

みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center

平成 24 年 10 月発行 第 2 号

みやぎ心のケアセンター 副センター長 山崎剛

みやぎ心のケアセンターが正式開所して約半年が過ぎましたが、「心のケア」って何をするの？と聞かれることがあります。

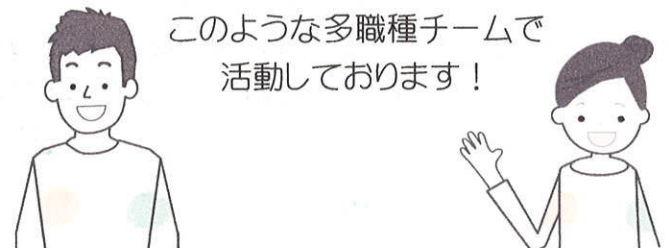
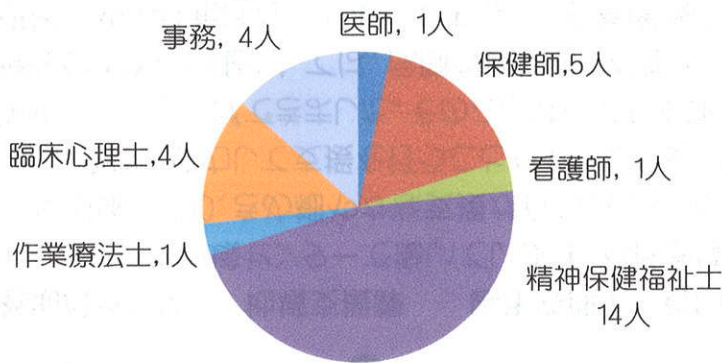
「心」は孤立に弱いと言われています。話し相手がいなくなったり、孤立すると、精神的な病にもかかりやすくなります。逆に、自分の辛い気持ちを、丁寧に聴いてもらうだけでも私たちの気持ちは楽になります。気持ちが楽になれば、人間が本来持っている回復能力が高まります。「心のケア」の基本は、話しを聴かせていただくという傾聴です。

震災でお子さんを亡くされたご遺族の方から、カウンセリングを受けてかえって傷ついた、専門家の上から目線がとても嫌だった、というお話をお聞きしたことがあります。

私たちはこのような言葉を肝に銘じて、被災者に寄り添いながら支援する、という姿勢を大切にしていきたいと思っています。

みやぎ心のケアセンターには どんな人がいるの？

(常勤職員) 9月1日現在



このような多職種チームで
活動しております！

活動報告(4月~7月)

※件数は、気仙沼地域センター・石巻地域センター・基幹センターの合計となります

●地方公共団体・警察・学校・医療機関・福祉施設・国の出先機関等への対応 410件

→主な活動内容

個別支援に関する助言／取り組みに関する助言／メンタルヘルス研修への講師派遣
自治体職員等への個別面談／関係会議／打ち合わせ 等

●地域支援住民への個別支援件数 1486件

→主訴として多いもの

不眠／不安・恐怖／抑うつ／身体症状

→相談の背景として多いもの

居住環境の変化／家族・家庭問題
経済生活再建問題／近親者喪失

●電話による個別支援 919件

—不眠の予防に—

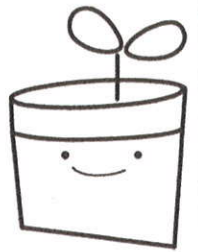
- * 就床 4 時間前からカフェイン飲料 (お茶・珈琲) を飲まないようにしましょう
- * 早寝早起きを心がけましょう
- * 日中、軽運動や日光浴をしましょう
- * 寝酒は、かえって眠りを浅くするのでやめましょう



【職員の声コーナー】

地域の関係機関の皆様、住民の皆様に、みやぎ心のケアセンターの職員がどのような思いで活動しているのかを知ってもらい、当センターをもっと身近な存在に感じてもらえるよう、ここでは職員の紹介を行いたいと思います。

今回のテーマは…「これまでの活動を振り返って感じたこと・気づいたこと」



気仙沼地域センター 地域支援課 臨床心理士 八木宏子

3月に心のケアセンターに入職してちょうど6か月が経ちました。地元静岡から仙台、仙台から気仙沼へと2度の引越しを経て、気仙沼での新生活ももうすぐ4カ月になります。当初は初めて住む東北や、気仙沼・南三陸という地域や被災された方々の実情もよくわからず、「まずは知らなければ始まらない」という気持ちで活動していました。設立されたばかりのコケセンの活動には至らない点多々ありましたが、皆様にはいつも温かく見守ってくださり感謝しています。おかげさまで無事にスタートすることができましたが、ここからが本番だと思っています。被災体験と生活上のストレスを想うと、できることは僅かですが、「今ここにいること・できることを精一杯大切にしたい」という思いで活動を行っていきたいです。

石巻地域センター 地域支援課 臨床心理士 谷口浩子

4月から石巻地域センターで働いています。石巻圏域は、わたしたちが活動を始めるずっと以前から、様々な団体が入り、きめ細やかな支援が行われていました。これまでに培われてきた支援の形をベースに、他の団体と協力して支援を行うことができたため、石巻センターは比較的早い段階で活動の方向性を決めていくことができました。そのことはとても幸運なことだと思っています。

現在の大きな活動としては、民間賃貸住宅にお住まいの方向けの訪問支援、仮設の支援員の方に向けた研修会や個別相談などがあります。また、石巻圏域のアルコール問題に対応するために、関連機関との勉強会を開催しています。まだまだ構想段階のことも多く、試行錯誤の状態ですが、各団体と力を合わせながら、この地域の精神保健の向上に繋がる、後に残るような活動をしていきたいと思っています。

基幹センター 地域支援課 精神保健福祉士 佐々木芽吹

震災から約1年半が経ち、町の復興が少しずつ進んでいく中で、被災された方の心の傷は完全には癒されていません。しかし、「聴いてもらえて少しスッキリした」とおっしゃる方も多く、気持ちを受け止め、相手の心に寄り添う姿勢を今後も忘れてはならないと強く感じ、気持ちを新たにしています。私たちが、一回の面接で何かを変えることは難しいですが、「また来てもいいよ」と言ってもらえるような関係性を作ることが、支援の第一歩なのではないかと感じました。また、仮設住宅でのサロン活動では、住民がリラックスして楽しく過ごせるように声掛けなどを行っています。今後は、仮設の特色に合ったサロン活動を行い、既存のコミュニティだけでなく、住民の方々が互いに新たな繋がりを感じられるようにサポートしていきたいです。

編集後記

少しずつ秋を感じられる季節となりました。今年の夏は暑さが続きましたね。暑さの疲れで、体調を崩さないように皆様十分に気をつけてお過ごしください。



【連絡先】 基幹センター 企画課
MAIL : kokoro-kikaku@hotmail.co.jp
HP : <http://miyagi-kokoro.org/>