



暑かったり涼しかったり、1日の中でも気温や天気の変動に身体が付いて行かずに、体調を崩していませんか？
私は、始業前や休憩時間には身体を動かすようにしています。もちろんエレベーターは使いません!!
日頃のちょっとした工夫が体調管理につながると良いですね。今年も暑い夏を乗り切りましょう。（大竹・鈴木）

～いわき地方振興局復興支援・地域連携室会議～

5/23、県いわき合同庁舎大会議室にて行われた「いわき地方振興局復興支援・地域連携室会議」に出席しました。相双保健福祉事務所いわき出張所味戸所長より、「福島県相双保健福祉事務所いわき出張所における被災者健康支援活動」に関する報告がありました。

また、当センター前田所長より、「復興支援の取組について」と題し、ふくしま心のケアセンターの活動を通して、現時点での浜通りを中心としたこころのケアの課題と、より良い復興期となるために関係者として心得ておきたい「復興期のメンタルヘルス上の課題」についての話をしました。

受講後には参加者から、「ふくこラインはなぜフリーダイヤルなのか？」
「支援者のメンタルヘルスにはどのような取り組みが必要か？」などの質問や意見が挙がり、前田所長が丁寧に対応しました。



～大熊町保健協力員・食生活改善推進協議会研究会～



5/20、大熊町保健協力員・食生活改善推進協議会研修会に29名の方が参加されました。当センターから、「セルフケア・リラクゼーション」についての講話と、筋弛緩法と呼吸法の演習を行いました。リラクゼーションの演習では、参加者全員がリラックスした様子で、積極的に取り組んでいました。町の職員の参加もあり、終始和やかに、一体感のある研修となりました。

～浜通り職員大交流会～

4/24、当方部センター職員と、浜通り北方部センター職員6名、研修の広島大学学生1名が集い、第1回浜通り職員大交流会を開催しました。

午前の部では米倉センター長より、「ウォーミングアップの極意」のお話がありました。

午後の部はアイスブレイク・ウォーミングアップを専門員4名がそれぞれ実践し、お互いについて良く知る機会となりました。



～浜通りの心のケア研究会～

毎月開催している、浜通りの心のケア研究会(浜研)では、「福島県における被災者への心のケア支援ガイド」を用いて勉強会を実施しています。

会が進むにつれて、各グループからは活発な意見が飛び交っていました。

今後も業務で活用できる支援スキル向上や、支援対象者に必要なケアが提供できる事を目指します。



新しい仲間を紹介します

5月に入職しました専門員（看護師）田村雅代です。
朝は新緑に囲まれた山道を走り抜け、夕方は久之浜の海を眺めながら
ゆっくりと走る愛車で通勤に心地よさを感じています。
また、デスクから見える広野駅を発着する電車、廊下からは穏やかに波打つ
太平洋が眺められ、「ホッ」とする瞬間で心が癒されています。
恵まれた環境での業務ですが、体力、精神力、思考力の衰えを感じています。
鍛える？いや、現状維持していけるように趣味の卓球に励みながら、
勤めていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



基幹センター業務部から週2日ほど浜通り南方部
センターにきています。事務所から見える広野駅周
辺の風景は、実家（丹波地方）の駅周辺の風景にな
んとなく似ています。広野駅のホーム、森やその間
に見える建物を眺めていると、なんとなく実家に
帰ったような不思議な感覚になります。しかも、思
い出される感覚は10代後半頃の感覚です。場所も
年齢も遠く離れているのに、事務所からの風景を見
るだけで一瞬にして距離も時間も飛び越えてしまう。
人の記憶って不思議ですね。

専門員（臨床心理士）山下 和彦



本年度より週1日浜通り南方部センターで支援に
関わらせていただいております。東日本大震災から
今年で14年目を迎え復興が進む一方で、心身の健康
で困難を経験されることや、気持ちの整理ができな
いことも少なくないと思います。そうした生活上の
困りごとが少しでも軽くなり、より生き生きとした
生活を送れるようになるためのお手伝いできれば
と思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。

専門員（臨床心理士）佐藤 秀樹



孤立予防サロン 「男性のつどいふたば」参加者募集

双葉郡にお住いの男性で、外出の機会が少ない方々にも
ぜひお出かけいただきたいサロンです。

参加された方お一人おひとりが、安心して過ごせる居場所を目指します。



今後の予定

8/21・9/11

10/9・11/13

12/11・R7年1/8

2/12・3/12

日時：月1回（第2水曜日10時～12時）

場所：富岡町保健センター2階会議室 ※富岡町役場の隣の建物です。

内容：茶話会など 参加費：無料

申し込み方法：お電話にて当センターまでお申し込みください。

・町村の職員の方や社協の方からのお申し込みも受付しております。

編集後記

広野町二ツ沼総合公園のパークゴルフ場に行って来
ました。「老若男女が楽しめるスポーツですよ。」と説明
を受けましたが、初心者ぞろいの我々は悪戦苦闘しな
がらコースを回りました。大会前の練習に来ている方
からは温かい声掛けをいただき、楽しいひと時を過ご
しました。新緑の中、心地よい風と疲労感を体感して
充実した休日を送ることができました。 大竹



※次回のかもめ通信は10月発行を予定しています。

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

浜通り南方部センター

〒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

Tel 0240-23-5109 Fax0240-23-5108