。

●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・県南方部センター**

〒963-8022

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 024-925-8322

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)