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 33 号 2023 年 2 月吉日

発行元　広報会員管理委員会
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://soso-cocoro.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/cocoro.nagomi/
Instagram　https://www.instagram.com/nagomi_soso/
Twitter　https://twitter.com/nagomi_soso

ホームページ
QR コード

なごみをご支援くださっている皆様（令和３年 12 月～令和４年 12 月）

《企業・団体》　・藤井メンタルクリニック　・一般社団法人 CWAJ
・田淵神経内科診療所　・医療法人済精会長橋病院
・東日本大震災における心のケアプロジェクト
《　個　人　》　のべ 23 件　485,912 円
《 助 成 金 》　赤い羽根共同募金（有限会社荒川ワークス寄付金分配分）

※敬称省略

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！

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。

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。

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。是非ご検討ください！

会費・寄附の振り込み方法：郵便振込
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

【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

【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

『第 11 回杉浦地域医療振興賞受賞』

この度、公益財団法人杉浦記念財団様より第 11 回杉浦地域医療振興賞を受賞しました。この賞は、地域医療を振興し、国民の健康と福祉の向上に優れた成果をおさめ、住み慣れた地域で安心して、その人らしく住み続けることを支援する活動を行った団体・個人の取り組みについて表彰されるものです。当法人を長きにわたりご支援してくださっている中澤正夫先生が応募の推薦者となり、授賞式でもスピーチをして頂きました。この受賞は、日頃より当法人の活動に理解を示し応援してくださっている会員の皆様や地域の皆様のご協力と、職員みんなの日頃の努力の賜物と感じております。ありがとうございました。（アウトリーチ　西内）

～生活に根差した支援を目指して～『生活臨床』研修会

９月と 11 月に『生活臨床～生活を診る』と題した研修会を開催しました。講師の代々木病院精神科医師の中澤正夫先生は、生活に根差した精神科医療を長年実践してこられました。『生活臨床』は精神疾患を抱える方を「患者」や「病状」ではなく、生活を営むひとりの人間として理解し、その人の「生活」にアプローチすることで再発や悪化を予防する取り組みです。基礎編・応用編の全２回で、生活臨床の考え方や関わり方のコツについてお話しいただきました。

地域で活躍する保健師さんを始め、福祉事業所や就労支援事業所など、様々な分野から各回 30 名程度の参加者が集まりました。最後に先生からは「出過ぎる杭はうたれない。出過ぎる杭になれ」という熱いメッセージもいただきました。（ケアセンター　足立）

2023 年春 発売決定!

DVD『地域包括ケアのための生活臨床』
～精神疾患理解を深めるてがかり～

中澤先生の『生活臨床』の講演会の様子を入門編としてコンパクトに収録。
特典映像としてなごみとの訪問活動の様子を同時収録。
価格は税込み 5,500 円です。詳細は改めてご案内いたします。

訪問看護チームより

訪問看護チームでは“クライシスプラン”の実践に向けた話し合いを始めました。クライシスプランとは、安定した状態の維持、または病状悪化の兆候が見られた際や病状悪化時の自己対処法と支援者の対応について、病状が安定している時に合意に基づき作成される私たち支援者と対象者との計画です（権利擁護）。皆様が安心して生活していけるよう、スタッフ一同励んでいきます。（訪問看護　荒井）

こころのケアセンターチームより

中澤先生ありがとう会！

2011 年４月末に初めて相馬市の支援に駆けつけてくださってから 11 年。相双地域に熱い眼差しと熱意を胸に通い続けてくださった精神科医の中澤先生が、現地への直接支援を終了することになり、『中澤先生ありがとう会』を開催しました。なごみの法人立ち上げから今日に至るまで、時にはそっと見守り、時には手厳しいご意見をたくさんくださいました。御年 86 歳にして現役精神科医師としても精力的にお仕事されています。これからも厳しくも温かいご意見をくださることと思います。

ここになごみ一同より感謝を申し上げます。ありがとうございます。そして、これからもどうぞよろしくお願いいたします。
（ケアセンター　足立）

中澤先生長い間ありがとうございました！

なごみ CLUB チームより

11 月に芋煮会を行いました。昨年、山形で３年ぶりに日本一の芋煮会が行われたというニュースがテレビで紹介されました。それを見た利用者さんからなごみ CLUB でも芋煮会をしたいとの希望があり、企画しました。芋煮会当日。調理を始めると、「硬いものから先に入れよう」と利用者さんから声が上がったりと、段取りも着々。次々と材料を鍋へ投入。味付けも話し合い（味噌味にしました）、あっという間に完成です。手順を考えての豪快かつ丁寧な作り方は家事経験や芋煮好きの賜物。室内でも芋煮会の雰囲気が味わえました。（なごみ CLUB　阿部）

アウトリーチチームより

アウトリーチでは、支援対象者さんにとっての「心地よい、楽しい、ワクワクする」といった時間を生活に取り入れられるよう支援しています。日頃から「おもしろいこと、楽しいことは無いかな？」と地域のイベントをチェックしたり、自分たちで企画もします。
2022 年秋、「ヴァイオリンコンサート」のチラシを発見！音楽を聴くことが好きな対象者さんをお誘いしたところ、地域の相談員さんからもお誘いの声がかかり、「それなら、みんなで行こう！」ということになりました。コンサートは、NPO 法人コーヒータイム浪江町オープン記念＆二本松市“蔵カフェ千の花”新蔵オープン記念のイベントでした。情熱大陸のテーマを皮切りに、クラシック曲を数曲披露いただき、暖かな陽が射し込むロビーで、ゆったりと生演奏に浸ることができました。対象者さんからは「良かった」という言葉と共に、満ち足りた笑顔をいただきました。これからもさまざまなイベント、企画、アイデアなどを駆使し、心地よい時間づくりに取り組んでいきます。（アウトリーチ　金澤）

東北厚生局が視察に来ました

10 月 26 日（水）、東北厚生局が相馬広域こころのケアセンターなごみに来所されました。訪問対象者の経年変化や自治体職員等のメンタルヘルスの現状、支援者支援などの意見交換をしました。特に当センターは、孤立しがちなアルコール関連の問題を持つ対象者やひきこもりがちな対象者が多く、その特徴や支援内容について説明させていただきました。
（ケアセンター　米倉）

３年ぶりの復興なみえ町十日市祭

浪江町の秋の風物詩と言えば十日市祭。3.11 の全町避難から７年ぶりに町内で開催されましたが、近年は新型コロナの影響で中止が続きました。2022 年秋、３年ぶり３回目の町内での復興なみえ町十日市祭が開催されました！漫才コンビ「母心」さんのお笑いライブを覗き、マスク戦隊？「なみえアベンジャーズ」のみなさんとも記念撮影。お祭りは大人もこどももワクワクしますよね。当たり前の日常が帰ってくることを願っています。（ケアセンター　足立）

なごみに新しい仲間が加わりました！

石川 聖華（いしかわ せいか）

令和５年１月より訪問看護ステーションなごみに入職しました石川聖華です。以前は福島市内の精神科病院に勤務しておりましたが、精神疾患等で生きづらさを抱える方々を地域で支えていくことに興味をもち、この度入職に至りました。また、相双地域は私の故郷でもあるため、地元の方々と関わっていくことが楽しみでもあります。分からないことだらけで不安も大きいですが、故郷に貢献できるよう精一杯頑張ります。宜しくお願い致します。