



2012年

相双COCOROニュースなごみ

第5号 H24年12月18日 隔月発行
発行元 相馬広域こころのケアセンターなごみ編集部
ホームページ <http://nagomi.soso-cocoro.jp>
Facebook ページ <http://on.fb.me/SQ56Ju>

第2回 国際シンポジウム

「災害後の長期的メンタルヘルスケア」が開催されました

10月21日(日)に福島県立医科大学8号館で国際シンポジウムを開催しました。アメリカ同時多発テロ9.11 家族会×東日本大震災×阪神淡路大震災という大変貴重な内容となりました。山本先生は、阪神淡路大震災の活動を通じてコミュニティー活動を通じた保健活動の重要性をお話いただきました。柳澤先生からはニューヨークテロでの診療活動を通じて培ったこころのケアと内科のケアを融合したノウハウを用いた沿岸部への支援活動についてお話いただきました。イエルピさんからは、9.11 テロの遺族会としての活動について講演いただきました。過去の活動経験を通じたデータの蓄積やノウハウを次の活動に生かすことが大事だと感じました。カツ先生は、エルサルバドルから9.11 まで様々な支援活動に携わられたお話をされました。イエルピさんの「あの日の事を語り継がなくてはならない。憎んではなにも解決しない」との言葉に胸が熱くなる思いでした。

また懇親会では、9.11 家族会の方々のそれぞれの体験談や、地下鉄サリン事件被害者の会代表の高橋シズエさんからイエルピさんへの英語での御礼の挨拶は、国境や立場を超えた災害を体験したもの同士の深い絆を感じました。(文責・大谷)



10月21日(日) 第2回 国際シンポジウム「災害後の長期的メンタルヘルスケア」演題「災害と災害後の長期的ケア」
山本 あい子先生(兵庫県立大学地域ケア開発研究所)
「東日本大震災と米国の日本支援 — ニューヨークの経験」
Dr. Robert Yanagisawa(マウントサイナイ医科大学)
「9.11 被災者から東日本大震災被災者に捧げるメッセージ」
Mr. Lee Ielpi(ニューヨーク9.11 家族会)
「災害メンタルヘルスにおける長期的展望：2001年エルサルバドル地震から9.11テロ攻撃まで」
Dr. Craig Katz(マウントサイナイ医科大学国際精神科)

ボランティア報告

飯塚病院 医師 小林 恒司 先生

相馬でボランティア活動をやらせていただくようになって、もう1年になりますか。当初は、震災による複合ストレスによって、特に高齢者の方たちが、心身のバランスを崩すことについて懸念していました。そのことに対して、何ができるだろうかと考えていました。

もちろん今でもそのことを懸念していますが、今は単なる懸念が畏敬の念へと変わっていきました。一人一人にかけがえのない人生の物語があり、これまでの生活歴を共有させていただく中で失われたもののあまりの大きさ、尊さに圧倒される思いがいたしました。様々な喪失感、失望感、疲労感、憤懣の中であって生きることそれ自体の重さ、それでいてそのしなやかなありように畏敬の念を抱かすにはいられませんでした。そして教えられたように思います。人間の存在価値とは、それ自体で自足しているのではない。他者によって見出され、関係において共有されなければならないということ。当たり前ようですが、私にとっては尊い教えとなっているのです。

ボランティアという立ち位置もいつしか友人にとって変わっていったように思います。これからも相馬にお邪魔させていただければ幸いに思います。ささやかではありますが、いつも変わらぬ友情をもって。

小林先生は、毎週水曜日に会津からボランティアに来ていただいています。血圧測定や、健康相談等、住民の方々のお話を丁寧に聞いてアドバイスしています。



ボランティア報告

世界の医療団 看護師 神山 友里さん

震災からちょうど1年が経過した2012年3月より、私は世界の医療団を通してなごみのサロン活動に参加させて頂いております。

サロンでは、参加者同士色々な思いを話し合い、思わず涙ぐむという場面もありますが、時にはスポーツやゲームに夢中になり、集会所が笑い声でいっぱいになることもあります。

私達は震災を無かったことにはできないし、今の仮設住宅というハード面を変えることはできませんが、サロンという場が、一人で抱え込んでいる思いを吐き出せる場であったり、一人ではできないことができたり、何かに夢中になることで、その間だけでも嫌なことを忘れて笑い合うことができる場であって欲しいと思い活動してきました。

時には傾聴することしかできないジレンマに駆られることもあります。「こんなに笑ったの久しぶり・これが今の楽しみなの」という声を頂いたり、私達のサロンがきっかけで自主的にお茶会を開催するようになったなどのお話を聞くと、非常に嬉しく、サロン活動の意味と必要性を感じます。

震災から1年9ヶ月。仮設住宅を出ていく方が徐々に増えていく一方で、放射能が原因で避難している方達の仮設住宅では、さまざまな設備が徐々に整うという「長期化」を前提とした対応に不安を感じている方もいます。

まだまだサロンが必要な状況に変わりはなく、サロン活動を通じて私ができる一つ一つのことが、皆さんの一歩一歩に繋がることを信じ、これからもなごみの活動に参加させてもらおうと思います。

神山さんは、気さくで笑顔がチャームな看護師さんです。サロンでも人気者です。



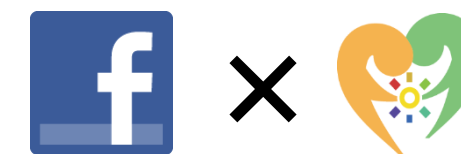
祝・賛助会員100名達成!

皆様のご支援のおかげで、平成24年度の賛助会員の人数が100名を超えました。この場を借りて御礼申し上げます。

引き続き、認定NPO法人になるため、平成25年度も変わらぬご支援のほどよろしくお願い致します。



なごみスタッフ一同



相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会
Facebook ページ開設!

なごみの活動を紹介しています
是非ご覧下さい!
<http://on.fb.me/SQ56Ju>

ホームページも毎日更新しています
<http://nagomi.soso-cocoro.jp>

なごみ CLUB 元気に活動中!

なごみ CLUBとは?

相双地区に住む精神障がい者の方、自宅で日中何もすることなく引きこもっている方などを対象に、日中の居場所として作られた CLUB です。
 利用される方に「やりたい事」や「行きたい所」を発言してもらい、希望に浴えるように活動しています。
 また、日中仲間がいることの安心感や生活訓練を通して、生活スキルを体験・体得することも目的としています。

日時:毎週月・水・金曜日 10:00~13:00
 場所:相馬広域こころのケアセンターなごみ 南相馬事務所

12/26(水)には、クリスマス会を企画しています。
 参加者の方と話し合い、一芸を披露したり、歌を唄ったり、室内を飾り付けたり、ケーキを食べたり、楽しい会になればいいなと思っています。



相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会 会員募集!

本会の趣旨に賛同し入会していただく正会員・賛助会員を募集致します。

1. 正会員 年会費 10,000円
2. 賛助会員 年会費 3,000円

申し込み方法

- ① 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、下記住所に郵送または FAX でお申込み下さい。

お振込み先 東邦銀行 相馬支店 普通預金
 口座番号: 1044879
 口座名義: 特定非営利活動法人
 相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会
 理事長 丹羽眞一

- ② 以下のホームページアドレスから申し込むこともできます。
<http://soso-cocoro.jp/>

※会員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。



郵便振込の場合
 口座番号: 02260-0-126825
 口座名義: 特非 相双に新しい精神科医療保健福祉をつくる会
 (東邦銀行口座と名義が異なりますので、ご注意ください)

お問合わせ

〒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
 担当 佐藤 里美・大谷 廉
 アドレス office@soso-cocoro.jp

9.11 家族会 対話集会 in 新地町がんごや応急仮設住宅

10月25日(木)、米同時テロの遺族団体「9.11 家族会」と米イングルウッドロータリークラブ、郡山西RCは、新地町がんごや応急仮設住宅の被災者と対話集会を行いました。私達は、そのお手伝いを致しました。

家族会の代表であるイエルピさんは、消防士であるご子息を失いました。その後、9.11 家族会を設立し、グラウンド・ゼロ付近で世界中から訪れる人にテロの悲惨さを伝える活動を行っています。

当初、集まった住民の方は緊張した様子でしたが、イエルピさんの温かい声かけでなごみははじめました。その後、精神科医師のカッツさんが小グループによる対話を提案し、そこから通訳を交え交流が始まりました。予定された時間が過ぎているのも関わらず、話が尽きることなく名残惜しさを残し終わりました。

大事な人を亡くした思い、戦争や人的災害によって住む場所を奪われた悲しみは人種、国境問わず共通し語り合えるのだと実感しました。日本人は人に話すより我慢するのを美德とされる傾向にあると言われるますが、人にすべての思いを打ち明ける場は、必ず必要だと思います。

私達「相馬広域こころのケアセンターなごみ」も、常に話しやすい人と場を提供していきます。

(文責・米倉)



新人・菜摘のつばき

「ロールシャッハ」という演劇作品を観てきました。自分のコンプレックスと向き合ったり、正義について考えたり悩んだりしながら生きていく4人の男の話です。

彼らは「今の自分とは違う自分になりたい」と願って、無理をしながら立ち振舞いますが、当然上手くいきません。すると、そんな彼らを叱咤するこんな台詞が出てきます。「イクラがキャピアになろうとするな、シャクになれ!」

聞こえは笑いを誘うものですが、言い得て妙だと感じました。イクラがキャピアになれないように、自分は他の誰にもなれないのです。

今年は、私が社会人になって初めての年でした。「学生のときはこんな性格だったけど、今度からは変わりたい」「ちょっと無理しても、自分はこんな人なんだ! って見せたい」そんなことを考えながら生活していましたが、今思えば大して上手くいかなかったなあと思います。

どんなことがあっても自分は自分。自分自身は、ロールシャッハ・テストで使用される、左右対称な図のようなものなのだと思うと同時に、結局大きく変わらなかった自分も「そのままいいんでよ、それでよかったんだよ」と背中を押してもらえたような気持ちになれる、素敵な話でした。



編集後記

今年も、残りわずかとなりました。なごみが発足して、もうすぐ一年が経ちます。様々な活動や、シンポジウム、検診等、大変なこともありましたが、無事に行うことができ、スタッフ一同ほっとしています。これも、皆様のご指導、ご支援のおかげだと感謝しております。今年も、発足して一年目ということもあり、無我夢中での活動でしたが、来年はもっと、地域と密着し、行き届いた支援ができるよう、努力していきます。いと、思います。来年もよろしくお願ひ致します。編集員 里美

