



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7号

令和5年9月発行

ふくこのわ



浄土平
(パステル画)

1枚の写真に思う

ふくしま心のケアセンター総務部長兼広報部長 石川秀司

最近新型コロナもある程度落ち着いているようなので、先日、気晴らしに家の中を掃除しようと思い、部屋の荷物を片付けていたところ、いくつかのダンボール箱のうちのひとつからたくさんの写真が出てきました。結構古い写真もあって懐かしく眺めていました。そうこうしているうちにふと1枚の写真が目にとまりました。その写真には2人の幼い女の子が写っていて、まるでこっちを見てにっこり笑っているようで私も思わず微笑んでしまいました。もう10年以上も前の写真で記憶は定かではありませんが、写真の日付が平成23年3月6日で、近くにはUFOのオブジェが写っているので、恐らくUFOの里で有名な飯野町（福島市）の吊るし雛を見に行った時に撮った写真だろうと思います。そうすると、この5日後にあの忌まわしい地震、そして原発事故が起きたことになります。彼女たちには、まさかそんなことがわずか数日の後に起きようとはもちろん想像さえできなかったでしょう。何も知らずに無邪気にほほ笑んでいるそのあどけない笑顔を見ていると、逆に、あの震災とのギャップが大きすぎて恐ろしくもあり、彼女たちが可哀そうにもなりました。

一方で、笑顔のある風景には心を和ませてくれる力があるんだなということを1枚の写真から改めて教えられたような気がします。

写真の幼子たちも今ではそれぞれ高校3年生と中学3年生に成長したのを思うにつけ、あの忌まわしい震災から早や12年以上が経過したんだと改めて時の流れの速さを実感しています。

活 動 報 告

野口勝宏氏写真パネル寄贈

令和5年5月19日（金）、奈良ロータリークラブ様と郡山西ロータリークラブ様から一般社団法人福島県精神保健福祉協会に野口勝宏氏の写真パネル16枚をご寄贈いただきました。

野口勝宏氏は猪苗代町生まれの写真家で、東日本大震災後「福島の花の美しさで世界の人々を笑顔にしたい」と「Fukushima Flowers福島の花」シリーズの撮影に取り組み、福島県内にとどまらず国内外で写真展を開催されています。

ご寄贈いただいた写真パネルは協会が運営するふくしま心のケアセンターの各事務所とふくしま子どもの心のケアセンターに展示させていただいており、来所者の皆さんはもとより職員にとっても心が安らぐ癒しの空間となっています。

奈良ロータリークラブの柳澤育代様、郡山西ロータリークラブの鈴木功一様、高橋金一様をはじめご尽力いただいた関係者の皆様のご厚意に深く感謝し、お礼申し上げます。



左から、渡辺所長 矢部協会長、奈良RC柳澤様、郡山西RC高橋様、鈴木様



郡山事務所(入口)



県北方部センター(会議室)



いわき事務所(面談室)



ふくしま子どもの心のケアセンター(入口)

各方部センター等の活動

基幹センター

市民公開講座を開催

令和5年7月25日（火）、「一東日本大震災から13年目を向かえてー ヨガでからだところを晴れやかに～運動とところ～」をテーマに市民公開講座をWEBにより開催しました。

一般市民の方々をはじめ、医療・保健・福祉従事



山口先生の実技

者、関係機関職員など134名に参加していただきました。

当日は、公立大学法人福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座講師の日高友郎先生の「被災地に移住すること～メンタルヘルスの現状と課題について～」、そしてMindfulness & Yoga Network代表の山口伊久子先生による「椅子ヨガでからだところの晴れやか体験」と題した講演と実技が行われました。

参加者からは「移住者の方の思いを深く考える機会をもつことがあまりなかったと気づきました。いろいろな葛藤の中で生活していることを知りました。」「座骨神経痛の痛みがありますが、色々なヨガがあるのですね。痛みも生きている証と自分の身体をさすり、自分をほめました。」などの感想を頂きました。

県中・県南方部センター

双葉町役場郡山支所健康相談会に協力

令和5年7月20日（木）、双葉町から依頼を受け、郡山地区に居住する双葉町民の心身の健康維持と孤立・閉じこもりを防ぎ交流の機会を持つことを目的に開催された健康相談会に講師として出席しました。

当日は、熱中症に関するミニ講話やリフレッシュ

体操、ふたばふるさとカルタによる回想などを行いました。ふたばふるさとカルタを使った回想では、読み札と合った絵札を持っていた参加者が絵札に合う情報を提供することとしましたが、他の参加者からも「そんなことがあるある」が連発され活発な情報交換の場となりました。



健康相談会の様子



ふたばふるさとカルタ

「ふたばリカーレ」について教えてください

ふたばリカーレ（正式名称は福島県ふたば医療センター附属ふたば復興診療所）について所長の宮川明美先生から教えていただきました。



Q1 ふたばリカーレの概要について教えてください。

所在地は双葉郡楢葉町大字北田字中満289-1（電話0240-23-6500）。
平成28年2月に開所しました。
内科と整形外科は福島県立医科大学から専門の先生に来ていただいています。

Q2 心身医療科は今年の4月に開設されたそうですが。

心身医療科は私が所長に着任した今年4月に開設しました。様々な準備をして、6月から外来診療をスタートしました。心身医療科は精神科医の私と看護師2名、福島医大災害こころの医学講座から来ていただいている非常勤の心理士2名で対応しています。

診療は水曜日と金曜日で予約制としています。就学前の子どもさんから90歳を超える方まで幅広い年代の方が来られています。

Q3 外来診療の他に地域支援も行うそうですね。

今は、ニーズ調査をしているところです。この広い双葉郡に常設の精神科は現在当診療所だけで、また地域のスタッフの数も限られています。その中で必要な支援が必要な方に届くために、地域のスタッフの方々と一緒に、地域全体で心の健康問題に対する対応力がアップしていくように協力させていただくことが、この診療所の使命の一つだと考えています。そのことを是非お伝えしたいです。

Q4 最後に地域の皆様へ一言お願いします。

ひとりで悩みを抱えているほどつらいことはないと思います。心身医療科の敷居はまだ高いと思います。が、できる限りご要望に対応していく所存です。心身医療科はこんな感じと知っていただければ、思っていたほど遠い存在ではないと分かっていただけたと思っています。行政機関や教育機関、介護・福祉事業所などを通じて地域の方々とのかかわりを大切に、そのことを通じて地域の皆様に当診療所を知っていただければと思っています。

profile

宮川明美先生プロフィール

現 職：福島県ふたば医療センター附属ふたば復興診療所長
 専門分野：精神医学全般
 出身地：広島生まれ
 趣味：ドライブ
 福島のおすすめの場所、食べ物：福島は自然が綺麗でどこも好き。
 食べ物は果物、特に桃が大好きです。



宮川所長には、お忙しい中、インタビューをお願いしたところ快く引き受けていただきました。ほんとうにありがとうございました。

先生は、ふくしま心のケアセンターに平成25年9月から平成29年3月まで非常勤の業務部長等として勤務され、その後も顧問として関わっていただきました。先生からはインタビューの最後に「この地域は震災と原発事故で計り知れない打撃を受けました。そこからまた新たにはじめるときには、様々な方々と協力し合って地域の皆様にとり本当によいもの、役にたつものを作り上げていきたいと思っています。そのための労は惜しみません。」との心強い言葉をいただきました。

トピック

福島県精神保健福祉センターが主催する市町村、県保健福祉事務所、相談支援事業所、医療機関等で精神保健福祉業務に従事してから概ね3年未満の職員を対象とした令和5年度精神保健福祉関係職員研修の基礎研修で当センターの成り立ちや組織、業務の内容などを説明しました。また、事例集としてまとめた「被災者への心のケア支援ガイド」の紹介や今後予定されている当センター主催研修会の案内を行いました。

当センターでは、引き続き市町村等関係機関との連携を密にし、被災された方々やその方々を支援している方々に寄り添って活動してまいります。



説明の様子



被災者への心のケア支援ガイド

お知らせ

1 令和5年度ふくしま心のケアセンター関係者連携フォーラムを下記により開催します。

開催日 令和5年11月17日(金)

場所 ①コラッセふくしま
②双葉町産業交流センター

対象 国、県、市町村、社会福祉協議会、医療機関、支援団体等関係機関

内容 ふくしま心のケアセンター活動報告など

なお、開催案内は関係機関様宛に通知します。



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をしたい時など…
お気軽にご相談ください。

なやみ ふくこ
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
- ♥県中・県南方部センター ☎024-983-0274
〒963-8034 郡山市島2丁目31-11 MAビル2階
- ♥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
- ♥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

