2023/10/10発行

## かもめ通信



「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、お彼岸が過ぎて急に涼しくなりました。 みなさんいかがお過ごしですか?

スーパーには、秋刀魚や秋鮭、きのこや栗、さつまいもの他、果物の種類も豊富に並んでいます。 旬の美味しいものを食べて、猛暑を乗り切って疲れた身体を癒してくださいね。

今回は、いわき方部センターとふたば出張所の活動報告です。



#### ①自殺予防ゲートキーパー研修

毎年9月10日から16日は「自殺予防週間」、3月は「自殺予防月間」です。



"自殺予防ゲートキーパー"という言葉をご存知でしょうか?

「自殺を防ぐ」という言い方だとすごく難しいことに感じますが、大切な人や身近な人の心の不調に気づき、声をかけることが自殺予防ゲートキーパーの大切な目的となります。

ふくしま心のケアセンターでは、関係機関等から自殺予防ゲートキーパー研修の講師を依頼され研修を行う機会があります。そこで、より多くの講師依頼に対応できるよう職員が講師となりセンター内で勉強会を行いました。(菅野)



9月29日、ふるさとおおくま会で開催されたゲートキーパー養成講座で初めて講師をしました。とても緊張しましたが、皆さんメモを取ったりと真剣に聞いてくださいました。質問も活発に出て、とても良い講座となりました。私も良い体験が出来ました。

今後も講師依頼に対応出来るよう、スキルアップして いきます。 (森)

#### 2事例検討会

専門員の個別支援スキルの向上を目的に、9月7日、当センター顧問である、医療創生大学 心理学部の大島先生をお招きして、専門員が担当をしているケースについて事例検討会を行いました。私たちが日頃行っている支援について振り返ると共に、各専門員から職種の専門 性を活かしたアイデアや意見交換の場となりました。大島先生からは、多面的な視点を持って柔軟に対応することや、ご本人やご家族が抱えている困り感を汲みとることなどの助言を 頂きました。今後の支援に繋げていきたいと思います。(吉田)



#### 福島学院大学学生講話



9月28日に双葉町産業交流センターで、福島学院大学 福祉学部福祉心理学科2年生41名を対象に、いわき方部 センターの活動について講話を行いました。 皆さん、真剣なまなざしでいわきの心のケアの現状 について耳を傾けていました。多くの学生さんが、 被災者への心のケアに関心を持ち、支援者として 羽ばたいていってもらいたいです。 (松田)



# - Hogher of the offer of

## 下神白団地健康相談会

7月18日、福島県相双保健福祉事務所いわき出張所の保健師、管理栄養士と健康相談会を行いました。11名の方が体重測定や血圧測定、健康相談を受けました。ホールでは、参加者が楽しそうにお茶を飲みながら会話に花を咲かせていました。管理栄養士から、参加者の食生活を振り返りながら「高齢者のタンパク質摂取不足について」のお話しがありました。続いて保健師より、運動について「1日8000歩を目標に、足腰強化のためにも1歩でも多く歩くこと」を勧められました。みなさん興味深く話を聞いて、健康寿命を延ばすためには、足腰の強化と健康な身体作りは重要である事を学習しました。(大竹)







## 下矢田団地わくわくベース

今年度、下矢田団地において住民の皆様の交流スペースとなるサロンを実施しています。 団地集会所を開放して、自由に立ち寄り好きな時間を過ごす場を提供すると共に、住民の方々お一 人お一人が培ってきた知恵や技術を引き出し、自発的なコミュニティ活動ができるようになること を目指しています。

7月から2ヶ月毎に開催しています。9月からは、社協連携避難者支援コーディネーターいわきとコラボレーションして、わくわくする楽しい時間をみんなで一緒に作りたいと思います。 みなさんのご参加をお待ちしています。(鈴木)







## 消防本部研修会

8月3日、4日、双葉地方広域市町村圏組合消防本部にてメンタルヘルスケアの研修を行い、コミュニケーションスキルのひとつであるアサーションの講義のあと、ロールプレイを通して体験していただきました。初めは少し緊張していた様子の職員の方々でしたが、徐々にリラックスされて最後は笑顔で研修会を終了することが出来ました $( \nabla \nabla )$  日々、絶え間なく地域住民の安全を守っている消防署職員のメンタルヘルスのお手伝いが出来て、私もとても勉強になる研修会でした。 (森)





### 編集後記

暑くてお休みしていたゴルフを再開よ ゴルフ場の緑と解放感を久しぶりに体感しました。 たは 練習不足でスコアはイマイチでした!! 今日から練習場に通います② (大竹)

#### 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

いわき方部センター・ふたば出張所

〒970-8026

いわき市平字小太郎町4-1 いわき第一ビル4階北

Tel 0246-38-7461 Fax0246-38-7463