



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

News Letter

第6号

令和5年2月発行

ふくこのわ



カタクリ
(二本松市塩沢スキー場)

入職12年目を迎えて

ふくしま心のケアセンター総務部副部長兼総務財務課長 相山未希子

ふくしま心のケアセンターの設置から今年2月で丸11年が経過した。

私は、設置時に採用され今に至る。設置当初の混乱や不安定な組織の様子は本機関誌過去号のとおりで、私自身はそんな混乱の中、決して平坦ではない道のりを脇目も振らずただ走り続けた11年間だったと感じている。

走り続けられた理由の一つに、震災と同時期に私の身に起こったある出来事がある。今回はその出来事を経て感じたこと、ケアセンターの仕事に対する思い、そして、入職12年目の今思うことを書いてみたい。

東日本大震災の2年半ほど前、私は福島県を離れ東京都内で仕事をしていた。

震災の日、腰のヘルニアの激痛に見舞われていた私は、仕事を休んでアパートで寝ていたところで突然の揺れに襲われた。帰宅困難者になることは免れたが、その後、私の身体は悪化の一途を辿り、関東の病院での緊急入院を経て郡山市内の病院に転院し手術することになる。しかも入院中に解雇という要らぬおまけ付き…。

復旧したばかりの東北道を介護タクシーで移送され、転院先の病院に到着した時、看護師さんが「おづがれさま～。大変だったね～」と、思いっきりの福島訛りで声をかけてくれた時の安堵の気持ちと溢れ出てきた涙は今も忘れない。

術後、病室の窓越しに空を眺めながらそれまでを回顧する中で、「福島県に育ててもらった」と親への感謝の気持ちのようなものが湧いてきて、福島県への恩返しができたらな…と考えていた。ただ、その時の私は術後の身体。何かしたくても出来ないもどかしさも味わった。

一見すると不幸な出来事であったが、たくさんの人の手によって助けられた感謝の気持ちは色濃く残り、ケアセンター事務員のお話を聞いた時も、福島県のために何かできることを有難く感じ、この仕事を大切にしたいと思った。

福島県はまだまだ支援が必要であることは多くの方が発信されているとおりで、その中でケアセンターは今後に向けて、長期的かつ効果的な支援体制の構築を図っているところである。ケアセンターの裏方として、これまでは走り続けることも必要だったと思うが、今後の長期的な支援を考えた時、余裕を持ったペースで進めていくことが、最終的に福島県のためになるのではないかと、入職12年目を迎えてそう感じている。

活 動 報 告

秋葉復興大臣、竹谷復興副大臣来所

令和4年12月13日（火）竹谷とし子復興副大臣、12月22日（木）秋葉賢也復興大臣にふくしま心のケアセンター基幹センターを視察いただきました。当センターからの活動状況説明の後、自殺予防、アルコール関連問題、自治体職員等支援者支援、人材育成などについて意見交換を行いました。

最後にお二方から当センター職員へねぎらいと激励の言葉をいただきました。



ふくしま心のケアセンター関係者連携フォーラム開催

令和4年10月27日（木）、ふくしま心のケアセンター関係者連携フォーラムを郡山市と富岡町を会場に国、県、市町村、支援関係機関等を含め70名の参加で開催しました。フォーラムでは、福島県障がい福祉課からの情報提供、当センターからの活動報告の後、「地域のウェルビーイングを高めるために何が必要か」をテーマにグループディスカッションを行いました。

「レジリエンス～福島物語～」の動画の一部を導入として視聴し、これをきっかけに活発な話し合いとなりました。

参加者からは、「活動内容がわかり大変参考となった。今後の連携を一緒に考えていきたい」、「ディスカッションで意見交換できたのが非常に良かった」、「現場の最前線に出る方、専門職の方、様々な視点での意見が聞けた」、「全方部の活動内容を共有できて勉強になった」などの感想がありました。

なお、動画は、福島県立医科大学災害こころの医学講座が作成したものです。YouTubeで配信しておりますので是非ご覧ください。



郡山市会場



富岡町会場

各方部センター等の活動

県北方部センター

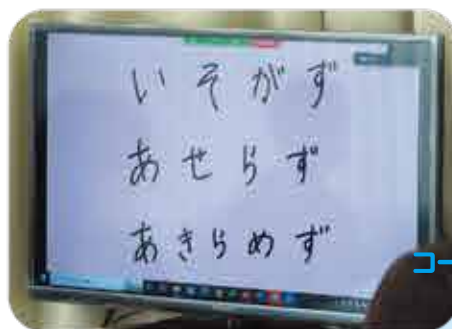
「被災地におけるリカバリーストーリー」 NPO法人コーヒータム 研修会 開催

令和4年11月14日（月）、県北方部センター主催の研修会を開催し、「被災地におけるリカバリーストーリー」と題してNPO法人コーヒータムの橋本由利子理事長とピアサポーターの志賀千鶴さんから体験談をお伺いしました。

同法人は、浪江町で主に精神障害者の作業所として活動していましたが東日本大震災と原発事故により利用者と職員全員が避難を余儀なくされました。

その後、避難先の二本松市で事業を再開し、今では浪江町でも活動を始めています。お二人からは事業所再開や発症から現在に至るまでの経緯などを熱心にお話ししていただきました。

参加者からは、「ご自身の経験のありのままの話は、とても理解しやすかった」、「居場所があることが社会との繋がりとなり、生きる希望になっているのだと実感した」などの感想がありました。



NPO法人
コーヒータムの
モットー

県中・県南方部センター

支援者のメンタルヘルス研修会 開催

令和4年10月3日（月）、葛尾村において、対人支援をする方々を対象に、「人生に寄り添う支援とは～臨床仏教師の視点から～」と題し、臨床仏教師の楠恭信氏を講師に迎え、支援者のメンタルヘルス研修会を開催しました。

臨床仏教師とは、人生の生老病死にまつわる現代社会の苦悩と向き合い、専門的な知識や実践経験をもとに行動する仏教者で、楠氏は活動の場を開拓し「宗教者にしかできないケア」があるという想いから日々活動が続けています。講演では、「生と死を考える」「地域で自分らしく過ごすために」「ケアの心構えとセルフケア」をテーマに話されました。参加者のアンケートからは、「多くの人が“死”をタブー視したり、縁起が悪いと語りたがらないですが、“死”が必ずあるから生きている時間が大切なはず。元気なときに“死”を話しておきたいです」、「誰かに寄り添うには、心に余裕を持つこと。自分と向き合うことを

大切と学び、まずは自分自身を受け入れることを日々心掛けていきたいと感じることができた」などの感想が多数あり、普段考えていることや思いが溢れ、この思いをアンケートに記入することで自分の気持ちの整理をしている様子が見えられました。



会津出張所

南会津アロマ祭りに参加

令和4年9月24日(土)に、みなみあいづ森と木の情報・活動ステーション「きとね」で南会津アロマ祭りが開催されました。新型コロナウイルス感染症の感染対策をふまえて屋外に南会津保健福祉事務所と当出張所のブースを構え、南会津保健福祉事務所は自殺予防、当出張所はアルコール関連の啓発活動を実施しました。



あいにくの雨模様の天気の中、多くの方々がアルコールパッチテスト(アルコールを分解しやすい体質かどうか判定するテスト)に関心を示されました。新型コロナウイルス感染症の感染対策をふまえて資材配布のみとしましたが、パッチの貼り方やテスト結果に合わせた適切な飲酒量について説明を加えました。特に、アルコールに強い結果が出た場合に安心して多量飲酒しないよう注意を呼びかけました。

また「ドリンク」(飲酒量の単位)の説明をパンフレットと模型で行ったところ、父親に見せたいと話しながら模型を写真撮影する若者がいました。家族間でふだんの飲酒量を笑いながら指摘し合う光景も見られ、穏やかな雰囲気の中で適正飲酒量の確認が行われていました。



相馬方部センター

若者の集団活動「チャレンジクラブ」

相馬方部センターでは、参加者とスタッフが一緒になってイベントを企画・実行することを通して、自己理解と対人交流の機会を得ることを目的として若者の集団活動「チャレンジクラブ」を開催しています。

令和5年1月5日(木)は、初詣が計画され、相馬市内の涼ヶ丘八幡神社、相馬中村神社、相馬神社を参拝しました。当日は、20代・30代の男女4名が参加しました。それぞれの神社で厳かに手をあわせていましたが、おみくじで大吉を引く方がいると大きな歓声があがっていました。「参拝して気持ちがすっきりした」との声がありました。

今後は「餅つき大会」なども計画しています。



いわき方部センター

復興公営住宅男性のためのサロン

令和4年11月11日（金）、復興公営住宅男性のためのサロンをNPO法人みんぶくとの共催で、いわき市の北好間団地で開催しました。

男性でも気軽に参加できるように、噺の会じゅげむいわき支店代表の山椒家小粒さんの「笑いと健康」と題した落語を聞いていただきました。

当日は14名が参加し、うち5名が男性でした。テンポの良い山椒家小粒さんの噺に終始聞き入って、参

加者全員が笑いに誘われていました。参加者からは、「久しぶりに笑った」、「初めて参加した」、「知り合いに会えた」等の感想がありました。今後も皆さんに喜んでいただけるサロンを企画していきます。



ふたば出張所

デイケア協力 みんなで調理実習

ふたば出張所では、川内村主催精神障がい者デイケアに協力しています。11月の活動は、「いわなの郷」という自然豊かな場所で調理実習をしました。

気になるメニューは「カレーライス」。なぜカレー？と思われるかもしれませんが、参加メンバーの方が家で作れるように『作り方を覚えたい!!』という想いを伝えてくれたので決まりました。

調理場面では、参加された皆さんが具材を切る→スタッフが具材を炒めるという行程でしたが、手際よく具材を切るためスタッフの方が準備に慌てるという場面もありました。

カレーを煮込んでいる間は、食生活改善推進員さんから「食べて元気にフレイル予防」講話があり、皆さん自分の食生活と照らし合わせながら楽しそうに聞いていました。お天気も良く、外にテーブルと椅子を用意し、気持ちの良い青空と景色も美味しいご馳走になりました。

おいしい〜!!



お知らせ

- 1 令和5年3月6日(月)に基幹センター業務部と県中・県南方部センターが移転し、同じビルに入居することになりました。

新住所

〒963-8034
郡山市島2丁目31-11 MAビル 2階

電話番号はそれぞれ今までどおりです

- 2 市民公開講座を下記により開催します。

テーマ ー東日本大震災から12年目を迎えてー
こころの健康を保つために～こころと音楽～

日時 令和5年3月16日(木) 13:30～15:00

形式 WEBセミナー(使用システム:Zoomウェビナー)

内容 福島県立医科大学前田正治先生、江口依里先生による講演。当センターホームページから申し込んでください。

参加費
無料

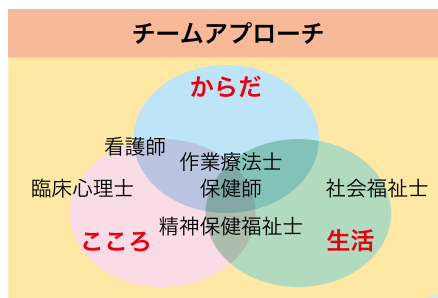
ふくしま心のケアセンターについて

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 ふくここのライン

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
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5階)
- ♥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1階
- ♥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 いわき第一ビル4階北
- ♥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 稲元ファクト2号室

企画編集・発行

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 広報部

☎ 024-535-8639 <https://kokoro-fukushima.org/>

