

なごみ

川野流 『ピアノ』 のススメ

こんにちは。訪問看護をしている川野です。

私からのススメはズバリ、ピアノです。きっかけは、齢50を過ぎ何か趣味を探していたところ、たまたま家で見ていた動画で坂本龍一の「戦場のメリークリスマス」が目にとまり、脳トレを兼ねて昨年9月ピアノ教室に通い始めました。

6月に発表会があり、「戦場のメリークリスマス」を弾きました。演奏は稀にみる悪い出来・・・途中頭が真っ白になり指が止まりながらも最後まで弾き切りました。先生からの「発表会の出来が上手いかなかったとしても、過程が大事で必ず上達しています。」という言葉が支えになっております！印象に残ったのは、何度もステージに立つある高齢のバイオリン演奏者の演奏で、音は出ておらず、つかえながらも最後まで演奏した姿に勇気が湧いたのと（あれっ私と同じですかね）、舞台の袖で演奏の順番を並んで待つ体験も良い経験になりました。

来年は「カノン」を発表するために練習を始めました。練習している間は無になれますし、少しずつ上達していくのが分かりしばらくやってみようと思います。みなさんのおすすめはなんですか？（訪問看護 川野）



なごみ流〇〇のススメ

なごみスタッフの
おススメ紹介コーナー！

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。

または右のQRコードからもお申込みいただけます⇒



**当法人は認定NPOになりました。当法人への
会費及び寄附は、寄附金控除の対象になります。
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
FAX 0244-26-9739
メール 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41号 2025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/>



ホームページ



Facebook



Innsutaguramu



X

フォロー&いいね！
よろしくお祈りします
('ω')/

令和7年度通常総会が行われました

6月10日に開催いたしました当法人の通常総会も、平成24年の開始以来、今回で14回目を迎えました。おかげさまで、用意しておりましたすべての議案が可決され、滞りなく議事を進行することができました。今回は会場とオンラインを併用するカタチで開催し、遠方の会員の皆様とも意見交換ができたことで、有意義な総会となりました。

今後とも、皆様からのご意見を参考にしながら、NPOの活動をより一層発展させてまいりますので、変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。（事務 唯野）



おしらせ

映画「生きて、生きて、生きる。」が ワールドメディアフェスティバルで銀賞を受賞！



なごみの活動がドキュメンタリー映画になった「生きて、生きて、生きる。」が、ドイツの国際映像祭「World Media Festivals（ワールド・メディア・フェスティバル2025）」でエンターテイメント：Film Documentary 部門にて銀賞を受賞しました！

※「ワールド・メディア・フェスティバル」はドイツの映画配給会社インターメディアが2000年に創設した国際映像コンクールで、テレビ番組をはじめ、広告やウェブなど、さまざまなジャンルで作品性の高さを競うヨーロッパ最大規模の映像コンペティション。25年は、29カ国から764作品がエントリーした。

日本電波ニュース社さんにお借りした盾と📄⇒



DVD「被災地での依存症者への関わりから読み解く ～生きることを支えるヒント～」

この作品は、映画「生きて、生きて、生きる。」に登場した一人の被災者との回復までの関わり方を支援者側からみた解説DVDです。地域での支援は、待つだけでは、救うことのできない命が多いです。特に大規模な避難は、帰還とともに地域のあらゆる心の問題が表面化します。例えば、孤立している方は、人に助けをを求めることをためらう、または困っていることを自覚できないことが多く、支援者の多くは、このような方のケアを行う機会は少ないのです。すべての人々へ医療やケアが必要なのではなく、自分で回復していく方もいます。支援者はその見極めをし、そこからの繊細なケアが人を回復させ命を繋ぐことになるのです。このDVDは、なごみの支援経験から得た術と回復までの関わりが納められています。



【ご購入はこちら】



日本電波
ニュース社



Amazon

（ケアセンター 米倉）

こころのケアセンターチームより



8月上旬、PTSDとアルコール依存症で支援している方が引っ越しをすることになりました。ただか引っ越しですが、実にいろんな要素が引っ越しには詰まっております、なごみの多方面にわたる支援が、この引っ越しの中に凝縮されているように思います。

地域で生活していく上で必要な孤立予防の支援、経済面での生活支援、医療支援が継続できるような体制作りなどなど。

なごみの支援は「全員出撃方式」をモットーにしています。今回の引っ越しのように、スタッフ一人ですべてを行うことはマンパワー的にも無理があります。一人で支援内容を抱えることなく、その時いるスタッフが交代で応援に入りながら行っています。

対象者の方にとって長年住み慣れた生活環境が変わるということは、大きな変化を伴うものです。また引っ越しは、あらたな第一歩を踏み出すためのものでもあります。「環境が変われば生活が変わる、環境が変われば考え方も変わる」引っ越しが終わった後、対象の方と支援する私たちでしみじみ実感したことでした。

(ケアセンター 立谷)



なごみ CLUB チームより



暑い日が続いております。なごみCLUBでは7月に暑さを乗り越えよう！と、夏野菜カレーを作りました。「夏野菜には夏を乗り越えるための栄養がいっぱい入っている」とテレビの情報番組での話から具材を考えました。

「夏野菜カレーだから材料多いね」と話しながら利用者の皆さんで役割を分担して作り始め、サクサクと作業も進み、料理の経験とチームワークが光る一品ができました。(なごみ CLUB 阿部)

訪問看護チームより

担当している利用者さんが、他の利用者さんと一緒にアユ釣りに行ってきました(〇〇)／

私も楽しみにしていたのですが、急遽別件で参加できず残念。他のスタッフがサポートに入ってくれました。



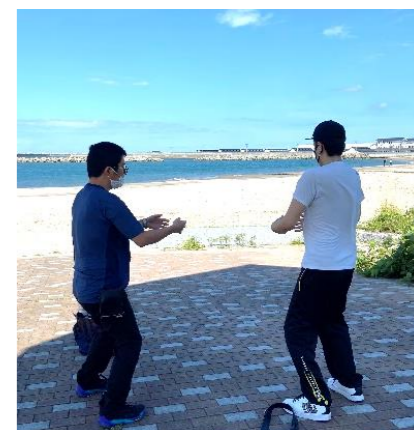
精神症状の影響で長らく引きこもりの生活が続いていた方です。将来を見据え、少しずつ人や社会に慣れていく訓練を積み重ね、他の利用者さんと一緒に活動できるようになりました。嬉しさと感動の気持ちいっぱいです。ご本人・お母様、共にとても喜んでいました。(訪問看護 荒井)



アウトリーチチームより

支援対象の方から夜間不眠の訴えがあったため、腹式呼吸を提案させて頂きました。提案に対しご本人から意欲的な言葉が聞かれたので、站椿(「たんとう」と読みます。立禅ともいわれます)と一緒に行いました。

写真の姿勢を取り閉眼し、息を吸う時にお腹を凹ませ、息を吐く時にお腹を膨らませます。この呼吸を繰り返します。交感神経と副交感神経のバランスが取れ軽い眠気が生じます。なかなか眠れない方、興味がある方は是非お試しください。(アウトリーチ 菅家)



なごみに新しい仲間が加わりました！

◆ 菅家 正誉 ◆

6月よりアウトリーチチームに入職しました、看護師の菅家正誉です。以前はスーパー救急病棟※で勤務してきました。なごみの活動に興味を持ち、今回入職しました。急性期で治療を受け退院された患者様が、その後どのような生活を過ごされているのか元々興味がありました。様々な事情で医療に繋がる事ができない方々にも看護を提供して行きたいと思っております。

※スーパー救急病棟(精神科救急入院料病棟)とは・・・多職種による質の高い集中的な医療を行う事で患者さんの早期社会復帰を目指す病棟。



◆ 伊藤 亜希子 ◆

みなさま、はじめまして。4月から相馬広域こころのケアセンターなごみに入りました精神保健福祉士の伊藤亜希子と申します。前職はスクールソーシャルワーカーとしてこの地域で活動していましたが、子どもから高齢者まで多世代の方々と、切れ目がないスムーズな連携支援ができたとなごみの門をたたきました。東日本大震災のときは東京の精神科病院に勤務しており、震災の翌月に病院派遣で相馬に来た際、今のなごみの大川理事長や米倉センター長と出会い、その後は岩手沿岸の大槌町、釜石市での活動を経て、福島は今年で10年目です。なごみの魅力は、いつも隣に分かち合える仲間がいて、同じ温度で悩み、お互いを補い合える関係性があることです。これからどうぞよろしくお願いいたします。

