

ふくこのわ



四季の里（福島市）

はじめまして

ふくしま心のケアセンター副所長 尾形淳一

この4月から、ふくしま心のケアセンターの一員に加えて頂きました。どうぞよろしくお願いいたします。少しだけ自己紹介させていただきます。私は福島県職員のOBです。東日本大震災の発災以降は、秘書課、教育委員会、こども未来局、生活環境部で様々な仕事に関わらせていただきました。あれから11年が経過し復旧・復興の着実な進展を実感している一方で、未だに3万人を超える多くの方々が避難を続けておられること、忘れてはいけない震災の記憶は風化し風評被害には悩まされ続けていること、廃炉、中間貯蔵施設、処理水の対応など困難な課題が多く残されていることに思いを巡らすとき、ここまでの道のりは実は歩み始めたばかりのほんの短いものに過ぎないと感じています。

こうした中で今年は関係者の皆さんの思いが結実し、帰還困難区域の一部に設けられた特定復興再生拠点区域の避難指示が解除され、いよいよ住民の皆さんの帰還が始まろうとしています。この大切な時期に帰還される方や、複雑な思いを抱え避難を続けなければならない方の心の健康を守る仕事に携わることに身の引き締まる思いを感じています。

もとより微力ですが、これまでの経験や学んできたことを糧に、被災された方々を支え、ともに歩んでこられた市町村を始めとする様々な関係機関の皆さんのお力になれるよう努力を積み重ねてまいりますので今後ともよろしくお願いいたします。

活 動 報 告

『ふくしま子どもの心のケアセンター・ふくしま心のケアセンター 令和3年度事業報告会』が開催されました。

令和4年4月22日（金）、一般社団法人福島県精神保健福祉協会主催により、ふくしま子どもの心のケアセンター・ふくしま心のケアセンター令和3年度事業報告会が国、県等関係機関からWEBも含め約50人の参加を得て福島学院大学駅前キャンパスで開催されました。

ふくしま子どもの心のケアセンターは令和3年4月1日に開所しましたので、設立1周年記念行事も兼ねての開催でした。



報告会では、ふくしま子どもの心のケアセンターからは、乳幼児の発達支援、家族支援、学校支援、地域支援、支援者支援について、ふくしま心のケアセンターからは、被災者への相談支援、アルコール関連問題への対応、支援者への支援についての報告がなされました。

参加者からは、「両センターのさらなる連携が必要である」などの発言がありました。

ふたば出張所

支援検討会議を開催

7月15日（金）、ふたば出張所で子育てに悩む母親に適切な支援を提供するための検討会議を開催しました。この会議には、福島県相双保健福祉事務所、自治体の担当者のほか、スーパーバイザーとして、ふくしま子どもの心のケアセンター副所長の安部郁子氏に出席をお願いし、専門的立場から課題解決のための手法やつなぎ先等についての助言をいただきました。出席者からは、「専門的視点から具体的なアドバイスが得られた。これからの支援に生かせることが多くあり、また、振り返りの機会にもなった」との発言がありました。



活 動 報 告

会津出張所

「自分らしく生き活きと暮らす」ことを願っての個別支援 ～Aさんからのお礼の手紙～

会津出張所では、被災地から遠く気候も異なる会津の地で生活する被災者のみなさまが、当センターの理念である「自分らしく生き活きと暮らす」ことを願って支援しています。

Aさんが初めて電話をくださった当時は家族と離れて孤独で寂しく生きているのが辛い、死にたいときがあると話されていました。それから2年あまり、できる

かぎりAさんの思いを表出できるよう、Aさんの言葉に耳を傾けてきました。

本年5月にAさんより手紙を頂戴しましたので、その一部をご紹介します。

「3月にかねてからの望みであった花形の毛糸たわしを会津出張所のみなさまと編むことができました。また5月には、テレビでしか見たことのない七日町通りと一緒に歩きました。11年間は寂しさと不安ばかりでしたが、初めて楽しいと感ずることができました。

会津出張所のみなさまにはいつも気持ちを吐き出すことができています。安心して話せる場所があると人は生きていけるのだと感ずています。この出会いがなかったならば私はどうなっていたのかと思います。今の私があるのは、会津出張所のみなさまに支えていただいたおかげです。心から感謝しています。ありがとうございます」。

心温まるメッセージをいただき、私たちも感謝の気持ちでいっぱいになりました。



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ロゴデザイン完成!

この度、職員からの意見も取り入れて当センターの理念にふさわしいロゴデザインを作成しました。ロゴマークは、6つの理念を鮮やかに茂る葉に見立て一つの樹としました。枝は福島の「F」の文字をモチーフにデザインしています。

これを基にバックパネルも制作しましたので、皆様の目に触れる機会も多くあると思います。



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

今注目!

『CRAFT』ってなんですか?

九月八日 日直福こ

本人だけでなく家族も巻き込んでしまう依存症、特にコロナ禍では依存症の増加が懸念されています。依存症も早い段階で家族が気づき、適切な対応をすることができれば、回復の可能性も高まると言われています。

そこでいま注目されているのがアメリカで開発された『CRAFT』というプログラムです。

今日は、『CRAFT』について当センターいわき方部センター方部課長の松田聡一郎さんに教えてもらいます。

Q1 CRAFTとはなんですか

CRAFTとは依存症の方の家族など、周囲にいる人が、コミュニケーションを変えることで対立を招かずに治療につなげたり、家族自身が楽になる方法を学ぶためのトレーニングです。

Q2 依存症はどのような症状ですか

依存症には大きく分けて、アルコール依存症など物質に対する依存症と、ギャンブル依存症など行動や過程に対する依存症の2つがあります。

どちらの依存症も、①どうしてもそれが欲しくなったり、したくなったりする、②コントロールができない、③やめた後に心身に不調が現れる、④今までよりも多い量や刺激でないと満足できなくなる、⑤依存が生活の最優先事項になる、⑥悪い結果を繰り返すと分かっているにもかかわらずやめられない、などの症状が現れます。

Q3 CRAFTでよく使われるコミュニケーション法について教えてください

色々な方法がありますが、「PIUS」についてご紹介します。「PIUS」は、以下4つのコミュニケーション法の頭文字です。

- P- (Positive) 前向きに・肯定的に
- I- ("I") 私を主語にして
- U- (Understanding) 思いやりをもって
- S- (Share) 責任を押し付けないこと



Q4 具体的な方法を教えてください

まず大切な前提として、「しらふの時に使う」、「暴力や暴言の危険がない時に使う」の2つを覚えておいてください。以下、一番基本的な方法である、「I- ("I") 私を主語にして」を例として説明します。

【悪い例】「あんたはなんでいつも酒ばかり飲んでんの!」

【良い例】「私は酒を飲んでほしくないな」

悪い例では「あなた」という主語を使っていますが、良い例では「私」という主語を使っています。「あなた」という言葉は、自分のことを勝手に語っていると思われがちで、不快感を持つ場合があります。なので、「私」を主語に使うことが効果的です。また、「私」を使うと、言っている側が何を伝えたいのか分かり易くなります。

Q5 CRAFTは家族のためのプログラムと言われていますが、どうしてですか

CRAFTでは家族が依存症の本人にどう働きかけるかだけでなく、家族自身が楽になる方法も考えます。こうした点も、家族のためのプログラムと言われる理由の一つです。CRAFTでは自分にご褒美をあげることをすすめています。一番簡単なご褒美は自分を褒めることです。なにか頑張った時、ぜひ実際に口に出して自分を褒めてみてください。

Q6 もっと詳しく知りたい場合はどうすればいいですか

県内の保健所の多くでCRAFTを使った教室を行っています。もし、ご自身が家族の場合、実際に参加して学ぶことができます。また、CRAFTに関する本も複数出ています。日本でCRAFTを広めた、吉田精次先生の本はとても参考になります。

なお、依存症への対応については、専門家に聞く方法の他に、断酒会や当事者のミーティングに参加する方法があります。断酒会やミーティングの情報はインターネットの他、市町村や県に問い合わせても教えてくれます。

profile

**松田さんありがとうございました。
ここで松田聡一郎さんを紹介いたします。**

岡山県出身。平成24年ふくしま心のケアセンター入職。

基幹センター・県中方部センター・県北方部センター等を経て、現在、いわき方部センター方部課長。精神保健福祉士。

趣味は登山とヨガ。



「福島における被災者への心のケア支援ガイド」の紹介

本ガイドは、東日本大震災被災者のメンタルヘルス支援にあたる保健師をはじめとした関係者向けに作られたものです。支援者向けのテキストやマニュアルはいくつかありますが、支援事例を多数紹介しつつ、ケアのありかたをまとめたこのような実践的ガイドは今までありませんでした。本ガイドで紹介した事例は、心のケアセンターが関わってきた事例を参考に個人が特定されないように新たに設定したものです。震災後10年を経過しましたが、福島ではこれからも様々な形での被災者支援を続け、復興を推し進めなければなりません。本ガイドが、被災者支援にたずさわる多くの関係者にとって役立つことを心より祈念しています。

(支援ガイド「あとがき」令和4年2月(前田正治)から引用)



支援ガイドについての問い合わせは、当センター業務部(024-983-4272)へ

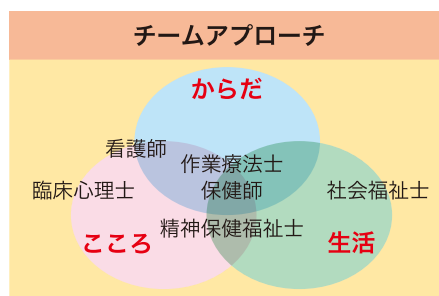
ふくしま心のケアセンターについて

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、関連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4-8
- ♥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 稲元テナント2号室

編集後記

今年の夏は猛暑、豪雨、地震、さらには新型コロナウイルス感染症の拡大と大きな災害に見舞われました。季節は秋へと変わりましたが、大災害の懸念はまだ続くのでしょうか。「災害は忘れた頃にやってくる」は、今の時代では、あてはまらないとの考えもありますが、日々の備えの重要性という観点からは改めて心に刻んでおくべき言葉だと思っています。

基幹センター広報部 仲沼安夫

