2025年9月発行　ふくしま心のケアセンター　避難者支援センター

第47号　『ふくここ』

あなたの「ホッと一息」をお手伝い♥

ごあいさつ

ふくしま心のケアセンターは、おかげさまで開設から 14 年目を迎えました。私たちは、開設当時、被災された皆さまの暮らす地域で支援活動ができるよう、浜通りに３か所、中通りに３か所・会津に１か所と県内各地に拠点を置き、仮設住宅をはじめとするさまざまな場で訪問や集団活動を重ね、心のケアを続けてきました。避難指示の解除が進む中、戻られる方や戻らない選択をされた方、まだ決めかねている方など、現在も多様な状況と想いをお持ちの皆さまとお会いしています。そのため私たちは、誰もが安心して自分らしく暮らせるよう、一人ひとりの想いに寄り添いながら、今後も活動を続けてまいります。

当センターは今年度より、二つの支援センターを設置して活動しています。一つが避難指示の出された浜通りを中心に移住された方を含めて支援する「避難地域支援センター」、もう一つが様々な事情で避難先での生活をつづけられている方を支援する私ども「避難者支援センター」です。被災者の皆さまが、住まいの場所や立場にかかわらず、気軽にご相談いただける窓口を整えておりますので、どうぞご利用ください。身近にお悩みや不安を抱えている方を見かけた際にも、どうぞお気軽にお声がけください。皆様が、生きがいを持ち、安心して暮らすことができるよう、心と体の健康を保つお手伝いをさせていただきます。

これからも皆さまの暮らしが少しでも笑顔に満ちるよう、避難者支援センター 一同で取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

避難者支援センター長　渡部育子

被災された方々 や その支援をされている方々からの電話相談も受け付けております。
被災者相談ダイヤル“ふくここライン”　TEL 0120-783-295（フリーダイヤル）
月・水・金 10:00～12:30、13:30～16:00（祝日・年末年始を除く）

こころの健康に役立つ情報「快適な睡眠のために」

当センターの訪問支援の際に「寝つきが悪くて困る」「何度も目が覚める」など睡眠のお悩みを訴える方も少なくありません。人生の3～4分の1近くを占める大切な睡眠時間ですが、気候や心身の状態、生活習慣によっても影響を受けやすいものです。
今回はそうした睡眠について取り上げました。皆さまの快眠生活に少しでも役立てていただければと思います。

＜睡 眠 の 効 能＞　睡眠は心身の健康のためにいろいろな働きをします

自律神経を整える
血圧・内臓の働きを整え、肩こり・頭痛・生活習慣病などのリスクを減らします。

疲労の回復や成長
細胞の新陳代謝や修復につながります。成長ホルモンが分泌されます。

記憶の整理と定着
脳の情報整理がなされます。勉強内容の定着にも、睡眠は大切です。

免 疫 力 を 高 め る
ストレスを緩和し、さまざまな病気のリスクを減らします。

＜ライフサイクルと睡眠＞

年代によって睡眠のスタイルや大事なポイントは異なります。
個人差もふまえながら参考にしてみましょう。

（参考：厚生労働省「睡眠に関する推奨事項」リーフレット）

高齢者

○ 加齢で活動量が減り体内時計の周期も短くなる。必要な睡眠時間も短くなる。寝床にいるのは 8 時間以内を目安に。長い寝床時間は健康リスクを高める。

○ 長時間の昼寝を避け日中はできる範囲で活動的に過ごす。

○ 生活習慣・寝室環境を見直し睡眠休養感（休まった感）を高める。

成人

○ 睡眠時間は 6 時間以上を目安に。

○ 食生活・運動・寝室環境を見直し睡眠休養感を高める。

○ 睡眠の不調や睡眠休養感の低下が続くときは病気が潜んでいることも。注意が必要。

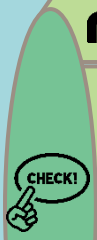
子ども

○ 小学生は 9～12 時間、
中高生は 8～10 時間
を参考に睡眠時間を確保。

○ 朝は日光を浴びて朝食をしっかり食べる。日中は運動をし、夜更かしはほどほどにして、生活リズムを保つ。

＜快眠のためのポイント＞

睡眠リズム・睡眠時間・快適な睡眠環境は、個人の健康状態・身体機能・生活スタイルによっても異なります。
ご自分に合った方法から少しずつこころがけてみましょう。（参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」）



睡眠・覚醒リズムを整える 朝の光と朝食が体内時計をリセット 休日の寝だめは逆効果、リズムが崩れる

起床時に日光を浴びる　朝食を食べる　日中は自分に合った活動をする　昼寝は 30 分程度まで

寝室の睡眠環境を整える 目に直接光を入れず、適温でリラックスできる環境をこころがける

- 間接照明や遮光カーテンを活用
- 小音量のおだやかな音楽を聴く
- 夏季は冷房をつけたままにしておく
- スマホやパソコンのブルーライトはできるだけ避ける
- アロマオイルなどお気に入りの香りをかぐ
- 上掛けを 2 枚以上置き調節できるようにする

夕方以降はカフェイン入りの飲み物を控える カフェインの覚醒効果は半減するのに 3～7 時間かかる

アルコールは睡眠の質を低下させる 覚醒促進作用や利尿作用があり数時間で目が覚めやすい

入浴は寝る 1～2 時間前に済ませる 温まった体が冷める時に眠気が出てくる

猛暑は過ぎても朝晩の冷えなど気温変化の激しい時期、
みなさま快眠を心がけお健やかに過ごされますように

●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

避難者支援センター
〒963-8034
郡山市島 2 丁目 31-11　MA ビル 2 階
Tel 024-983-0274　Fax 024-973-8261

避難者支援センター 福島事務所
〒960-8018
福島市松木町 9-11　松木町共栄ビル1階
Tel 024-533-4161　Fax 024-534-0900

公式ホームページ

公式 SNS
（Instagram）

FUKUSHIMA_KOKORO

ふくしま心のケアセンター で ご検索ください