

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・県南方部センターだより～



1 年を振り返って

春草萌え出る季節を迎えようとしています。「ふくここ」読者の皆様は、どのような心持ちで春を迎えようとしていらっしゃるのでしょうか。

『春思(しゅんし)』という言葉があることを最近知りました。デジタル大辞泉によりますと、『春に生じる心持ち、春の思い』とあります。東日本大震災、東京電力福島第一原子力発電所の事故から6年の月日が経った今、それぞれの方が、それぞれの思いを抱えつつ迎える春。『春思』という言葉には、また特別の重みが加わったように感じます。

さて、3月は年度末ということで、区切りの月でもあります。この1年を「ふくここ」の記事をもとに振り返ってみたいと思います。



春

2名の新任職員を迎え、13名の個性豊かなスタッフでスタートしました。5月には、健康なまちづくり支援ネットワークの岩永俊博先生をお招きし、「将来像指向的ケース検討会のすすめ」の研修会を行いました。「課題」に向きがちになる視点を、望む「将来の姿」に目を向けて支援していこうというものです。視点を交える事によって、支援者が変わることを実感し、希望を持った支援の実践が出来ているという報告を受けております。

夏

大島クリニック院長の大島直和先生をお迎えして、アルコール関連問題勉強会を開催いたしました。アルコール使用障害に関する基礎知識とその対応法について、わかりやすく具体的にお話しいただきました。後半は、先生を囲んでの活発なディスカッションが行われ、会場の熱気が今でも蘇ってまいります。また、9月の自殺予防週間に合わせて、市民の方を対象に『自殺予防セミナー「心の健康講座」』を開催いたしました。福島県立医科大学の大平哲也先生をお招きし、郡山会場、白河会場合わせて111名の皆様と一緒に笑い与健康について学びました。笑いヨガの体験を通し、笑いの効能や心身の変化も実体験いたしました。参加された皆様は、笑いにあふれた日常を送っておられるのでしょうか？

方部連絡調整会議を開催いたしました。22機関29名の方にご参加いただき、今年度は「復興公営住宅への支援の現状と課題」について協議いたしました。会場には、「ふくここ」コーナーも設け、創刊号から展示いたしました。当センターの活動を知っていただき、そして、それぞれの機関の活動や役割もお互いに知り合う良い機会になったのではないかと感じております。

秋



「ストレスと癒しを学ぶ市民講座」を開催いたしました。当センターの職員が講師となって、講話とリラクゼーション体験を行い、約50名の方に参加していただきました。詳しい内容は「ふくここ」の前号(第27号)で特集しておりますので、日々の暮らしの中でどうぞお役立て下さい。

冬



そして新しい春が巡ってまいります。

これからも「ふくここ」の小さな紙面が、私たちと関係機関の皆様、そして市民の皆様を繋ぎ、「ホッと一息」のお手伝いができることを願っております。来年度もご愛読下さいますよう宜しくお願い申し上げます。

震災後の心の健康を考える ～『あいまいな喪失』について～

震災後の福島を振り返る

福島県民は震災や原発事故の影響により、非常に多くの「もの」「こと」を喪失しました。例えば家屋や土地、あるいは人間関係や地域との繋がり、または仕事や趣味、そして故郷そのもの。

これらの中で、家屋について見てみると、建物としての「家」は未だ残っている、でもそこはもう住むことが出来ない。それに伴って「家」という存在の「あり方」やそこへの思い、イメージが変わってしまった…そのように感じられることもあるかも知れません。また人間関係はどうでしょうか。例えば元々繋がりがあった「知人」は今も元気に暮らしている、でも避難や様々な事情によって「知人」との関係や繋がり、気持ちは変わってしまった…そういったこともあるかも知れません。

このような『物や存在としてはまだあるけれど、震災前とは関係や役割、繋がり方が変わってしまった』というような「何がなくなったのかがはっきりしない」喪失を「あいまいな喪失」といいます。



『あいまいな喪失』とは

例えば「どこに住むか」といったことを考えたときに、元々の自宅での生活も思い出されるし、避難先での生活も既に成り立っている部分もあるから、どこを選んで良いのなかなか決断が出来ない。金銭的なこと等を考えると仕事をしなければいけないということは頭ではわかっている、怒りや不安と複雑な思いがありどうしても行動に移せない。そういったお話を伺うことがあります。

こうした、**2 つ以上の思いに板挟みになって「決められない」「行動できない」ことがまさに「あいまいな喪失」による影響**であると考えられます。あなたに原因があるのではなく、「あいまいな喪失」の状況下にある今の福島県が、まだまだ特殊な状況であるせいなのです。

『あいまいな喪失』と付き合いながら、これから生きるために

この「あいまいな喪失」の影響に対処しながら生きていくための**大切な考え方**に『**A であり B でもある**』という考え方があります。たとえば「避難先での新たな生活について考える (A でもあり)、そして故郷の記憶も大切にしたい (B でもある)」、「将来がどうなるかわからない不安がある (A でもあり)、そして新しい生活環境において満足できる生活を送れる可能性もある (B でもある)」といった考え方です。

震災から間もなく、丸6年となります。「復興」への動きが目に見える部分もありますが、一方でまだまだ先が見えず、思い悩んでしまったりすることもあります。でも、それでいいのではないのでしょうか。無理に心をどちらか片方に決める必要はありません。今はまだまだ非常事態なのです。**決めきれないどちらの気持ちも大切に**し、『A であり B でもある』という考え方を大切にして、**少しずつ出来そうなことから始めていけたら良い**のではないかなと思います。

※この記事は、福島県双葉町広報誌「広報ふたば 2017年3月 災害版 No.70」へ寄稿した内容を再編集したものです。

●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)