



## 新任職員紹介

皆様こんにちは。4月より県中・県南方部より異動し県北方部に就きました木村巳代子です。職種は臨床心理士と社会福祉士です。私は、笑顔と笑いを大切に仕事をしています。これから皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

さて、簡単な自己紹介ですが、趣味は世界遺産を巡る旅です。中でもペルーのマチュピチュ、アメリカのグランドキャニオン、エジプトのピラミッド等、遺跡や大自然が大好きです。実際にその場に行き、悠久の時を感じ、その土地や時代の文化を体感することが喜びです。そんな訳で、私は日本食も好きですが、異国の食文化を感じる料理が大好きです。



今回の私のケア飯は、インド・パキスタン料理をご紹介します。

県北方部センターから徒歩2分の所に、美味しいハチミツチーズナンを出してくれるカレー店があります。ナンをカレーにつけて食べながら、いつか行ってみたいとインドのタージマハルに想いを馳せてます。ナマステ。

## 活動報告

### ゲートキーパー養成講座

平成 31 年 3 月 26 日一般村民や支援者を対象とした「自殺予防ゲートキーパー研修会」が飯館村交流センター「ふれ愛館」で開催されました。「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき適切な対応（悩んでいる人に気づき、声かけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。要するに「命の門番」とも位置付けられる人のことです。飯館村から「自殺予防ゲートキーパー研修会」でグループワークでのファシリテーターの依頼があり当センター職員も参加してきました。グループワークでは、活発な意見交換ができ、参加した方々がゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場でできることを学ぶことができたと思います。

### 復興公営住宅でのサロン活動

今年 1 月～2 月にかけて、大玉村及び本宮市内の復興公営住宅にて、公民館等を間借りし、自治会の住民向けサロンに協力させていただきました。各団地の自治会長さん及び特定非営利活動法人みんぷくと協力して開催し、当センターからは睡眠に関するテーマでの講話をさせていただきました。参加された住民の皆様からは講話後に質問を受けるなど熱心に耳を傾けていただきました。復興公営住宅という新たな環境で、住民の皆様が現在に至るまでに作り上げてきたコミュニティや、特定非営利活動法人みんぷくと住民の方々の繋がりを目の当たりにし、今後も住民の皆様の生活がより良くなることができるよう、当センターも時間が許す限り活動していきます。



# ARASHI (アラシー)



仏壇にお酒が置いてある時に、「飲みたい!」と思ったり、警察特番のテレビで覚せい剤のパッケージが映った時に、「打ちたい!」と思ったり。これは以下にご紹介するカードゲームである「ARASHI (アラシー)」に出てくる危機場面です。



ARASHI は、お酒や薬物などの依存に悩む人が、「こんな時に飲みたいく（使いたく）なる」という場면을危機カードで示し、「こんな方法で乗り越えられるかも」というヒントをアイテムカードにまとめてゲームにしたものです。アイテムカードには、「ボールペン」、「自転車」などがあり、例えば仏壇のお酒が飲みたい時、「ボールペンで書き置きを残して、自転車でどこかに出かける」などの対応策を自由な発想で考えます。

県北方部のスタッフ全員で試してみたところ、とても盛り上がりました。まずは、皆さんの職場仲間やご友人と遊んでみてはいかがでしょうか。

三重県精神保健福祉センターのホームページから無料でダウンロードができます。

ちなみに、家族版の Can-JOURNEY (キャンジャーニー) もリリースされています。



## 令和最初のGW旅行記

### ベトナム旅行

春だ！令和だ！ベトナムだ！ということで、GWはベトナムのホーチミンに行ってきました。雨続きの日本とはうって変わり、乾季のベトナムは快適です。と言いたところですが、鬼のような暑さです。夜も寝苦しいので、みんなバイクを疾走させて涼みに行くそうです。4人乗りや信号無視も当たり前。すさまじい量のバイクの中、道を渡らなければなりません。地元の人いわく、「一定のスピードで渡れば、向こうからよけてくれます」とのこと。恐る恐るやってみると、みんな見事なテクでよけてくれます。さて、東南アジアと言ったら屋台料理。ベトナムでは朝からフォーを食べます。私も早起きして屋台で食べ、その勢いで地元の床屋に入りました。「ショート？」と聞かれたので、「ミディアム！」と答えましたが、結果はほぼショートに。20万ドン（約1000円）のドキドキ体験でした。



さて、ベトナムといえば悲慘なベトナム戦争が思い出されます。旅行中の4月30日は、サイゴン陥落の日。その翌日に、戦争証跡博物館に行ってきました。泥沼化するなかでばらまかれたナパーム弾や枯葉剤。その悲慘さには目を覆いたくなりました。人間が作り出した技術が人間の命や生活を脅かす。福島の実現を思い出さずにはいられませんでした。（松田）

### 九州旅行記

みなさま今年のGWはいかがお過ごしでしたでしょうか。

私は去年からキャンプにハマりまして、連休はキャンプ三昧するぞと意気込んでおりました。ある日某動画サイトでヒョシキャンプを観ていたら、阿蘇の美しいキャンプ場が映っているではないですか。これは行かねばと思い、阿蘇のふもとのキャンプ場に予約を入れたわけです。2月に。なので、「阿蘇でキャンプをすること」を目的に、車で九州まで旅行する計画を練ったのです。一人で。

今回の行程は4/27に福島を出て、29日に広島の新石高原、30日に阿蘇、31日に湯布院温泉ということのみ決めて、後は自由にやろうというスタンスでした。移動は車です。ちなみにすべて一人です。独り。28日は車中泊。29日の広島まではすべてが順調でした。天気も良く、ちょっと四国によってうどんを食べたり、キャンプ場に到着してからも温泉に入ったりして、家族づれがワイワイ楽しむキャンプ場で、私は焚き火やキャンプ飯を満喫していました。一人で。問題は30日からです。皆様は覚えておいででしょうか。GW前半は雨だったということを…。広島の中で30日の朝目覚めた私を出迎えたのは、雨でした。とりあえず九州へ向かうも、関門海峡あたりで大降りとなり、心が折れかけていました。阿蘇のキャンプ場に問い合わせをすると、強風と大雨でキャンセルが相次いでいるとの返答。そこで私は思い返します、今回の旅の目的はあくまで「阿蘇でキャンプをすること」だと。そして私は決断しました。

字数の都合で詳細は書けませんでした。九州でキャンプは叶いませんでした。というか道中ほとんど雨で、湯布院の温泉街も土砂降りでした。ちなみに、最終日は1400kmの道のりを17時間かけて帰ってきました。あの日、日本で一番車に乗っていたのは私ではないかと思えます。しかも一人で。みなさま、旅行は計画的に！

（羽田）





## 方部内研修

「災害直後の心のケアについてー北海道胆振東部地震での体験を踏まえてー」

ふくしま心のケアセンターは発災からおよそ１年後に立ち上げられた組織であることから、災害直後の心のケアに従事した経験がない職員がほとんどです。災害直後の心のケアや、発災後間もない災害の現場を知るとは非常に有用であると考え、北海道胆振東部地震に災害派遣精神医療チーム（DPAT）として参加された石巻赤十字病院 臨床心理士の千葉浩太郎氏を講師に招き、方部内研修を行いました。

事前に聴きたいことを職員で共有し、以下の内容をメインに研修を受けました。

Q：災害直後にはどのように心のケアをすればよいのか？そもそも心のケアは必要なのか？

A：「急性期でも心のケアは必要である」が、その際には「こころ」に固執し過ぎず、被災者の「生活全体」をしっかりと考え、目の前で求められていることに柔軟に対応すること。  
「心の問題でなくても耳を傾け、一緒に考える」ことが大切である。

例えば話を聴く以外にも、食料、毛布などを提供する、避難所を巡回する、子どもと一緒に遊ぶ、情報が書かれたチラシを配るなども立派な心のケアに繋がります。



また、血圧測定やアロマ、ホットタオル・呼吸法などのコミュニケーションツールを利用するのも効果があり、身体への働きかけを通じて心理面に介入する方がやりやすく、リラックスすることで出てくる悩みなどもあるということでした。経験を踏まえた講義は臨場感があり、今後新たな災害が起きた時に臨む姿勢を学ぶことができました。