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 29 号 2021 年 9 月吉日
発行元　広報会員管理委員会
ホームページ　http://soso-cocoro.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/cocoro.nagomi/
Instagram　https://www.instagram.com/nagomi_soso/
Twitter　https://twitter.com/nagomi_soso

なごみの総会が無事終わりました

去る６月 27 日に当法人の通常総会が開催され、今回で 10 回目となりました。今回は新型コロナウイルス感染防止の観点から、オンライン形式で行い、無事全ての議案が承認されました。ご参加いただいた方々、また委任状をくださった方々に感謝申し上げます。今回の総会はオンラインということもあり、普段参加が難しい遠方の会員様とも顔を見ながらの議場が持てました。なごみの将来について貴重なご意見をいただくことが出来たので、今後の活動を考える上で良い機会になりました。

引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染予防に努めて相双地域の保健、医療、福祉の増進を図る活動に励んでまいります。
（事務　唯野）

総会後の茶和会（さ～なごむかい）が行われました

数年来、日頃の感謝を込めてなごみの総会後に会員や地域のみなさまとの交流会「茶和会(さ～なごむかい)」を行ってまいりましたが、昨年はコロナ禍で中止となり、今年は２年ぶりにオンラインで開催いたしました。

初めに、なごみの支援について日本電波ニュース社が撮影・編集した動画を視聴した後、東日本大震災後のなごみ発足前から長年支援に来られている先生方をゲストに招いてお話を伺いました。

後半は、これまでの活動の写真を見ながら振り返る時間を持ちました。途中、操作の不具合もあり、参加された皆さんで交流する時間はあまり持てませんでしたが、ゲストの先生方や参加者の方々から温かいお言葉をいただき、皆さんでなごむ機会になったのではないでしょうか。震災から１０年の間に多くの対象者や支援者との出会いがありました。今後もこの出会いを大切にし、共に成長していきたいと改めて思いました。（訪問看護　服部）

震災から 10 年・・・なごみのスタッフの想いを綴りました

それぞれの 10 年 ～石井　真由美～

私は、震災から 1 年後の平成 24 年になごみに入職しました。今年で 10 年目になります。なごみは、震災直後の心のケアチームの訪問活動の継続支援として、精神障がい者アウトリーチ推進事業（震災対応型）をしています。アウトリーチとは、日常生活を送る上で、生活に支障や危機的状況が生じないためのきめ細やかな訪問です。私は、以前は病院に勤めていたので、地域支援のアウトリーチという言葉は、なごみに入職して初めて耳にしました。当時は「アウトリーチって何？」の状態でした。

アウトリーチの支援の中で衝撃的だったのは、スタッフが対象者の方と一緒に入浴をしていたことです。最初は、「そこまでするの？」と正直驚きました。なぜ、対象者の方と一緒にお風呂に入ることが必要だったのかというと、これ以上吸いきれないほどの尿を吸ったオムツを交換せずにズボンが濡れていて、そのためにお尻が赤くなっていてもそのままだったためです。身体と衣類の臭いが漂って周りからの苦情があり、いつも同じ服を着ていて服も顔も真っ黒になっているほど、病気の進行と共に、お風呂に入ろうという考えが持てなくなっていました。そもそもなぜその方がオムツを使っていたかと言うと、母屋には泥棒がいると思っていて、トイレが使えないためでした。一緒に入浴しながら、身体の状態、対人関係、言動などを見せていただいて、軟膏を塗って、着替えてもらうことが出来ました。その方は、その後入浴を続けることで人を受け入れてくれるようになり、デイサービスに行くことができました。

もう一人の方は、初めは入浴することに抵抗がありましたが、定期的に一緒に入浴することで、ご自分から進んで入浴施設に行くようになりました。さらに洗濯を覚え、入浴後は自分で洗濯するようになりました。一般的なマナーや生活スキルを、本人のペースで伝えることができたように思います。

アウトリーチ支援で引き受ける人は、人や支援を拒否する方が多いです。なごみの支援さえ拒んでいた方が、支援を続けることで人を受け入れることが出来るようになり、その後地域の他の支援者につなぐことが出来て、地域での孤立しない暮らしが出来るようになっていきました。アウトリーチ支援の良いところは、その方に今必要な支援を、時間をかけて継続していくことで、その人が地域に慣れて変化していくことと実感しました。アウトリーチ支援は、関わっただけの変化が見える、結果が見えるところが楽しいです。私は、アウトリーチ支援を通して、地域で支えていくことの重要性を学ぶことができました。

地域の様子

東日本大震災・原子力災害伝承館

双葉町にある東日本大震災・原子力災害伝承館を見学しました。常磐線で双葉駅に降りると、双葉駅前の建物には復興を願ったアートが壁一面に描かれていました。駅から伝承館までは、２．７㎞を徒歩で行きました。一歩脇道に入ると、帰還困難区域の柵が至る所にあり、入れない場所が点在している現状は変わっていませんでした。ようやく伝承館にたどり着くと、館内には震災の遺物が展示され、最新鋭のプロジェクターで当時の街並みが再現されており、震災をリアルに感じることができました。関心がある方はぜひ見学してみてください。
（ケアセンター　大谷）

アウトリーチチームより

「リフレクティング勉強会」

リフレクティング・プロセスとは、相談者の安全性を配慮し、相談者の言葉をもとに多様性を広げる会話を行う面接方法です。

月１回の頻度で福島県立医科大学総合科学教育研究センターより三澤文紀先生に来ていただき、「リフレクティング・プロセス勉強会」を行い、リフレクティングを用いた面接をトレーニング形式で学んでいます。

勉強会では参加者それぞれに役割を決め、訪問先での実践を意識してトレーニングを重ねています。まだまだ勉強中ですが、支援の現場で活かせるようにスタッフ一同頑張っていきたいと思います。

（アウトリーチ　木川田）

なごみ CLUB チームより

「季節の変化」

なごみ CLUB では、季節の変化を感じられるような活動を取り入れています。４月は花や野菜の苗植え、５月は散歩の途中で摘んだ草花を押し花にした作品や花畑をイメージして壁紙を作ってみました。６月には今年初めて梅漬けと梅シロップ作りにチャレンジしました。梅シロップはおいしく出来て、暑い日に飲んでいます。特に梅漬けは、赤シソも加えておいしくなるのを心待ちにしているところです。出来上がったらおにぎりにして食べるのが楽しみです。

（なごみ CLUB　谷津）

訪問看護チームより

「毎年咲く蓮の花」

訪問看護チームは、スタッフの入れ替わりなど変化がありました。法人内でも、部署が違うと勝手も違い、戸惑うことも多いようです。それでも、徐々に馴染んでくると利用者さんの良いところにも視点が向くようになり、ほっと一安心となってきました。

今年も新型コロナウィルス対策のために、行動が制限されている中、訪問帰りの車中から、昨年同様にきれいな蓮の花が咲いている風景が目に入ってきました。人の世界は刻々と変化しつつありますが、いつも変わらずきれいに咲いてくれる花は私たちを癒してくれます。当事業所を設立した頃に丹羽先生がよく言っていた「10 年続くと認められる」という言葉が脳裏に浮かびます。毎年咲くことができる花のように、いつまでも地域に根ざしていきたいと思っています。（訪問看護　佐藤）

ケアセンターチームより

「庭で楽しむコーヒータイム」

こころのケアセンターでは、自宅でひきこもっている精神疾患をもつ方への支援も行っています。同居する家族など身近な方との人間関係がうまくいかないことが悩みの一因になることもあり、日常から離れる時間を提供することも大切にしています。

先日訪問した方のお宅は、白で統一されたとてもおしゃれで素敵なお家です。自宅の庭で対象者の方と出来る最高の気分転換は何かと考え、一緒に外でコーヒーを淹れることにチャレンジしてみました。開放感とコーヒーの良い香りで話も弾みました。

今後も、日々の生活に潤いをもたらす支援ができるよう頑張りたいと思います。

（ケアセンター　大谷）

なごみ応援団（NPO 法人の会員）を募集中です！

【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ホームページからの申し込み：http://soso-cocoro.jp/

なごみホームページの ★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。

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

会費・寄附の振り込み方法：郵便振込

【振込先】

口座番号：02260-0-126825

口座名義：特非　相双に新しい精神保健福祉をつくる会

なごみ応援団の方には、
定期的に会報や相双地域などの情報を
お送りいたします。是非ご検討下さい！

【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

当法人は、認定 NPO 法人になりました。当法人への会費及び寄附は、寄附金控除の対象となります。寄附金控除（所得控除）または税額控除のいずれかを選択して確定申告を行うことにより、所得税の控除を受けることが出来ます。詳しくはホームページをご覧ください。