

ふくこのわ



「赤ぺこ」

センター創立 10 年目を迎えて

福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座主任教授

ふくしま心のケアセンター 副所長 前田正治



ふくしま心のケアセンターも今年度で10年目を迎えます。私は、ケアセンターが立ち上がった当初から、最初は顧問として、その後は副所長として、ずっとケアセンターの運営に関わってきました。ケアセンターが立ち上がったころのことはよく思い出します。組織としてはとても不安定であった一方、全国から意欲を持った人がたくさん集まっていた活気がありました。あれから10年が経過し、どうにかここまで辿り着けたのは本当に素晴らしいことだと思います。

振り返ってみると、本当に暗中模索の運営で、これはもうだめではないかという危機的な時期もありましたし、多くのスタッフの離職もありました。ただこのような不透明な復興状況、あるいは不安定な組織状況の中で頑張ったスタッフの方々には心より敬意を表します。本当に長い10年でした。

さて、いまだ3万を超す避難者がいるなかで、今後もケアセンターの活動を続けなければなりません。被災者のメンタルヘルス対策の重要性が言われるようになって久しいのですが、10年を超えて活動する、それなりの規模の活動を続けるというのは容易なことではありません。隣県のみやぎ心のケアセンターは今後徐々に閉じていく方向であると聞いていますが、残念ながら福島では、とくに浜通り被災地の状況は厳しく、まだまだ支援を続けていかなければなりません。市町村や他の支援組織との連携を発展させつつ、どのような長期的支援を続けていくべきかをあらためて模索する必要があります。復興事業の一つであり、本来時限的な活動であるはずの災害メンタルヘルス対策がここまで長期化している中で、今なお不安定な組織体制をどのように安定させるのか、そして、一体私たちは何ができるのかを一緒に考えていければと思います。

活 動 報 告

ふくしま心のケアセンターの活動内容を報告いたします。

新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底し、被災者の皆様に寄り添いながら活動しています。

県北方部センター

福島県消防学校で講義

令和3年4月26日（月）、県北方部センターは、福島県消防学校からの依頼を受け、令和3年度第83期初任教育の消防職員65名に「ストレスについて」の講義を行いました。

（消防学校の初任教育は、新たに消防職員に任命された方が、約6か月間にわたり研修・訓練を受けるものです。）

フィジカルディスタンスをとるため体育館で開催され、調和のとれた活気のあるあいさつがありました。ストレスへの対応には、「回復力を高める」「ストレスに気づいて対処する」などの方法があることを熱心に聴講していました。

研修を受けられた皆様が本学校の教育訓練を無事終了し、県民の安全を守るため、第一線で活躍されることを祈念しています。



ふたば出張所

ラインケア研修会開催

令和3年6月4日（金）、ふたば出張所において「自治体総務課職員向けラインケア研修会」を開催し、双葉郡自治体総務課のメンタルヘルス担当職員4名が参加しました。



福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座准教授の瀬藤乃理子先生による「ラインケアの考え方と概要」についての講義と意見交換が行われました。

瀬藤先生は御自身の経験された当時の具体的な例なども挙げられ、参加者は興味深く、熱心に聞き入っていました。また、意見交換では、それぞれの取り組みについて披露するなど、初対面にも関わらず活発なやりとりとなりました。研修終了後も参加者同士が個別に質問している様子が見られ、有意義な研修会となりました。



活動報告

県中・県南方部センター

リフレクティング・プロセスを 応用した事例検討会

リフレクティング・プロセスとは、オープンダイアログの面接方法のもとにもなっている手法で、面接場面だけでなく、専門家同士の事例検討会でも使用されています。県中・県南方部センターでは、リフレクティング・プロセスの勉強会を行い、訪問支援や事例検討会で実践を重ねています。

7月19日(月)に実施した事例検討会では、事例提供者2名(左右写真中央上)、チーム3名(左右写真左手前)、そして、面接者は福島県立医科大学看護学部准教授の大川貴子先生(左右写真右上)にお願いしました。進め方として、まず事例提供者と面接者が事例について話し合い、チームはその様子を静かに観察します(左写真)。その後、チームが観察して感じたことを、事例提供者の方を見ずにチームだけ

で話し合います(右写真)。この話し合いをリフレクティングといいます。この間、事例提供者はチームの話し合いを聴いたり、事例について考えを巡らせたりします。次は、事例提供者と面接者が再び話し合い、その内容を受けてチームがまたリフレクティングをするというプロセスを数回繰り返します。

このようなプロセスを経ることで、事例提供者は様々な視点の中から必要なものだけを取り入れ、自らのペースで事例について支援内容の検討を深めることができます。今回の事例検討会では、事例提供者からは事前資料を準備する必要がないため負担感も少なく、今後の支援方針を考えるうえで大変有意義であったとの感想がありました。



会津出張所

大熊町による関係機関との会議に出席

東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故により、会津地方には未だ多くの方が避難しています。その中で最も多いのは大熊町の方々であり、会津出張所では大熊町会津若松出張所と連携を図りながら被災者の支援を行っています。8月11日(水)には町役場出張所による福島県会津保健福祉事務所、障がい者相談支援事業所、医療機関等との会議に出席しました。会議では、被災者支援の課題に関する情報共有や支援方法の検討等が行われました。

被災者の支援には、関係機関との連携が重要です。今後も関係機関等の会議に出席し、専門的な立



場からの助言等を行うとともに支援者との同行訪問を実施し、被災者の方々が安心して生活していけるよう努めていきます。

活 動 報 告

相馬方部センター

「男性のつどい」開催

男性のつどいは、アルコール関連問題が根底にある男性に対して、日中の時間を意欲的に過ごしていただき、飲酒する時間を減らし身体を大切にする経験や、社会での役割を獲得してもらうことで自尊心の向上をはかることを目的に開催しています。

男性のつどいは、平成27年11月に始まりました。「男性向けの支援を行いたいと考えているが、どのような内容にしたらいいか考えが浮かばない。〇〇さんならどんな活動であれば参加したいと思うか、意見を伺いたいので、是非力を貸してほしい」と声をかけ集まっていただきました。今年度の活動内容は前年度に参加者から希望を募って話し合っ



8月11日(水)は、相馬方部センターで新型コロナウイルス感染症対策のため、人数を制限し4名の参加によりバーベキューが行われました。

参加者は慣れた人が他の人に教えながら野菜を切ったり、共同して肉や焼きそばをいためていました。

今後は、感染症の状況をみながら、南相馬市、浪江町、飯館村でピザづくりや芋煮会、そば打ちや餅つきなどを計画しています。

いわき方部センター

「こころのスキルアップ講座」勉強会

いわき方部センターでは令和元年度から、個別支援を行っている方を対象に「こころのスキルアップ講座」を実施しています。今年度も本講座を実施する予定としており、新たなセンター職員も加わったことから、講座の内容をよりよく理解するために所内勉強会を8月18日(水)実施しました。講師は、当センターの専門員にも就任いただいている福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座の佐藤秀樹先生でした。講座は、日常生活で抱える問題に対して柔軟に対応し、気分の落ち込みをコントロールできることを目的としています。勉強会では柔軟で

多様な考え方を身に付ける方法や、チェックシートを使い自分自身のストレス対処の特徴やパターンを再確認しました。

今年度の講座は、11月から毎月1回の頻度で5回実施する予定です。



活動報告

基幹センター(業務部)

「復興・災害公営住宅入居者支援のための心の健康講座」開催

8月3日(火)、富岡町文化交流センターまなびの森で「復興・災害公営住宅入居者支援のための心の健康講座」を開催し、自治体の保健師、社会福祉協議会やみんぶく等職員15名が参加しました。

本講座は、復興・災害公営住宅に入居する被災者の支援にかかわる支援者を対象に、心のケアに関する基礎知識や自殺予防、ポストベンションなどの自殺対策に関わる知識を学ぶことにより、孤独死・自殺の未然防止を目的としています。

新型コロナウイルス感染症対策を徹底しながら、福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座の竹林唯先生による講話「こころの健康講座～心の状態を気づく、聴く、つなぐ～」と動画によるロールプレイが行われました。

参加者からは、「日常生活にもいさせる内容だと感じた」や動画について「具体的な面談場面がイメージしやすく良かった」などの感想がありました。



アルコール・プロジェクトの紹介

アルコール・プロジェクトの概要

ふくしま心のケアセンター「アルコール・プロジェクト」は、自殺予防対策の一環として、福島県より委託された地域アルコール対応力強化事業を実施するために、平成26年4月に組織されました。活動の概要は以下の通りです。

- ①専門職のスキルアップを図るための研修会の開催
- ②市民に対する啓発を行うための市民公開講座の開催
- ③被災地において支援活動を行うためのモデル事業の展開

節酒(減酒)アプローチの重視

お酒と健康

身体や年齢に合った飲み方で、いつまでも健康にお酒を楽しみましょう。

◆お酒と血圧の関係

お酒には血管を拡張する作用があるため、飲酒をしている最中は血圧が下がりますが、習慣的に飲酒を続けていると血圧が上昇することがわかっています。毎日飲酒する人は、飲まない人と比べて血圧が高くなります。

高血圧 → 放置する → 動脈硬化 → 放置する → 心臓病・脳卒中

! 最悪の場合、死に至る危険性があります!

◆薬を飲んだらお酒は飲まない

薬とお酒を一緒に飲むと、以下のような副作用が出る場合があります。

- 薬の効き目が強くなる → 他にも様々な作用が出ることも多く、危険です
- 薬の効き目が弱くなる

◆お酒を飲むと睡眠の質は下がります

アルコールには寝付きを良くする効果がありますが、その一方で深い眠りを妨げるため、眠りそのものは浅くなります。他にも、こんな影響があります。

- トイレに起きる回数が増える
- 寝酒は熟睡感が得られにくく、不眠になる危険性がある

監修 独立行政法人 国立病院機構 富岡医療センター 心 徳子 先生
発行先 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 アルコール・プロジェクト

◆身体がお酒を分解する力

身体がお酒を分解する力を代謝といい、物質の生成や分解作用のことを指します。
お酒を飲むと、アルコール成分の分解・処理を行う代謝の働きは肝臓で行われます。代謝は体質や年齢、性別によって個人差があります。

高齢になると、身体のアアルコール代謝能力が徐々に低下していきます。

若いときよりも酔いやすくなります

昔と同じ量の飲酒を続けると内臓障害などの様々な病気の原因になります

お酒の分解時間はどのくらい?

日本酒 (15%)	ビール (5%)	酎ハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合	350ml	500ml	350ml	1合
5時間	3.5時間	5時間	5時間	9時間
				2.5時間

(例)

ビール500ml 5時間 + 日本酒2合 10時間 = 15時間

缶ビール(500ml)を1本、日本酒を2合飲むと、アルコールを分解するまでに15時間かかります。
つまり、夜の9時に飲んだ場合、全てのアルコールが分解されるのは翌日の昼の12時となります。

監修 独立行政法人 国立病院機構 富岡医療センター 心 徳子 先生
発行先 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 アルコール・プロジェクト

アルコール・プロジェクトで作成したチラシ(詳細は当センターホームページをご覧ください。)

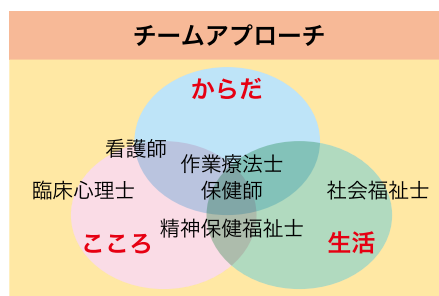
ふくしま心のケアセンターについて

当センターは、福島県より事業委託を受けた（一社）福島県精神保健福祉協会が設置・運営する機関です。東日本大震災による被災とその後の生活によって、多くの被災者の方々はストレスにさらされています。当センターでは以下のような様々な悩みごとの相談や人材育成など総合的な心のケア対策を行っています。

- ① 被災者・支援者への相談や支援：講演会・相談会や訪問・来所等による相談支援などの実施、関係機関との連携によるメンタルヘルス事業の実施
- ② 心のケアに関する普及啓発：震災関連、ストレス関連のパンフレット等の作成と配布
- ③ 人材の育成や派遣：支援者への教育研修・技術研修、行政・関係機関への講師派遣
- ④ 心のケアに関する情報収集と分析：被災者の実態把握、心のケアに関する情報の収集
- ⑤ その他、心のケアを推進するために必要な事業

相談には、看護師、保健師、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士、作業療法士などの資格をもった職員がその専門性を活かし、避難元市町村や関係機関と連携しながら、お一人おひとりの状況に合わせて、ご相談に応じます。

どうぞお気軽にご相談ください。



被災者相談ダイヤル

ふくここのわ

当センターでは被災された方々の心の専門相談ダイヤルを開設しています。

東日本大震災や原発事故による避難生活での不安や、気持ちが落ち着かず誰かに話をしたい時など…お気軽にご相談ください。

なやみ ふくここのわ
0120-783-295

(月～金 9:00～12:00/13:00～17:00)
土日祝日・年末年始は除く

問い合わせ先

- ♥基幹センター(総務部・広報部) ☎024-535-8639
〒960-8012 福島市御山町8-30(県保健衛生合同庁舎5F)
- ♥基幹センター(業務部) ☎024-983-4272
〒963-8041 郡山市富田町字町西4-4-8
- ♥県北方部センター ☎024-533-4161
〒960-8018 福島市松木町9-11 松木町共栄ビル1F
- ♥県中・県南方部センター ☎024-983-0274
〒963-8022 郡山市西ノ内1丁目3-24 成和ビル1号室
- ♥会津出張所 ☎0242-23-4065
〒965-0817 会津若松市千石町9-38 しのびビル3号室
- ♥相馬方部センター ☎0244-26-9353
〒975-0007 南相馬市原町区南町3丁目2-7
- ♥いわき方部センター ☎0246-38-7461
〒970-8026 いわき市平字小太郎町4-1 いわき第1ビル4F北
- ♥ふたば出張所 ☎0240-23-5109
〒979-1111 双葉郡富岡町大字小浜字中央272 稲元ナント2号室

お知らせ

10月14日(木)に『令和3年度ふくしま心のケアセンター関係者連携会議』と『ふくしま心のケアセンター設立10周年企画「ふくしま心のケアフォーラム」』を開催しました。

関係者連携会議は、ふくしま心のケアセンターの活動や機能について理解を深めること、関係機関と支援の連携強化を図ることを目的に、毎年開催しています。

「ふくしま心のケアフォーラム」は、当センターが来年2月に開設10年を迎えるのを機に、10年の歩みを振り返るとともに、県民の皆様、各関係機関、団体の方々と共に今後の心のケア活動の在り方を考える機会とすることを目的としています。

残念ながら、新型コロナウイルス感染症の拡大によりWEB開催となりましたが、大勢の方の参加をいただきました。

それぞれの開催内容の詳細については、次回の『ふくここのわ』でお伝えいたします。ご期待ください。

