



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8号

令和6年2月発行

# ふくこのわ



高倉山（福島市）から望む吾妻小富士

## ご挨拶

ふくしま心のケアセンター所長 前田 正治

（福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座 主任教授）



令和5年12月1日より、ふくしま心のケアセンター所長を務めている前田と申します。当センターは東日本大震災の翌年である平成24年に設立され、現在まで10年以上の長きにわたり被災者・避難者の方々、あるいは被災地にお住まいの方々のメンタルヘルスの維持や向上に努めてまいりました。東日本大震災とその後の福島第一原子力発電所事故は、きわめて長期に及ぶ避難生活を多くの方々に強いてきました。被災された住民の方々が長期的な避難生活や環境の変化に伴って生活習慣病を患ったり、うつ病などのメンタルヘルス問題を抱えたりすることもまったく珍しいことではありません。こうした被災した住民の方々への支援を展開するために、医師や保健師・看護師、ソーシャルワーカー、臨床心理士、作業療法士など多職種のチームが、自宅訪問や来所あるいは電話相談、グループ活動などを展開しています。また直接住民の方々にお会いするばかりではなく、県内で活動する様々な支援者と連携したり、研修等の人材育成活動を行ったりと、地域支援力の強化・増進にも取り組んでまいりました。

震災後13年目を迎える現在、震災からの復興は進んでいる一方で、今なお約2万7千名の被災住民が避難生活を送られ、被災市町村もまた多くの課題を抱えています。私たちの活動に期待される役割も大きく、それを果たすべくこれからも努力していく所存です。皆様のご理解とご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

# 基幹センター活動報告



平木復興副大臣

## 平木復興副大臣視察

令和5年12月19日(火)、平木大作復興副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。前田所長から当センターの活動状況と現在の被災地の課題について報告した後、アルコール関連問題、移住者に対する支援、自治体職員等支援者の支援などについて意見交換を行いました。

最後に副大臣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。

## 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開催

令和5年11月17日(金)、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福島会場(コラッセふくしま)、双葉会場(双葉町産業交流センター)の2会場をオンラインでつなぎ、国、県、市町村、社会福祉協議会等関係機関の参加を得て開催しました。

当センターの機能を理解していただき関係機関と連携を強化することを目的に、当センターの活動報告とグループに分かれて「こころの復興を考える」をテーマに意見交換を行いました。意見交換の前には、相馬方部センターの活動を記録したNHK証言記録(令和2年放映)を視聴したこともあって、映像の感想やそれぞれの立場からの活発な発言がなされ有意義な時間となりました。

|             | 活 動 報 告 内 容                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 基幹センター      | <ul style="list-style-type: none"> <li>心のケアセンターの活動状況と県民健康調査からみた現在の課題</li> <li>被災者心のケア事業に係る市町村等訪問結果</li> </ul> |
| 県北方部センター    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスケアと個別相談支援の取り組み</li> </ul>                                          |
| 県中・県南方部センター | <ul style="list-style-type: none"> <li>よもぎカフェといのちのケアの取り組み</li> </ul>                                          |
| 会津出張所       | <ul style="list-style-type: none"> <li>電話を主とした個別支援～苦痛の訴えが報告に変わる～</li> </ul>                                   |
| いわき方部センター   | <ul style="list-style-type: none"> <li>下矢田団地サロン「わくわくベース」<br/>～関係機関と協働したコロナ禍後のサロン活動～</li> </ul>                |
| 相馬方部センター    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ケアセンターが啓発活動を広げていくために必要なこと</li> </ul>                                   |
| ふたば出張所      | <ul style="list-style-type: none"> <li>自治体保健師と連携した住民支援</li> </ul>                                             |



福島会場



双葉会場



## 各方部センター等の活動

### 県北方部センター 県北方部主催研修会を開催

令和5年10月13日(金)、県北方部センター主催研修会「アルコール依存症からのリカバリープロセス～AAに通い続ける理由～」を福島市アクティブシニアセンターで開催しました。AA福島地区委員会の8名の皆様からAAの概要・活動内容の説明に続き模擬ミーティングや体験談をお話いただきました。参加者はアルコール依存症の支援に携わ

る県や市町村等関係機関の職員で「AAミーティングをはじめて見学させていただき、参加する方の話を聞いて大変勉強になりました。また体験談も聞いたことは大変良かったです。自助グループを紹介する機会は時々あるので、根気強くこれからも案内していきたいと思いました」などの感想がありました。



研修会の様子

AA：アルコホリズム（アルコール依存症）からの回復を目指す自助グループ

### 県中・県南方部センター

### 令和5年度支援者向けメンタルヘルス研修会 —いのちのケア—を開催

令和5年11月7日(火)、臨床仏教師 楠恭信氏を迎え、県中・県南地域の市町村支援者、社会福祉協議会・福祉事業所等の支援者を対象に「豊かに生きる 人生に寄り添う支援とは～臨床仏教師の視点から」と題し、臨床仏教師となった経緯や活動の

具体的な事例の紹介も含めて、「生と死」の考え方をわかりやすく講演いただきました。参加者からは「生死に関わる支援の悩みや戸惑いが軽減した」「寄り添うことの意義を再認識した」「スピリチュアルを大切に仕事をしたい」などの感想がありました。



楠 恭信氏



## 会津出張所

## リフレッシュタイムの開催

会津出張所では、平成26年度から大熊町役場会津若松出張所内において、大熊町職員等を対象に「ぐっちー cafe」を開き、ハーブティを飲みながら一息つける場の提供を行ってきました。

令和4年度からは、新型コロナウイルス感染症の行動制限の長期化に伴いより一層の気分転換を図る場としたいと考え、「リフレッシュタイム」と名称を変更し、年4回ハーブティの提供とメンタルヘルスに関する冊子の配布を行いました。さらに今年度は新たにタッピングタッチを取り入れ、タッピングタッチのインストラクターである県中・県南方部センターの専門

員の協力のもと、職員の背中へのタッピングやセルフタッピング方法の講習を行いました。

タッピングタッチへの関心を持っていただくとともに、ハーブティを飲みながら睡眠や家庭での時間の過ごし方などを和やかに話され、勤務の間にほっと一息つく昼休みの時間となっています。



タッピングタッチの様子



## 相馬方部センター

## 「福祉関係者のつどい ～あーいえば交流会(こいうかい)」を開催

福祉関係者の情報交換の場として、相馬方部センターでは平成24年度から毎月開催してきました。令和5年度は性教育の絵本のリーフレット作りに取り組み、性教育を学ぶツールとして支援者や保護者にも配布しました。12月19日(火)には、福祉事業所で実際にやっている性教育の取り組みについて報告してもらいました。意見交換では、最近の生理用品事情や障害を持つ方の婦人科受診など話題は多岐に渡り、学びの多い交流会でした。性教育絵本のリーフレットはNPO法人なごみホームページでも公開しています！興味のある方はぜひご一読ください♪



リーフレット制作の様子



報告会の様子



## いわき方部センター タッチケアサロンへ協力

令和5年11月14日(火)、子育て支援サークルハートウォーミングが開催しているタッチケアサロンに職員を派遣しました。当サークルは大熊町からいわき市に避難した住民などの支援団体で、子育て中の親子支援などを行っています。いわき

方部センターではリラクセーション、ストレスに関する講話、座談会を行い、日ごろ子育てでなかなか自分の時間を持てないお母さんたちにひとときの癒しを提供できました。



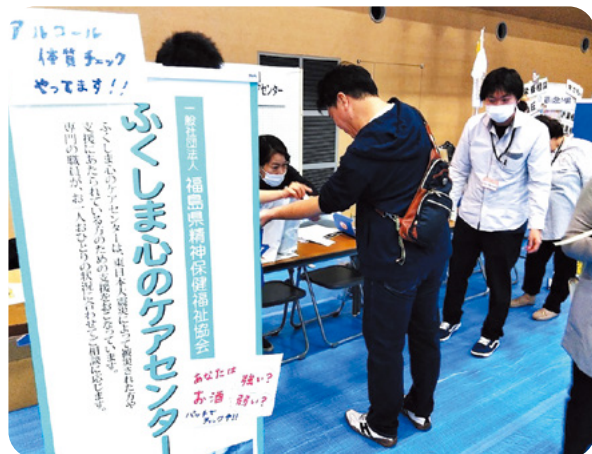
休憩時間の様子

## ふたば出張所

## 「ふたばワールド2023inおおくま」に出展

令和5年10月7日(土)、双葉郡の復興イベント「ふたばワールド2023inおおくま」が大熊町に新設された教育施設「学び舎ゆめの森」を含む特設会場で開催されました。ふたば出張所は、当センターアルコール・プロジェクトメンバーの協力を受け会場内にブースを出展し、お酒を飲める体質かどうかをチェックするアルコールパッチテストを来

場者に体験していただきました。皆さんの関心度が高く、用意した200枚は3時間ほどでなくなっていました。テストの結果「思っていたよりアルコールに強い体質だった」と感想を話される方もいましたが、適切な飲酒の方法について丁寧に説明を行いました。



アルコールパッチテストの様子



結果説明の様子

## お知らせ

- 1 令和6年1月4日(木)に会津出張所は県中・県南方部センターと統合し、県中・県南・会津方部センター(仮称)として活動しております。なお、事務所の住所・電話番号・FAX番号は県中・県南方部センターと同じです。
- 2 令和6年2月1日(木)にいわき方部センターとふたば出張所は移転しました。  
新しい住所は、〒979-0403 双葉郡広野町大字下浅見川字広長44-3 広野みらいオフィス3階です。  
なお、電話番号、FAX番号は従来のふたば出張所と同じです。

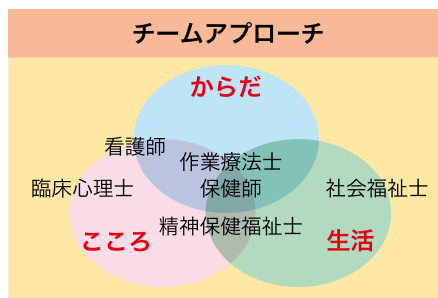
## ふくしま心のケアセンターについて

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

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
- ♥県中・県南・会津方部センター(仮称) ☎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
- ♥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 ☎0240-23-5109
- ♥ふたば出張所  
〒979-0403 双葉郡広野町大字下浅見川字広長44-3  
広野みらいオフィス3階

