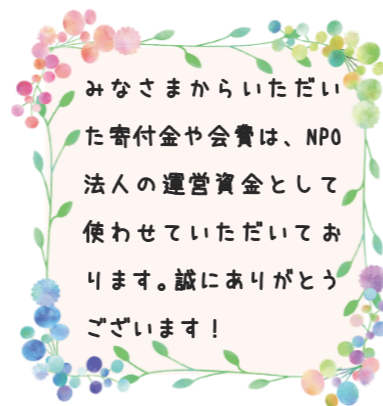


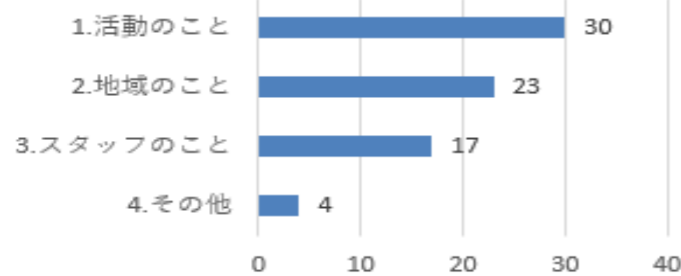
## なごみをご支援くださっている皆様 (令和6年1月~12月)

- 《企業・団体》 ・錦糸町クボタクリニック ※敬称省略  
 ・相馬うぐいす断酒会  
 ・「生きて、生きて、生きる。」上映実行委員会  
 《個人》 のべ22名  
 《助成金》 社会福祉法人福島県共同募金会

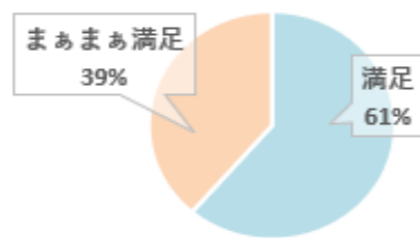


前回会報に同封しましたアンケートへのご協力ありがとうございました。31件の返信をいただきました。結果は以下のようになりました。いただいた意見を反映し、充実した報告をしていきます。

### 【ニュースレターで知りたいことはなんですか?】



### 【満足いただけていますか?】



## 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 法人です。会費及び寄附は、寄附金控除の対象となります。詳しくはホームページをご覧ください。

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



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!

\*\*\*\*\*  
 【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  
 F A X 0244-26-9739  
 アドレス nagomi@soso-cocoro.jp  
 \*\*\*\*\*



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 39 号 2025 年 2 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/](https://www.instagram.com/nagomi_soso/)  
 X (旧 Twitter) [https://twitter.com/nagomi\\_soso](https://twitter.com/nagomi_soso)



ホームページ  
QR コード

## 山口達也さんの講演を振り返って

昨年の 10 月 3 日、南相馬市民文化会館ゆめはっとにおいて、ふくしま心のケアセンターの市民公開講座「回復者からのメッセージ〜誰かに支えられて〜」が開催されました。ゲストは、株式会社山口達也の山口達也さんと相馬うぐいす断酒会の渋佐克之さんにお越しいただき、相双地区の方を中心とした 525 名の皆様に参加して頂きました。

お酒が生活の中心になってしまった過去の体験や失敗談でしたが、アルコール関連問題は、誰にでも起こり得ることだと思える貴重なお話でした。(ケアセンター 米倉)



## なごみの活動が全国放映されます!

2024 年秋口より、相馬広域こころのケアセンターなごみの支援の様子を NHK 仙台さんに取材して頂き、11 月 22 日に NHK 総合「東北ココから」で東北エリア 6 県にて放映されました。現在も取材は続いており、その様子は 4 月上旬頃に全国放映される予定です。会員の皆さまには、なごみの活動について会報ではお伝え出来ていない部分を今回の放映でより知って頂けたら幸いです。それと同時に、今もなお悩まれている方にも私たちを知ってもらい、支援に繋がるきっかけとなる事を願っています。ぜひご覧ください。(ケアセンター 栗田)



## こころのケアセンターチームより

今年度のケアセンターは、大きな転換の年だったと思います。ケアセンターの元々の財源は公金であり、ケアセンターはどのようなことをしているのか、継続すると



すれば、必要なことは何かを示すことが重要だったからです。映画「生きて、生きて、生きる。」の上映やNHK 総合「東北ココから」の放映は、なごみの心のケアが可視化され一般の方へわかりやすく理解していただける機会であったと思います。しかし、ここで安心することなく、地域の住民へどれだけ利用してもらえるか、地域の社会資源としてどれだけ認められるか、絶えずスタッフ全員で考えていけるような組織づくりを目指していきたいと思っています。(米倉)



## なごみ CLUB チームより

相談支援事業所と地域活動支援センターはスタッフ2名で運営しています。相談支援の1年を振り返り、今後は相談をされるご本人の困りごとや課題を明確にしなが、問題となることだけに捉われるのではなく、その人の強みを見出し生活のしづらさの解消に向けた支援が行えるようにしていきたいと思っています。(一ノ瀬)



地域活動支援センターでは、毎月、利用者の方たちとプログラムの内容について検討しています。一緒にどんなことをしようかと考えることができた1年になったと思います。これからも、利用者の方たちの居場所として、認知してもらえるように活動に取り組んでいきたいと思っています。(阿部)



## アウトリーチチームより

アウトリーチチームの支援対象者は、約半数がひきこもりの状態にあるとされる方です。その生活状況は様々ですが、自立のために一人暮らしと仕事を始めた方、支援者や家族の関わりを受け入れるようになった方、何年かぶりに図書館へ行きたいと言ってくれた方、家族が亡くなり自立



への一歩を踏み出した方など、その方が望んでいる生活に向けて職員一人一人が長い時間をかけて関わってきました。安心安全に地域で生活するためのその人のネットワークをつないでいく支援をこれからも続けていきたいと思っています。(西内)



## 訪問看護チームより

昨年1月訪問看護ステーションなごみの所長職に就き、早一年が過ぎました。私にとっても、当ステーションにとっても激動の1年でした。しかし、スタッフ一人一人が本当に協力し、支えてくれ、ピンチを乗り越えることができました。「窮地は物事を改める好機である」のごとく、スタッフの中からも「より良い訪看



にするためには、働きやすい職場にするためには、と様々な意見が出され、少しずつ形にしてきました。スタッフ一人一人が自分の目指す看護をのびのびと実践する環境があること、それがなごみ訪看の強みだと考えます。これまで培ってきた、なごみの大切にする理念「利用者の皆様への寄り添った看護」を今後も意識しながら、医療職として利用者の皆様の健康や暮らしを支えていきたいと考えます。(荒井)



## 領域活動の報告

※事業所を超えてそれぞれのスタッフが関心のある領域で活動しています。



### 精神障がい者領域

この一年の前半は、freeNaの参加者がおらずあれこれと模索していました。11月頃からは刺繍を取り入れてみたり、お茶をするなど、さまざまな工夫をすることで、少しずつ参加してくれるようになりました。スタッフも含め多くても4~5人くらいでゆる〜く居場所づくりをしています。参加者Aさんと私はクロスステッチの刺繍、初体験でしたが、貴ちゃん先生(大川理事長)と西内さんのマンツーマン体制で作品を完成することができました。山あり谷ありでしたが、来年はどなたをお誘いしようか楽しみな活動になりそうです。(ケアセンター 川野)



### 高齢者領域

今年度は各市町村の福祉まつりに参加し、認知症の啓発ブースや高齢者疑似体験キットを使用した体験コーナーなどを設けました。特に新地町の健康福祉まつりでは、小中学生を中心とした若年層の来場者が多く、興味を持ってくれたお子さんが疑似体験をしました。また、11月には高齢の方とのコミュニケーション法のひとつとして、「やってみよう!こころをつなぐマッサージ法」と題し、居宅介護支援事業所いろはの大石靖子さん



さんを講師にお招きし、職員向けメンタルヘルス研修を行いました。マッサージの手技について実技・実践なども通し、その必要性や効果についても話を聞くことができました。(なごみ CLUB 一ノ瀬)

### 自殺対策/PTSD 領域

この領域では、講演会の開催、関連イベントへの参加、自主的な勉強会などを行っています。その活動の一つとして、今年も昨年に引き続き南相馬で開催された『おらもしゃべってみが』(主催:震災ストレス研究会)に参加し、会場準備や進行、参加される方のファシリテーターなど運営のお手伝いをしました。普段の業務で接している方々とはまた異なる地域の方々と震災を振り



り取り、相双地域の未来について考える機会は、参加させていただいた領域のメンバーにとっても視野を広げる貴重な体験となりました。(アウトリーチ 鈴木)