NPO 法人　相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会

相双ＣＯＣＯＲＯニュースなごみ

第 18 号　H30 年 3 月吉日
発行元　KCN　ニュースレター　編集部
ホームページ　http;//nagomi.soso-cocoro.jp
Facebook ページ　https://www.fb.me/cocoro.nagomi

なごみのほうもん

私たちは、住民さんへ訪問をしています。訪問をする方は、自ら「困った」と言いにくい環境や体調であることが多いです。医療や福祉の訪問は、訪問看護や介護保険などの契約にもとづくものですが、私たちなごみは、それ以外にも、これらの契約をしていない方への訪問も多く行っています。実は、こうした訪問の必要性が全国で注目されつつあります。心の病気や障害は、目に見えにくいこともあって、周囲にも理解されにくいことがあります。昔は、住民さん同士の小さな親切が、地域の中で孤立しがちな方を見守っていました。今は、少子高齢化がすすんで、住民さん同士の見守りだけでは、行き届きにくくなっています。特に、原発事故によって避難の経験をした地域では、家族が離れ離れになり、住民さん同士が見守る機会が減っているように思います。私たちなごみは、地域の住民さんや関係者と相談し、地域の見守りを支える支援を心がけています。必要な支援を本人や家族と何度も確認しながら、時には、スタッフ同士で議論を交わしながら、住民さんとそのご家族全体の生活を支えることを大切にしています。（米倉）

懐食（なつしょく）・心のふるさと復興プロジェクト

相双地域のみなさんから教えていただいた、これまで食卓にあった懐かしい料理「なつしょく」。仮設住宅にいる時の、近所の診療所のスタッフと一緒に作った料理さえも、今では懐かしい思い出になっているそうです。懐食プロジェクトでは、住民のみなさんの懐かしい料理と思い出を集め、レシピ集としてまとめる作業を進めています。その中で、自慢の料理を差し入れてくれる人も増え、プロジェクトが目指す「なつしょくで人と人とがつながっていく」地域づくりを、これからも地道に続けていきたいと思います。レシピ集に載せきれない料理と思い出たちは、次年度以降紹介していきたいと思います。（伏見）

※このプロジェクトは復興庁の心の復興事業の支援を受けて実施しています。

かぼちゃまんじゅう作り。

平成 29 年度「新しい東北」復興・創生顕彰をいただきました！

2 月 18 日、表彰式に出席。
事務長唯野

この賞は、復興庁が、被災地の抱える地域課題（人口減少、高齢化、産業の空洞化等）を解決する「新しい東北」の実現に向けた先進的な取り組みを行っている個人や団体を顕彰するものです。授賞式では吉野復興大臣自ら表彰していただきました。今回の受賞は、地域のみなさまを始め、応援してくださる全国のみなさまのおかげだと改めて感じています。これからも、被災地で地域のみなさんと共に歩んでいきたいと思います。（唯野）

お知らせ

総会の日程が決まりました！！

平成 30 年 6 月 10 日（日）

総会後に茶話会を開催予定です！詳細は次回会報（5 月初め発送予定）にてご案内いたします。みなさまのお越しをお待ちしています★

なごみの取り組みが NHK 福島で紹介されました

3月8日にNHK福島の番組「はまなかあいづToday」の中で、震災関連死が減らない福島の現状と予防的取り組みについて取り上げられ、なごみの活動も紹介されました。（足立）

なごみをご支援くださっている皆様（平成 29 年 2 月～平成 30 年 2 月）

みなさまからいただいた寄付金や会費は、NPO 法人の運営資金として使わせていただいております。誠にありがとうございます！

個人の皆様

・19 名　計 215,000 円

企業様（寄付・助成金など）

・赤い羽根共同募金
・株式会社いんふぉ.
・世界の医療団
・復興庁心の復興事業
・有限会社オハナコーポレーション
・明日のカプロジェクト
・郡山西ロータリークラブ
・フィランソロピー協会（JCB）
・盛岡ハートネット事務局

（順不同　敬称略）

なごみ応援団（NPO 法人の会員）を募集中です！

1．正会員　　年会費　　10,000 円
2．賛助会員　年会費　一口　3,000 円
3．寄付

なごみ応援団になってくださった方には、定期的に会報や現地の情報を送らせていただきます。是非ご検討下さい！

【新規会員のお申し込み方法】
以下の方法で会員申し込み後、郵便振込にて会費を振り込んでください。

①FAX または郵送での申し込み：会員種別（正会員または賛助会員）・氏名・住所・所属先（職業）・電話番号・メールアドレスを明記の上、下記住所に申込書を郵送または FAX してください。

②なごみホームページからの申し込み：http://soso-cocoro.jp/ ★会員になる ボタンをクリックして申し込みフォームからお申し込みください。

【寄付のお申込み方法】
なごみホームページからお申し込みを受け付けております。
★寄付する ボタンをクリックしてお申し込みください。

会費・寄付の振り込み方法：郵便振込
口座番号：02260-0-126825
口座名義：特非　相双に新しい精神医療保健福祉をつくる会

【お問い合わせ】なごみ相馬事務所
〒976-0016
福島県相馬市沖ノ内 1 丁目 2-8
電話　0244-26-9753
FAX　0244-26-9739
アドレス nagomi@soso-cocoro.jp

なごみの集団活動

男性のつどい

今年もいろいろな活動を行いました！その一部をご紹介します。（工藤）

9月
からころステーション（石巻市）で行われているサロン「おじころ」に参加。
8.75ｍの太巻きを作りました！

10月
虎捕山（飯舘村）の登山に行ってきました。頂上からの眺めは最高でした。

1月
年明け初めの餅つき。つきたてのお餅はとても美味しかったです。杵と臼をお貸しくださった福寿園さんにも感謝です。

チャレンジクラブ

みんな真剣にメモを取っていました。

チャレンジクラブでは、電車に乗って仙台スピーカーズ・ビューロー（東北福祉大学）の聴講に行きました。スピーカーズ・ビューローとは精神障害の偏見や誤解の訂正、当事者同士の交流、精神保健福祉の正しい知識の普及を目的とし、精神障害をもつ人が体験を語る活動です。障害を持ったことによって失ったものや離れていった人もいる反面、新たに得たものや深まった人間関係があるということも話されていました。自分の体験を振り返り、言葉にして人に伝える作業は決して簡単なことではありませんが、同じ悩みを抱える誰かの励みになる重要な活動だと感じました。（西内）

※今回の活動費用はフィランソロピー協会の助成金事業によりJCB様の支援を頂きました。

地域の様子

６年４ヶ月

飯舘村の方が入居する大野台第６応急仮設住宅（相馬市内）のサロン「いつもここで一休みの会」は、福島県立医科大学心のケアチームが始め、その後なごみが引き継いで平成23年６月から平成29年10月まで続いてきました。時間の経過とともに、仮設入居世帯も減り、最後まで参加くださった方々も転居が決まりました。サロン最終日には「人がいなぐなって、誰も来なぐなってからも来てくっちゃ。ありがとない。（人がいなくなっても、誰も来なくなってからも、なごみは来てくれた。ありがとね）」と言って頂きました。第１から第９まであった大野台仮設住宅は、退去と取り壊しが進み、現在は第６を含む３ヶ所を残すのみとなりました。賑やかだった頃を思い出すと寂しさもありますが、仮設住宅を出た方々が希望のある新生活を送れるよう願っています。（西内）

みんなでお餅を焼いて食べたことも。

サロン最終回。またどこかでお会いしましょう。

おだかの様子

南相馬市小高（おだか）区は、震災前は12,842人の住民が暮らしていましたが、震災後は住民が避難した地区です。平成28年７月に避難指示解除を受け、住んでいる方が徐々に増え、現在は2,512人（平成30年２月28日現在）の方が暮らしています。おだかで人や車の行き交う様子を見ると感無量です。「おだかの未来を楽しもう！」という熱意を持った住民さんがたくさんおり、おだかにある同慶寺の住職さんも、餅つきのイベントを自ら企画し、子どもから大人まで集まりました。おだかから学ぶことがたくさんあります。ぜひ、みなさんおだかにおいでください。おだかに関わるひとりになりませんか？（伏見）

同慶寺でのお餅つき。

なごみの普及啓発活動

こころのボランティア養成講座・修了生の会

今年度もこころのボランティア養成講座修了生の会を開催しました。今年度の修了生に加え、１回生から３回生までの皆様を迎え、楽しく、時には真剣な話に耳を傾けながら、あっという間の２時間でした。久しぶりの再会もあり、とても嬉しい時間を過ごすことが出来ました。なごみへのご意見も沢山頂きました。今後に生かしていきたいと思います。また、お会いしましょう！（木島）

当事者との共演

10月14日、全国のよりそいほっとラインの関係者の皆様へ、なごみの活動を説明する機会をいただきました。今回は、かつてアルコール関連問題を抱え、たくさんの支援者に支えられて断酒したＡさんについて、本人も交えて発表しました。Ａさんの避難した体験や、お酒をやめたきっかけ、過去と現在の自分の比較など詳しく話していただくことができました。参加者のみなさんはＡさんの当事者ならではの話に真剣に耳を傾けていました。支援する・されるという関係ではなく、なごみの活動を紹介してくれる頼もしいなごみサポーターＡさんの姿がそこにありました。（米倉）

児童クラブでの勉強会

１月16日に新地町児童クラブの職員さんの勉強会に呼んでいただきました。日常の子どもたちとの関わり方について話し、みなさんから色々なご意見や質問をいただきました。講師という立場ながら、みなさんの熱意と工夫に、こちらの方が学ぶことの多い会でした。またお邪魔させていただけたら嬉しいです。ありがとうございました！（足立）

「外傷的育ちによる生きづらさへの理解と支援」講演会

11月22日に、京都いわくら病院の崔炯仁（チェ・ヒョンイン）先生を講師にお招きして、幼少期からトラウマを抱えて生きてきた方の理解と関わり方について学びました。前半はなごみ主催の講演会、後半は福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室主催の事例検討を行いました。その人の心をより理解することで、回復のためにどのようなお手伝いができるかについてご教授いただきました。（木川田）