



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9号

令和6年9月発行

ふくこのわ



パステル画（浄土平湿原）

ご挨拶

ふくしま心のケアセンター副所長（総務担当） 助川 浩一

この4月から当センター副所長を務めている助川浩一と申します。今年、昨夏の酷暑とインバウンド客の増加で主食米が品薄とのことですが、30年程前には大冷夏の影響による大凶作で食卓に輸入米が並んだことがありました。その頃私は社会人駆け出しで、生活保護のケースワーカーとして県の旧原町福祉事務所に勤務、双葉地域を担当していました。近頃、浜通り南方部センター訪問の為車を走らせていると、当時と変わり果てた風景が目飛び込んできます。あの頃家庭訪問をしながら、今後の生活の話を見せて頂いた方々は、どれほど辛い経験をされたのだろうかとの想いがよぎる瞬間でもあります。

大震災発生当時は、県中地区の町に勤めておりました。副町長として大混乱時の陣頭指揮にあたる中、放射線不安を訴える方々が毎日役場を訪れていました。熱心に街づくりに関わられていた方が、自主避難を選択された事実を知った際には無力感を味わいました。今もなお、万人共通の正解がない事象です。県本庁では、産業復興や風評対策、教育分野のほか県施策の基本となる総合計画、復興計画や地方創生の計画策定・改訂等に取り組まれました。震災による人口流出という大問題を抱えつつ、全国的なトレンドである地方創生との両立を図らねばならないジレンマに悪戦苦闘が続きました。現在では一般的となった関係人口の発想にも繋がったものと思います。

当センターで勤務するうえでは、神戸復興に携わった方から以前伺った「ハード面はお金と時間を掛ければ解決しますが、ソフト面での復興、これが大きな問題です」との指摘が思い出されます。心のケアは、正にソフト面からの復興へのアプローチです。30年ぶりの福祉分野、初心にかえり、皆さまの築いてこられた実績を前へ進めて行けるよう、微力ながら取り組んでまいります。ご指導、ご協力の程よろしく申し上げます。

基幹センター活動報告

福島県議会福祉公安委員会の調査

令和6年5月21日(火)、福島県議会福祉公安委員会真山祐一委員長をはじめ8名の委員の皆様によるふくしま心のケアセンターへの調査が行われました。委員長挨拶ののち双方の出席者紹介があり、つづいて当センター前田正治所長(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)から福島県のメンタルヘルスの現状と被災者に対する心のケアの取り組みについて説明を行いました。その後の質疑応答では、委員の皆様から心と身体の関係、被災地のコミュニティ再生、医療機関との連携の重要性等の質問が出されるなど活発に意見交換がなされました。



前田正治所長による説明

地域アルコール対応力強化事業 「令和6年度支援関係者向け研修会」を開催

令和6年7月4日(木)、地域アルコール対応力強化事業「令和6年度支援関係者向け研修会」をwebにて開催しました。

この研修会は“健康”や“生活習慣病”とアルコールの関連性に視点を置き、保健指導の一環としての介入方法と具体的な節酒支援のスキルを身に付けること、アルコール関連問題のあるケースへの対応や実際の地域支援につながる知識を得ることを目的としています。医療法人見松会 あきやま病院副院長の福田貴博先生から「節酒指導の現場での実践・応用について」と題し講演をいただき、185名が参加しました。参加者からは「早期の状態での介入の必要性を学べた」「依存する心理を含めた内容で、面談の実際にとっても有効であると感じた」などの感想がありました。



ふくしま心のケアセンター地域アルコール対応力強化事業

令和6年度 支援関係者向け研修会 WEB開催

この研修会は福島県からの委託により開催します。

令和6年 **7月4日(木)** 13:30~15:00

講演 「節酒指導の現場での実践・応用について」

講師 医療法人見松会 あきやま病院 副院長 **福田 貴博** 先生

主な内容

①講演 「節酒指導の現場での実践・応用について」

②ディスカッション
申込フォームにて事前に質問を受け付けます。後半は参加者から寄せられた質問に基づきディスカッションを実施します。

形式 WEBセミナー
(使用システム: Zoom/2スピーカー)

対象 ・被災者支援に関わる支援者
・医療・保健・福祉従事者
・関係機関の職員

申込方法 WEB
※ふくしま心のケアセンターホームページ(研修会・事業案内の案内)よりお申し込みください。

参加費 **無料**

定員 **200名**

申込期限 **令和6年6月20日(木)**

※主催 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
 ※協賛 公立大学法人 福島県立医科大学
 設計・運営 医療法人見松会あきやま病院 基幹センター 事務局 郵便: 山田町郵便
 TEL: 024-963-4272 FAX: 024-963-4273 fukushima_kokoro@fukushima-u.ac.jp
 URL: http://kokoro-fukushima.org/

各分部センター等の活動

県北方部センター ホッとサロン「てとて」への協力



令和6年7月23日(水)、福島テルサで開催された福島市社会福祉協議会主催のホッとサロン「てとて」に協力しました。このサロンは東日本大震災に伴う原発事故で福島市内に避難している方及び福島市民を対象に月1回開催さ

れています。当日は19名の方が参加されました。当分部センターでは参加者の心の健康相談、血圧測定と東北厚生局様の協力を得てみやぎ心のケアセンターから提供いただいた紙芝居「ウサギとカメの睡眠大作戦」による健康講話を行いました。参加者は何度もうなずきながら聞き入っていました。



心の健康相談、血圧測定



健康講話の様子

浜通り南方部センター

福島県いわき地方振興局復興支援・地域連携室員会議での講話

令和6年5月23日(木)、福島県相双保健福祉事務所からの依頼を受け、福島県いわき地方振興局復興支援・地域連携室員会議において当センター前田正治所長(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)が「被災地の現在の課題とふくしま心のケアセンターの活動状況」のテーマで講話を行いました。当会議はいわき地方の復興行政を担う県機関の責任者の方々に構成されている会議で、その方々に対し被災者のメンタ

ルヘルスの現状と当センター活動への理解を深めていただくことができました。



会議の様子

“タッピングタッチ”について教えてください

今回は、だれでもそして気軽にできて、心や身体に大変効果があるとされている“タッピングタッチ”について当センター・梟中梟南・会津方部センター主任専門員渡部恵美子さんから教えていただきます。渡部さんは、一般社団法人タッピングタッチ協会の認定インストラクターの資格を持っています。

人と触れ合うことが少なくなりましたが、タッピングタッチで触れ合うと元気になったり、お互い仲良くなれますよ〜♪



タッピングタッチについて教えてください

ゆっくり、やさしく、ていねいに、左右交互にタッチすることを基本としたホリスティック（統合的）ケアです。やさしいケアによって、私たちの心と体は癒され、素朴で大切な気づきが生まれ、よりよい関係性が育ちます。

どのような効果がありますか

- 身体の緊張がほぐれ、心がリラックスする
- 気持ちの落ち込みや不安を和らげる
- 肯定的感情が増え、プラス思考になる
- ストレス反応が減り、身体の痛みが和らぐ
- 副交感神経とセロトニン神経が活性化する

○ポイント

- 指の腹を使って、トントンと軽く弾ませるように、左右交互にやさしくタッチ
- 1～2秒に左右1回ずつくらいのゆったりとしたリズムでタッチ
- マッサージにならないよう、手首を柔らかくして、ソフトにタッチ
- 全体を10～15分かけてのんびりと

実際にやってみましょう

【タッピングタッチでお互いをケア】

- 1 相手の後ろに座り、腕をブラブラさせてリラックスします。肩甲骨の内側に軽く手を添えて、これから始めることを伝えます。



- 2 手を添えた肩甲骨の内側の辺りを指の腹を使って、軽く弾ませるように左右交互にソフトにタッチします。しばらくしたら背骨にそって少しずつ下へ。（タッピング、約2分）



3 立ち上がって、ゾウの鼻のように、腕をぶらんぶらんと左右交互に振りながら、手の甲を相手の腰の辺りにポンポンとあてるようにします。(ゾウの鼻、約2分)



4 立ったまま、肩、腕、首、頭、という順でタッピングしていきます。首と頭は繊細なので、してよいか尋ねてからするようにしましょう。(約4分)



5 座って、背中をネコが足ふみをするような感じでタッチします。ネコがその場で足ふみをするような感じで、ゆったりと左右に揺らぎながら、ふんわりと丸めた手でおこないます。(ねこの足ふみ、約2分)



6 肩から腕を、手のひらで相手を優しく包むような感じで、左右交互にタッチしていきます。(コアラの木登り、約2分)



7 リクエストを聞いて、心地よいところを好みのタッチでおこないます。(約2分)

8 終わりに向けて、柔らかい手のひらで左右に触れます。(ソフトタッチ) 最後に、肩甲骨の内側にそっと手をそえて、一緒にいることを大切にしましょう。そして、何度か優しくさすってリフレッシュします。



【一人でするセルフタッピング】

タッチの基本は、相手にするときと同じです。自分をケアする時間をとりましょう。



あご→顔→頭→くび



肩→腕



胸→おなか



深呼吸

もっと詳しく知りたい方はこちら

一般社団法人タッピングタッチ協会

【出典】

一般社団法人タッピングタッチ協会ホームページ <https://www.tappingtouch.org>
 中川一郎編著「<ふれる>で拓くケア タッピングタッチ」(北大路書房、2022年)
 ※上記内容については、一般社団法人タッピングタッチ協会の監修を受けております。

お知らせ

シンポジウム「災害中長期の支援者の疲弊とその支援」の開催

本シンポジウムでは、災害時の大きな問題の1つである「支援者の疲弊」をテーマに、これまでの災害における支援者の問題や、福島県沿岸部の原発事故後中長期の支援者支援の現状をとりあげます。災害支援に関心のある方は、是非、ご参加下さい。

日時 2024年11月15日(金) 13時～15時30分

場所 コラッセふくしま 5階 研修室 (福島県福島市三河南町1番20号)

参加費 無料

対象 災害支援に関心のある方は、どなたでも参加できます

定員 対面参加 60名 オンライン参加 200名

内容 1) 基調講演1 「**災害中長期の支援者支援**」

兵庫県こころのケアセンター 上席研究主幹 **大澤 智子**

2) 基調講演2 「**福島県沿岸部の自治体職員のメンタルヘルスの現状と今後の課題**」

福島県立医大 災害こころの医学講座 准教授 **瀬藤乃理子**

3) 報 告 「**福島県沿岸部の支援者支援～ふくしま心のケアセンターが果たす役割～**」

ふくしま心のケアセンター 浜通り南方部センター 方部課長 **菅野 寿洋**

4) 指定発言 「**被災地の支援者として感じてきたこと**」

相双保健福祉事務所いわき出張所 所長(保健師) **味戸 智子**

福島市立福島第四中学校 養護教諭 **渡辺 紀枝**

主催 福島県立医大災害こころの医学講座

共催 東北大学コンダクター型災害保健医療人材養成プログラム、ふくしま心のケアセンター

問い合わせ 福島県立医大災害こころの医学講座 Tel:024-547-1887



申込みフォーム
申込締切11月8日



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しをしたい時など…お気軽にご相談ください。

なやみ ふくここの
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 ☎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

♥浜通り南方部センター ☎0240-23-5109
〒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

♥浜通り北方部センター ☎0244-26-9353
(相馬広域こころのケアセンターなごみ)
〒975-0007 南相馬市原町区南町3丁目2-7

