



2012年

暑中お見舞い申し上げます

梅雨が明け、夏本番となりました。皆様いかがお過ごしですか。
 日頃より、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へのご支援を、心よりお礼申し上げます。
 12名のスタッフが揃い、2ヶ月が経ちました。サロン活動や訪問活動だけでなく、勉強会やACTでの研修への参加、ブレインストーミングを利用して、利用者の方が地域で暮らしていくためにどのようなことができるか考えたり、こころのケアセンターとしての方向性をスタッフ全員で意見を出し合って話し合いをしたりしています。このような活動を通して、チームワークやスタッフの意識が高まってきたように感じています。
 先月6月10日、相馬市のはまなす館に於いて第1回の通常総会も無事に終わり、活動計画や予算が承認され、いよいよ本格的に事業を展開できるようになりました。当法人の名称も「KCN(こころのケアなごみ)」と略称が使用できるようになり、より皆さんに馴染みのある存在になればと思います。
 第3号の会報では、土曜日のちょっとここで一休みの会の報告をはじめ、新しいスタッフの紹介等、なごみの活動を皆様にお知らせしたいと思っております。
 これからも、皆様のご支援・ご指導をよろしくお願い致します。暑い日が続きますので、皆様お身体ご自愛ください。



先人の教えに学ぶ
 相馬広域こころのケアセンターなごみ
 センター長 米倉 一磨



写真
 H24年5月
 相馬市保健センターの様子

日頃より皆様におかれましては多大なるご支援に感謝いたします。早いもので、相馬広域こころのケアセンターなごみが開設され半年がたちました。ちょうど一年前は、避難所から仮設住宅への入居が進み全戸訪問の準備や危機介入など混乱を極めていた時期でした。改めて去年のこころのケアチームの記録を眺めると、支援の方が、相馬市保健センターに一日平均10~20名が集まりこの地を支援していただいたことが懐かしく思い出されます。

日替わりの多職種チームが適切に機能していたのは、コーディネーターの大川副理事の力のもとより、お二人の相双保健福祉事務所の保健師のお力があったこそだと言えます。その頃、私は勤務先の病院が休診となり相双保健福祉事務所でお世話になっていましたが、そのお二人の保健師から、いかにして地域住民へ自然に語りかけ必要な情報を得るか、地域で症状が悪化した障害者との関係性の作り方を学ばせていただきました。それは、精神保健の中心が現在の市町村に移る前の時代に培われた訪問の技術ではなかったのかと思います。そして、そのお二人の保健師にも見本となる保健師が存在していたはずです。

このようなことから、私たちの行っているアウトリーチをはじめとした活動は、すべて新しいことを始めるのではなく、先人たちの知恵をもう一度振り返る良い機会であり、その技術を取り入れることにあると言えます。効率化が優先される時代、私たちは、依然として人を対象とし「自分を一つの道具」とする仕事をしています。この活動を通じて表面的な新しさだけにとらわれず本当に必要な技術を身に付け、次の世代に必ず伝えたいと思っております。

アウトリーチ活動

精神保健福祉士 木村 文彦

今年の4月に入職し3ヶ月。今までの病院勤務時代は訪問看護指導として、自宅やグループホームに訪問活動をしたことがあった。

あの頃の訪問看護指導では、「薬は、先生の指示通り飲んでいますか?」「夜は眠れていますか?」「規則正しい生活はしていますか?」等々、お決まりの文句を尋ねていた。確かに治療継続には必要な質問かもしれないが、今現在はこれだけでは通用しない。

このチームに所属してからは、住み慣れた地域で、その方がどのような生活を送りたいのか、したい・やりたいことは何なのか、それしたい・やりたいことがその方の現状に合っているのか等、情報収集、課題を分析し、各機関・他職種と議論をしながら訪問活動に反映させないといけない。

「その人が、その人らしく、住み慣れた地域で日常生活を送る」

言葉で表すと簡単であるが、達成するのはとても難しい。その難関を突破できるよう精進していければと思っている。



木村さんは精神保健福祉士とケアマネジャーの資格を所持しており、障害年金や生活保護等の福祉サービスの知識に精通しています。



サロン活動

保健師 伏見 香代

サロン活動では、みなさんの気分転換になればと、体操や折り紙、クイズ、玄米ダンベルなどを一緒にします。最近はお手玉を取り入れると、みなさん子どもの頃の思い出話をし、お手玉の鮮やかな技を披露してくれました。

「ここに来ると、みんなで一緒に笑えるからいい。家で一人では笑えないもの。」と話すおばあちゃん。ひと時でも、ストレスを忘れる時間であってほしいと思います。

楽しいサロンにしたいと思いますが、楽しいだけではないサロンでありたいと思います。時には震災のお話がある時があります。震災後のこの1年のストーリーや苦しみは、出身市町村や個人によって様々です。この震災の後遺症は、人によって体験や思いがあまりにも違うため、会話の中での共感性が得られにくいということがあります。普段言えない愚痴や泣き言も、ここでは話せるという場になればと思います。

最近になって、「眠れない」「夜中目が覚める」「夢をいっぱい見るようになった」との声を聞くことが多くなってきたように思います。福島震災は、まだまだ現在進行形です。また周りが落ちついてきているように見える分だけ、取り残されるように感じることも多いようです。これからも、みなさんの心のそばに寄り添い、一人ひとりの思いを大切にしていけるような活動をしていきたいと思っております。



伏見さんは、なごみのお姉さんの存在です。サロンで月1回開かれる健康教室が、参加者の皆さんに好評です。



支援していただいた団体及び個人の方々(ボランティア除く)

- 相馬市 様
- 公益財団法人 ヤマト福祉財団 様
- 公益財団法人 日本財団 様
- 認定NPO法人 世界の医療団 様
- 国際ロータリークラブ NJ州 Englewood club 様
- 国際ロータリークラブ NJ州 7490地区 様
- 日本福島県郡山西ロータリークラブ 様
- CWAJ(College Women's Association of Japan) 様
- Japan Society 様
- 米国日本人医師会 様
- 日本デイケア学会 様
- 相馬地方広域市町村圏組合 様
- NPO法人 ぱれっと のじぎく工房 様
- 医療法人卯の会 新垣病院 精神科デイケア 様
- 志自岐 康子 様
- 細田 憲一 様
- 角田 智哉 様

(順不同)

この場を借りて御礼申し上げます。
 いただいた寄付及び物品は、相馬地方の復興のために使わせていただきます。



土曜日 ちょっとここで一休みの会

毎週土曜日、相馬市保健センターで「ちょっとここで一休みの会」を開いています。

震災後、相双地区に住む精神疾患を持つ住民を対象として支援を行っていましたが、全地域住民に対象を広げました。家に閉じこもりがちになっている住民の方が外に出かける機会や、心配事や悩み事などの相談の機会のために作られた会です。

最近では、放射能の心配があり外で自由に遊べない、幼稚園や保育園の園外活動が制限されている等の理由で、サロンに遊びに来られている親子の方も多いです。また、母親のストレスケアや子育ての相談、幼稚園等の入園、子どもの発達の相談も多くなっており、保育士や臨床心理士が相談に応じています。

この会はなごみのスタッフだけでなく、県立矢吹病院やチームジャパン 300、東京の大学院生ボランティア、日本ヨーガ療法士の方々、なごみに支援に来ていただいている医師の方々の協力を得て、活動しています。

今後は、相馬市のみではなく、南相馬市でも活動ができるよう準備しています。(文責：里美)

土曜日「ちょっとここで一休みの会」

日時：毎週土曜日 10:30~12:00

場所：相馬市保健センター

(会場の都合等により開催しない週もありますので、日程はお問い合わせ下さい)



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

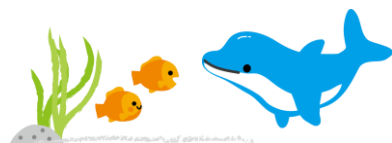
- ① 正会員または賛助会員・氏名・住所・所属先・職業・電話番号・メールアドレスを明記の上、下記住所に郵送またはFAXでお申込み下さい。

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

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)

- 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。



お問い合わせ
〒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

なごみスタッフ紹介②



臨床心理士
羽田 雄祐

困った時にすぐに相談に乗れる友人のような、地域の中で身近に感じられる存在になればいいと思います。



看護師・保健師
河村 木綿子

庭のお手入れ、山登りなど自然に触れ合う毎日を過ごしています。自分のところとからだを元気にし、みなさんと分かち合いたいと思います。



精神保健福祉士
木村 文彦

訪問活動を中心に、地域で安心した生活を送ることができるよう、活動していけたらいいと思っています。



事務・相談員
須田 聡

サロン活動や戸別訪問を通して、より地域のニーズに対応できるよう、地元の人に寄り添っていく努力をしたいと思っています。



保健師
伏見 香代

地域のみなさんが笑顔で暮らすことができるように、1人ひとりの思いを大切にしながら活動したいと思っています。



事務
佐藤 菜摘

社会人 1 年生です。至らないところもあるかと思いますが、明るく、地域の皆さんに元気を届けられるような活動をしたいと思っています。

事務長のひなやま

6月からウォーキングを始めました。それまでは、朝はぎりぎりまで寝ていて出社する、疲れ切って深夜に帰宅するといった、健康にはほど遠い生活スタイルでした。なごみへ支援にいらした江畑先生の話を聞いた事がウォーキングを始めたきっかけです。先生から、71歳でフルマラソンを完走して、72歳で50分タイムを短縮したという驚きの話を聞きました。前向きな先生の生き様は、私の心を静かに燃やして下さいました。先生いわく「マラソンはシューズ一つで始められるからコストがかからない。プロのランナーではないのだから、自分のペースで長く続けることが重要。プロのコーチのアドバイスにしたがう(金哲彦氏)。トレーニング内容は、15分のバイクと100回のスクワット。2週間に一度15キロ程度走れるようになると、だれでもフルマラソンを走れる」ということでした。そこで、まずはウォーキングから始めることにしたのです。毎朝5時に起床し、ひと月程続けたところ、現在では1時間連続で歩けるようになりました。お陰で体調もバッチリです。なごみには、いい出会いがたくさんあります。ぜひ人生に迷ったら、相馬へお越しください。



七月二十八日から、相馬市では東北六祭りの一つとして紹介される相馬野馬追が開催されます。昨年は震災の影響で縮小して行われましたが今年も例年規模にて実施され多くの方が見学にくる予定です。なごみにも多くの方に来て頂けたらと思います。PSW、NSの方が見学に来て頂いております。勉強だけでもなく勉強会等も開いていただきスタッフ一同触発され、より良い支援ができるよう思案しながら活動をしていくつもりです。

編集員
里美