#### あなたの「ホッと一息」をお手伝い

# 「ふくここ」

2019年2月発行 第 36 号

ふくしま心のケアセンター県中・県南方部センター

(年2四発行)

双葉町社協さんからのご依頼から、サロン(1月8日・21日)で「あいまいな喪失」の講話をさせて頂きました。

双葉町社協さんからのご依頼



避難先に自宅を再建し、落ち着いてきているようには見えるけど…。 故郷を諦めようとしたり、故郷出身の人と話さないようにしたりと、避難 先に無理に適応しようとしている印象がある。また、知り合いが自宅を 解体したことを聞いて、焦ったり動揺したりする住民もいる。

サロンの中で、避難先か故郷かのどちらかに決める必要はないこと、折り合いがつけられないのが普通であること、を伝えて欲しい。

# 【「あいまいな喪失」に関する講話の一部】

#### 折り合いがつかないのが普通

∘双葉町を諦めようとしたり、避難 先に無理に順応しようとすると、 余計に心の負担が重くなります







#### 無理に白黒をつけようとしない

。「どっちか」ではなく、「どっち も」と考えてみてはどうでしょう?







# 自分の心の準備を大切にする

・自宅を取り壊してしまう場合は、急がず、自分の心の準備が整うのを待ってみては?

いま、ここの生活を豊かにする

- ○故郷で大切にしていた植物、家具や 小物、写真、行事を、今の生活に合 うように取り入れてみては?
- ∘避難先の良い所も見つけてみては?







\*「ふくここ」用に一部改編

【感想】



今の自分に合った話でしみじみした。



双葉に帰りたい、でも帰れない。この気持ちを押し殺して生きてきたけど、我慢しなくていい。救われた思いがした。

#### 支援者向け研修会

# 「対話のチカラ ~オープンダイアローグ~」 を開催しました。

#### ■ オープン・ダイアローグとは何か?

今年も森川すいめい先生と三ツ井直子先生を講師としてお迎えし、10 月 24 日にオープン・ダイアローグの研修会を開催しました。

改めてオープン・ダイアローグを紹介します。オープン・ダイアローグとは、1960 年代からフィンランドで実践されたアプローチ方法です。それは症状を先に聞いて診断をし、治療方針を決めるプロセスを脇に置き、本人や家族のニーズをきいて、そのニーズに沿ってアプローチするという考え方に基づいて行われるところです。この形は、それまでの精神医療では成し遂げなかった結果を生み出しており、1992 年から 5 年間の調査によると、このアプローチ方法で治療やケアを受けた精神の病を有する人の約8割が就労や就学、または、その準備をするまでに回復している、と言われています。(研修会資料より)



# 【ダイアローグ(対話)によるアプローチ】

具体的な方法はシンプルで、「ダイアローグ(対話)」により本人や 家族のニーズをきいて、そのニーズに沿ってアプローチします。

#### 【本人にオープンな(開かれた)支援】

本人や家族、支援者が集まって本人のニーズをきき、意思決定を 行います。本人のいないところで、本人のことを決めません。

# 【ネットワークとの対話】

本人や家族、支援者は水平関係にあり、本人がネットワーク(取り 巻く人々)と対話することで、人と人の関係性を回復させます。

#### 当日のワークの紹介

#### ● 基本的なワークショップ:

「きく、と、はなす、を丁寧にわける」ワーク、一対一、あるいは、グループで話し手の話を黙って「きく」ワークを行いました。 聴き手に黙って聴いてもらうだけで、「よく聴いてもらった」と感じました。

● 専門的なワークショップ:

実際の支援場面を想定し、講師による「リフレクティング」のデモンストレーションとワークが行われました。本人の希望を中心に、家族や支援者のそれぞれの話を平等に聴いてもらえることで、対話が深まり意思決定されていくプロセスは感動的でした。

#### ●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 **ロ**でで 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)