



令和6年度 県北方部センター上半期活動報告

メンタルヘルス講話 4月15日

福島県消防学校の消防職員第86期初任教育学生49名を対象に、メンタルヘルスや惨事ストレスについての講義を行いました。

講義では、団体生活における日常的なストレスや職務上の極度なストレスに対処していけるよう、自分のストレスコーピングリストを作成するワークやリラクゼーションの演習を盛り込みました。

ストレスコーピングリストを共有するグループワークでは、「SNSやラインをブロック」「自分を甘やかし、勉強や筋トレを休む」「東京に行く時、大宮というアナウンスを聞くこと、自由になる感じがする」など、学生からの笑顔の絶えない積極的な意見交換が行われました。アンケートでは「どのようなことでストレスを感じて、ストレス反応が出るのかを知ることができ、これからの仕事をしていく上でとても役に立つ内容だった」「ストレスへの対処法をグループで話し合い共有ができたので考え方が広がりました」などの感想が寄せられました。

グループワーク

- ①自分のコーピングリストを作ってみましょう。(5分)
- ②グループでリストにどんなことを書いたのか共有しましょう。他の方のコーピングから使ってみたいものがあれば自分のリストに追加してみてください。(10分)
- ③発表(10分)

例えば、瞑想をする、好きな歌を聞く、入浴剤を入れてお風呂に入る、自分を励ましてくれた言葉を思い出す等、コーピングは簡単にできて、やってみて効果が感じられて、他の人とするのもいいのですが、相手の都合に左右されない一人でするものも入れるといいです。



意見交換会 5月28日

A A福島地区メンバー5名を迎え、アルコール依存症を抱える人への支援やAAの活動等について情報交換会を行いました。

AAのメンバーになるために必要なのは『飲酒をやめたいという願いだけ』という点について伺いました。飲酒をやめたいと願い、アルコールに問題のある本人のみが参加可能なクローズド・ミーティング、本人以外にも家族、支援者、AAに関心がある方ならどなたでも参加可能なオープン・ミーティングがあるとのことでした。

AAにまず行くことが大事で、メンバーの中には主治医の勧めで入院中から参加している方もいるそうです。「ミーティングはたくさんあります。第一印象だけであなたに合う合わないの結論を急がず、ぜひいくつか参加してみてください」と伝えているとのお話をいただきました。

