



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10号

令和7年2月発行

# ふくこのわ



パステル画 小峰城（白河市）

## 私たちのめざす心のケア

ふくしま心のケアセンター業務部長 黒田 裕子

桜の開花が例年より早かった令和2年春、私は県中・県南方部センターで仕事を始めました。新型コロナウイルス感染症拡大による社会活動の制限が厳しくなり、散歩訪問など会える工夫をしてつながりの維持に努力した時期です。職員は、「震災から9年、被災地の復興や帰還状況はあまりに異なっていて被災者の生活は翻弄され先が見えない。新たな地でつながりをもとうにも避難者という言葉に付いている原発と賠償の話題に怯える。帰れないふるさとを想う寂しさや悔しさ、内面の複雑さ、心の葛藤を表出する機会は失われつつある」と感じていました。回復に向けた関わりを通して「安心して内面を語ることでできる面接ができること、自分らしく暮らす願いを聴きとれること、支援関係者と共に回復力を支えること」が私たちの目指す「心のケア」と皆で描いたことを思い出します。

発災から14年が過ぎます。弱音を吐いても受けとめられ、語ることで乗り越えられる心の相談の機会はまだまだ必要です。個々の相談と同時に、辛い体験から生きづらさを抱える人がいることを理解しケアできる地域社会をめざしています。

当センターは、社会福祉、作業療法、精神保健福祉、心理や看護の各専門性を持つ専門員が心のケアという核を持ち、和して同ぜずのチームワークで活動します。話し合いを重ね違った意見も尊重し、辛いときは荷下ろしができる職場、時にはコーヒーを丁寧にを入れて心の余裕も大切にしています。

個の支援、地域支援者のケアやスキルアップ、地域全体の心の回復へ向けた普及啓発活動はこれからも続きます。さあ、今年の桜の咲き具合はどうでしょうか。

# 基幹センター活動報告

## 令和6年度ふくしま心のケアセンター復興のための市民公開講座

### 回復者からのメッセージ～誰かに支えられて～を開催

令和6年10月3日(木)、南相馬市民文化会館ゆめはつとを会場にアルコール関連問題の予防と被災された方々をはじめ県民が豊かな生活を営むための知識獲得の機会となり、さらなる心身の健康に役立てることを目的に開催しました。

アルコール関連問題に関する普及啓発活動に取り組む山口達也氏を講師に迎え、講師の体験談を含んだ基調講演、また、被災地で活動する当事者や支援者との座談会を行いました。

参加人数は525名で、南相馬市や双葉郡を中心に多くの方に参加いただきました。アンケートでは約9割の方に満足したとの回答を得ました。また、「依存症の全体像がイメージできた」「アルコール依存症の相談窓口を知ることができた」のほか「山口さんの話がまるで自分のことを話しているかのようだった」「家族が依存症で大変な苦勞をし、山口さんの言葉で救われ、自分の思いを代弁して語ってもらった」「アルコール依存症の当事者の思いを聞かせていただき、学びになり力を貰えた」などの感想もいただきました。

令和6年度 ふくしま心のケアセンター  
復興のための市民公開講座  
この講座は被災者からの声かけにより実施します  
「回復者からのメッセージ」  
基調講演 13:30～  
「アルコール依存症からの回復～誰かに支えられて～」  
講師 山口達也氏  
本公開講座は、被災された方々をはじめ県民の心身の健康に役立てることを目的とし毎年実施しています。今回は山口達也氏をお招きし、依存症と関するテーマについて、当事者や支援者との座談会を通して、また被災地で活動する当事者や支援者との座談会を通して、アルコールとの付き合い方について学びを深めます。  
(プロフィール) 株式会社山口達也代表取締役  
1972年1月生まれ、2016年5月、旧ソニー文藝部副部長、2022年、総合職業訓練センター講師、【指導員】長崎県立大学【イグノーベル賞】、【メンタル健康カウンセラー】資格、2023年、11月【東京府立大学】客員教授、【精神科診療科】の【アルコール依存症】【依存症】に関する講演活動実施、【企業向け危機管理セミナー】も実施する。  
「回復者からのメッセージ」  
座長 ふくしま心のケアセンター 評議員 野田 正治  
対談者 ● 山口 達也氏  
● 相馬ふくしま支援会 代表  
● 相馬応援会 代表  
令和6年 10月3日(木) 12:30開場 13:30開演  
南相馬市民文化会館 ゆめはつと 大ホール 定員700名 ※先着順  
参加費無料 ※入場は無料ですがお弁当は別途お支払いください。  
申込方法 申込期間▶ 令和6年10月15日(月)10時から令和6年10月18日(木)17時まで  
※先着順、定員になり次第受付終了となります。  
申込方法▶ 各会場にて申し込み受付  
WEB ふくしま心のケアセンターホームページの「研修会・講演会」ページからお申し込みください。  
会場 南相馬市民文化会館 ゆめはつと 大ホール  
定員700名 ※先着順  
参加費無料 ※入場は無料ですがお弁当は別途お支払いください。  
申込方法 申込期間▶ 令和6年10月15日(月)10時から令和6年10月18日(木)17時まで  
※先着順、定員になり次第受付終了となります。  
申込方法▶ 各会場にて申し込み受付  
WEB ふくしま心のケアセンターホームページの「研修会・講演会」ページからお申し込みください。  
主催 一般社団法人相馬県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター  
後援 相馬市 相馬市健康福祉委員会 相馬市社会福祉協議会  
公認社団法人 全日本社会福祉士協会 相馬市社会福祉協議会 公立大学法人相馬県立医科大学  
特定非営利活動法人 相馬市社会福祉協議会 相馬市社会福祉協議会  
お問い合わせ/ふくしま心のケアセンター 事務局 相馬市健康福祉委員会  
TEL:024-93-6910 (平日の午後10時～17時)



基調講演



座談会

# 基幹センター活動報告

## 令和6年度ふくしま心のケアセンター関係者連携会議開催

令和6年11月28日(木)、郡山商工会議所会館と双葉町産業交流センターをオンラインでつなぎ、約60名の関係者に出席いただいてふくしま心のケアセンター関係者連携会議を開催しました。本会議は毎年度開催していますが、今年度は「孤独・孤立を防ぎつなぎ続けるために」と題し、当センターおよび孤独・孤立予防に関わる支援機関の役割や活動内容を知り、被災者支援の課題共有と今後の連携の在り方を考えることを目的としました。

活動報告を当センター以外に福島県引きこもり相談支援センター、福島県中・県南地域若者サポートステーション、福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座、基幹相談支援センターふたばから行っていた後、グループワークを行い、多くの関係機関と直接話し合うことによって支援の繋がりをより深いものとする事ができました。

最後に、福島県精神保健福祉センター、福島県立ふたば医療センター附属ふたば復興診療所、ふくしま12市町村移住支援センターそれぞれの専門的立場から助言をいただきました。



双葉会場



郡山会場

## 「支援者支援シンポジウム

## 災害中長期の支援者の疲弊とその支援」への共催

**支援者支援シンポジウム**  
**災害中長期の支援者の疲弊とその支援**

**【主催】** 福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座  
**【共催】** 東北大学コングレス 型災害保健医療人材の養成プログラム、ふくしま心のケアセンター

支援者の疲弊は、災害時の大きな問題の一つです。災害後、時間が経過するほど、その問題は見えにくくなり、また支援者支援のあり方も難しくなります。本シンポジウムでは、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ふまえ、今後の大規模災害時の支援者支援のあり方について考える機会にしたいと思っております。

**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 (福島県福島市三河原町1番20号)

**対象:** 災害支援活動を行っている方、行う予定のある方  
**参加費:** 無料 **定員:** 対面参加 60名 **オンライン参加** 200名

※対面参加、オンライン参加ともに、下記の申し込みフォームからお申込み下さい。  
なお、申し込みされた方には、別途のアンケート配信もご用意予定です。

**講演要旨**

- 「災害中長期の支援者支援～これまでの支援実践の経験から～」  
員藤 真子
- 「福島県沿岸部の自治体職員のマインド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 藤野 乃津子
- 「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 浜通り南方面 課長 藤野 寿彦
- 「被災地の支援者として感じてきたこと」  
福島県立医大 災害こころの医学講座 准教授 藤野 乃津子  
福島市立福島東区中学校 校長 藤野 寿彦

**お申し込みは、下記のフォームからお願いします**

お申し込みフォーム

福島県立医科大学 災害こころの医学講座HP  
URL: <https://www.d-kokoro.com/>

お問い合わせ先  
福島県立医科大学 災害こころの医学講座  
Tel: 024-547-1887  
E-mail: d-kokoro@fmu.ac.jp

※本シンポジウムは、日本学術振興会科学研究費補助金(202033393)で企画・運営しています。



シンポジウムの様子

令和6年11月15日(金)、コラッセふくしまにおいて、「支援者支援シンポジウム 災害中長期の支援者の疲弊とその支援」が福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座主催で開催され、当センターも共催しました。オンラインも含め自治体職員、教育関係者など全国各地から約260名の方が参加されました。これまでの災害における支援者の疲弊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踏まえ、今後の大規模災害時の支援者支援の在り方について考える機会となりました。

## 各方部センターの活動報告

### 県北方部センター 福祉事業所スタッフ向け研修会での講話

令和6年12月27日(金)、一般社団法人シャローム福祉会主催の福祉事業所スタッフ向け研修会において、「支援者のストレスケアとアンガーマネジメント」をテーマとして講話を行いました。研修会には相談支援専門員、生活支援員、職業指導員等の支援者17名が参加されました。主催のシャローム福祉会は、福島市内で障がい者の相談支援や就労支援を実施している福祉事業所であり、相双地域からの避難者も利用されていて、県北方部センターが日頃の支援活動においても連携をとっている機関です。

講話では、主に支援者が抱えやすいストレスとその対処の仕方、怒り感情と上手く付き合うための方法をワークも取り入れながら紹介しました。

今回の講話は、支援者支援の一環として実施したものであり、支援者のメンタルヘルスの維持・向上に僅かでも寄与できたなら幸いです。



### 県中県南・会津方部センター いのちのケアサロン ~臨床仏教師のお話を聞く会~開催



令和6年9月6日(金)、東日本大震災と原発事故から13年半が過ぎ長期化する避難生活でストレスや負担を感じている方を対象に、こころと体がほっこりと温まる時間を持っていただくことを目的に開催しました。

臨床仏教師(猪苗代町長照寺住職)の楠恭信氏を講師に迎え「今を大切に、豊かな人生の過ごし方」と題した講話を聞いた後、リラクゼーション効果を高めるため「糸掛け曼荼羅」の作品作りに取り組んでいただきました。参加した方々からは「考え方を改めて過ごしたい」「楽しかった、またやりたい」などの感想がありました。



作品作り



完成した「糸掛け曼荼羅」

## 浜通り南方部センター 男性のつどい「ふたば」開催

令和6年11月13日(水)、富岡町保健センターにおいて男性のつどい「ふたば」を開催しました。

このサロンは、東日本大震災および原発事故を経験した双葉郡の住民(主に男性)等を対象に地域とのつながりや仲間づくりの場を提供し、孤立や引きこもりの予防、心身の健康維持増進を図ることを目的に月1回開催しています。

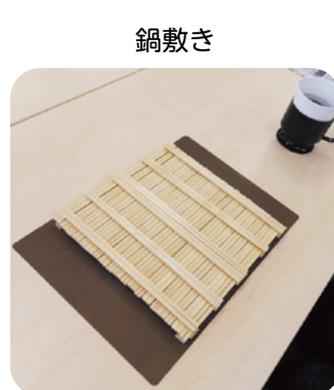
当日は、割り箸を使った小物制作を行いました。参加された方々は相手の進み具合を気にしながらも実用的な作品作りに取り組んでいました。また完成後は作品の話題や健康方法などについて熱心に話をしていました。当方部センターでは健康管理や食生活についてのアドバイスを行いました。



制作中



小物入れ



鍋敷き

## 浜通り北方部センター

## 地域住民サロン・南町復興公営住宅「ひとやすみの会」開催

南相馬市南町復興公営住宅には、南相馬市、浪江町、双葉町、大熊町の住民の方が入居しています。平成29年5月より、高齢者の孤立予防と住民の相互交流を目的に毎月1回、創作活動や料理教室などを行ってきました。東日本大震災から13年以上が過ぎ、住民の高齢化が進む中で、住民による自主的なサロンの運営は難しいため、継続して支援を行っています。

令和6年12月11日(水)に開催されたサロンでは

クリスマスケーキ作りとビンゴ大会を行いました。ケーキはチームワークよく慣れた手つきであったという間に出来上がり、食べるのもあっという間でした。ビンゴ大会では、笑い声とともに方言が飛び交っていました。「ケーキがおいしかった。来てよかった。」と話される方もいらっしゃいました。

なお本サロンは今回で101回目、参加のべ人数は1,122人になりました。



クリスマスケーキ作り



ビンゴ大会

## お知らせ

### 1 被災者相談ダイヤル「ふくここライン」の受付日時が変更となります。

令和7年4月1日(火)より被災者相談ダイヤル「ふくここライン」の受付日時が以下のとおり変更となります。

	月	火	水	木	金	時間
令和7年4月1日から	○	—	○	—	○	10:00~12:30 13:30~16:00

(祝日、年末年始はお休みになります)

### 2 SNS (Instagram) 公式アカウントを開設しました。

ふくしま心のケアセンターではSNS (Instagram) を利用して随時情報発信を行っていきます。是非ご覧ください

◎ふくしま心のケアセンターInstagram

公式アカウント:fukushima\_kokoro



### 3 講演会 (共催) のご案内

**テーマ** 災害から学ぶ心のケア —トラウマを理解する—

**開催日時** 令和7年3月21日(金) 13:00~16:00

**開催場所** 福島県立医科大学駅前キャンパス (所在地:福島市栄町10-6)

**主催・問い合わせ** 福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座 024-547-1887



被災者相談ダイヤル  
ふくここライン

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

※上記受付日時は令和7年3月31日までです。

#### 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・会津南部センター ☎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

