あなたの「ホッと一息」をお手伝い ❤

『ふくここ』

ふくしま心のケアセンター県中・県南方部センター

2023年3月発行
第42号

いのちのケア活動報告

東日本大震災及び福島第一原発事故から12年が経過し、当センターの支援活動の中でここ数年徐々に人生の意味や死生観の話題が増えてきていました。令和2年よりスピリチュアルケアを担う臨床仏教師の楠先生とご縁があり、当センターでの様々な、いのちのケア活動に協力して頂いておりました。

今年度は、葛尾村の復興を支える支援者の方々向けにメンタルヘルスケア研修会を開催し、また個別支援を行っている対象者の方に楠先生と一緒に訪問を行いました。

講師紹介

大宮山 長照寺（猪苗代町） 住職　ばんだい地域包括ネットワーク副代表

臨床仏教師 楠 恭信 氏

2015年4月、臨床仏教師として認定を受ける。活動の場を開拓し「宗教者にしか出来ないケア」があるという想いから日々活動を続けている。生老病死（四苦）に寄り添うことを役割として緩和ケア病棟、神経内科病棟、在宅ケア、老人ホーム、遺族会、講演活動を通して活躍されている。

メンタルヘルスケア研修会

『人生に寄り添う支援とは～臨床仏教師の視点から～』のテーマで支援者の健康を維持増進することを目的に開催しました！

震災後、一人暮らしや高齢家族世帯が増え、最後の看取りをどのようにしたらよいのか・どのような最後の迎え方をしたいのか話し合う必要があると思いました。

楠先生の話を聞いて、ただ一緒にいるだけでも、相手に寄り添うことができるのだということが分かりました。

死と聞くと、どうしても負のイメージを抱きやすいが、「死＝生」という考え方を知って気持ちが楽になりました。

訪問事業

訪問事業の感想を頂きました！

わんちゃんも一緒にお話を聞きました♡

“生まれたらゴールは死ぬこと”で、ゴールまで浮き沈みはあるけれど死ぬ時はゼロになって仏様になる。下り坂も必ず上り坂が来ると思って生きてきた。これまで、自分の人生観や死生観について考えてはいたが、自分の考え以外に楠先生から話が聞けて、ためになった。

アニバーサリー反応（記念日反応、節目反応）を知っていますか？？

★アニバーサリー反応とは★

大きな出来事、辛い出来事から 1 か月、1 年、10 年などの節目の時期に、経験した恐怖、不安、悲しみや怒りといった強い感情を思い出し、次のような反応がおきてこころやからだの状態が不安定になることを指します。

★どんな反応がおこるのか★

・いらいらや怒り、罪悪感等の感情が強くなる
・その出来事について思い出したり夢に見たりする
・その出来事が起こった時の感情や身体反応、考えがよみがえってくる
・悲しみや喪失感が強くなる
・意欲の減退や、集中力の低下
・怖い気持ちや不安な気持ちが強くなる
など・・

★アニバーサリー反応の対処法★

・「アニバーサリー反応」というものが起こりうることをあらかじめ知り、自分のこころやからだの反応に注意を向けておきましょう。
・気持ちが不安定になったときには気分転換やリラクセーションなどを積極的に行いましょう。

★震災12年目を迎え、気を付けておくこと★

・これから震災関係の報道が増えるので目から入る情報（映像、動画、写真等）に気をつけましょう。映像は無意識に体験を思い出すきっかけになりやすいです。
・「アニバーサリー反応」の出方、または辛かった記憶や感情などを処理する早さは人それぞれです。自身のペースを尊重しましょう。
・不安や怒りといったマイナスの感情は誰にでもあるものです。無理に抑え込もうとせずに、そうした感情を受け止めましょう。そして、いまできることに取り組んでいきましょう。
・信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。

話を聞いてくれる人がいない・気持ちが不安定でどうしたらいいのか・・など何かあれば、
下記記載の【ふくここライン】または【県中・県南方部センター】にご相談ください。
※ふくここラインは、通話料無料で匿名でのご相談が可能です。

～事務所移転のお知らせ～
3月より県中・県南方部センターは移転しました。 **※左下の発行元の住所をご参照願います。**

●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
〒963-8034
福島県郡山市島2丁目31－11
MA ビル2階
Tel 024-983-0274
Fax 024-973-8261
https://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 0120-783-295** 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）