初夏 号



ふくしま心のケアセンター 県北方部ニュースレター

新任職員紹介

4月から県北方部センター勤務となりました 佐藤亮介と申します。人生経験は少ないですが、 これから色々なことを吸収していきたいと考えて います。

ネイティブアメリカンの言葉で

「あなたが生まれたとき周りの人は笑って、あなたが泣いたでしょう。

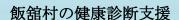
だから、あなたが死ぬときはあなたが笑って、周りの人が泣くような人生を送りなさい。」 とあります。皆さんがそんな生活を送ることができるよう、微力ながら協力させて いただければと思います。よろしくお願いします。 和のケアメシは毎朝、母と祖母が作ってくれる弁当です。 この日は妹の体育祭、があり、高カロリーなメニューでした。



福島県消防学校講師

4月25日、この4月に消防学校へ入校した77名の学生さんに 向けて、「ストレスとその対処法について」と題しての講義を させていただきました。開口一番、「眠れてますか?」と投げかけると

「はい!!!」と気持のよい返事があちこちから返ってきました。内容はストレスの概要や対処法、惨事ストレス、PFA(サイコロジカルファーストエイド)など多岐にわたりましたが、最後まで真剣に耳を傾けて下さいました。



飯舘村健康診断の協力依頼があり、5/8、5/13、5/14、5/15、5/16の5日間、福島市、伊達市、飯舘村の会場で行われた健康診断で、問診を行いました。健康診断協力支援を行うことで、飯舘村の皆様が抱えている問題やこころの状態を知ることが出来たのではないかと思います。



早老症のため、わずか 14 歳で亡くなった子どもを持ったユダヤ教のラビが、 有神論の立場から平易に不条理な苦難の意味を問いかけます。宗教を信じていても いなくても、著者の真摯な苦難への向き合い方に胸を打たれます。

科学的に「何がどうして」起こったのかは分かっても、「なぜ私に」起こったのかは 誰も説明してくれません。かつてハンセン病問題に生涯を捧げた精神科医の 神谷美恵子さんが、ハンセン病の患者さんに「なぜ私たちではなくあなたが?」と 語りかけた詩を読んだことがあります。問いの方向は逆ですが、実は向き合う問題は 同じです。座右の書としてお勧めします。 (松田)



ネイチュア・フィーリング自然観察会レポ



4/29、なりたてほやほやの自然観察指導員の腕章を付け、新宿御苑で開催されたネイチュア・フィーリング 自然観察会にボランティアとして参加してきました。ネイチュア・フィーリングとは、からだの不自由な人 たちと共に五感を使って楽しむ自然観察会のことです。〈いつでもどこでも誰とでも〉をテーマに、木や植物 に直接触れたり、野鳥を観察しながら自然を楽しみます。木の名前の由来(ユリノキ(正式名)は花がチューリップに似ているのでチューリップツリーと呼ばれたり、葉が半纏に似ているのでハンテンボクと呼ばれ たり)について学んだり、成木の赤ちゃんを探して、将来この森がどんな森になるのかをみんなで想像しま

す。視覚障害の方も多く参加しますが、

私よりも植物に詳しいのでビックリ!

匂いや感触をフル活用して楽しんでいました。

新人の私はリーダーの邪魔をしないように、

見つけた桑の実をこっそり食べていました (*[^]▽[^]*)

今よりもう少し自然に詳しくなって、

来年はリーダーを目指そうか?なんて気持ちも、なきにしもあらずです。



(畑山)

休日の過ごし方

「先日 GW を利用して草津温泉 へ行ってきました。写真はその 時の夜に撮った湯畑です。



温泉街の雰囲気は非日常感があって楽しめました。」

羽田

「日中はフェスタ日和田店でお買い物。夜は家でゆっくりとご飯を食べます。今の時期は初ガツオがおすすめです。」 松田

「ガイドボランティアの講習を受け始めました。ストレス発散とダイエットのため、ピラティスにも挑戦中です!」 畑山

「娘が弾くピアノの音色に癒されながら、ティータイム。疲れを感じたら、日帰り温泉や岩盤浴に行き思いっきり汗をかきます。」 佐藤(裕)

「休日はドライブをします。友人や 甥、姪と出かけるときもありますが、 行き先を決めずに車を走らせます。」 佐藤(亮)

最後に…

県北方部センターでは毎週アイスブレイクをしています。 今回はその中の一つをご紹介させていただきます。



Q. 英語で犬は「dog」、猫は「cat」、ネズミは「mouse」、ゾウは「elephant」。では「カッパ」は英語で?

答えが気になる方は、お気軽に下記の問い合わせ先までご連絡ください。

(一社) 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 福島市旭町9-24(024-533-4161)★電話での相談 ふくここライン 024-925-8322