

名取市 心と身体の健康のためのサロン活動 健康サロン（節酒の会）が発足しました！

11月26日(木)名取市保健センターにおいて、心と身体のためのサロン活動『健康サロン(節酒の会)』準備会を開催しました。健康サロンは毎月1回、健康的にお酒を楽しむためのお料理作りや保健師・栄養士による健康講話などを行うサロン活動です。会の運営は市民の自主活動とし、名取市保健センターとみやぎ心のケアセンターが後援します。

準備会の当日は対象者・スタッフを含め17名が参加し、自己紹介ではお酒にまつわるエピソードが和気あいあいと語られました。参加者から会長さん・副会長さんはすんなり決まりましたが、会の名称は決まらず、次回の宿題になりました。(12月開催時、参加者からの発案で『健康サロン』と命名されました！)

市販のお弁当も
工夫で
健康的に！



昼食は手軽に買えるスーパーのお弁当を用意し、お弁当を題材にして保健センターの栄養士さんにワンポイント栄養指導をお願いしました。市販のお弁当は野菜が少なめでご飯が多めのものが多いため、カット野菜を加えたり、ご飯の量を調節したりと工夫をすることで健康的にいただけるとアドバイスを受けました。栄養指導のあとは用意したカット野菜を分け合い、お弁当をおいしくいただきました。

今後は、名取市保健センターを会場として毎月第2木曜日に開催します。せり鍋や海鮮鍋づくりなど、季節のお料理づくりもおこないます！



第4回『作品展&交流会』のお知らせ



石巻地域センターでは、地域活動の参加の機会が限られている民間賃貸借上げ住宅(みなし仮設)に入居されている方々の『作品展&交流会』を平成25年3月から年に一度開催しております。毎回多くの皆様のご協力で、パッチワークやつるし雛、陶芸や習字等どれも素敵な見応えのある作品を展示しています。『作品展&交流会』は、「被災前に住んでいた土地の人と会いがけず会うことが出来てうれしい」「作品を見てもらうことで創作意欲につながる」「作品展が一つの励みだ」「今年も交流会を楽しみにしていた」など感想を寄せていただいております、交流の場としても毎年楽しみにして頂いています。



ちぎり絵教室の
みなさんの作品！

来場者からの「私も作品を作りたい。交流の場がほしい」という要望を受けて、平成25年10月からはビーズ教室やちぎり絵教室を始めました。講師の先生からは「石巻教室はまじめで休む人が少ないですね」と言われています。「私の居場所ができた」「震災の話をしてもみんな黙って聞いてくれるので安心する」「月1回定例日が決まっているので参加を目標に出来る」等、心と身体の健康づくりに少しでも役立っているのではないかと思います。

また、平成27年9月からは、交流の少ない若い人たちを中心として、社会参加の意味を含めて手芸教室を始めました。今年の3月4日(金)に予定している第4回『作品展&交流会』は、新たな1ページとなるように今から準備をしているところです。

石巻圏域では、復興住宅への移転が始まっており、様々な変化に戸惑いを感じている方が多いように思います。私たちはこれからも被災者に思いを寄せて、それぞれの持つ力を発揮し、自立をサポートできるよう活動していきたいと思っています。

第4回『作品展&交流会』について、詳細が決まりしだい当センターのHPやメールマガジンでお知らせいたします。多くの皆様のご来場を心よりお待ちしております。



昨年度の
「作品展&交流会」の様子

気仙沼 地域センター

“人”と“人とのつながり”が たくさん生まれました！

12月12日（土）、気仙沼市のゲストハウスアーバンにて、第12回震災こころのケア交流会 in 気仙沼を開催しました。今回の交流会は「誰もが誰かを支えている～このまちの資源は“人”と“人とのつながり”だ～」をテーマに、様々な分野や領域で支援活動を行っている方々と出会いを増やしていただきたいと思い企画しました。当日は、行政、医療機関、社協、NPO等民間団体の方々や、支援に関心をお持ちの住民の方など50名にご参加いただきました。

交流会では、連記成史気仙沼地域センター長の挨拶の後、気仙沼市、南三陸町で活躍されている4つの団体の皆様から、それぞれの活動についてご紹介いただきました。その後、参加者全員が小グループに分かれてグループワークを行いました。それぞれのグループでは、各団体の活動紹介をしていただき、その後は自由に意見交換をしていただきました。途中、全員がくじを引き、同じ絵柄でご縁のつながった新たなグループを作り、2回目の活動報告と意見交換を行いました。



会場は終始にぎやかで、活気にあふれていました。さらに、新たな取り組みとして、気仙沼市、南三陸町で活動している支援団体の情報コーナー【おらほの活動みでけらい！】を設け、13の支援団体に日頃の活動内容をパネル等にて紹介していただきました。休憩中や閉会後も、多くの参加者が各団体の展示物をじっくりとご覧になっていました。

多くのつながりが生まれた交流会は、気仙沼地域センター顧問である新階敏恭先生の挨拶で閉会の運びとなりました。これからの気仙沼市、南三陸町における様々な支援活動の広がりを予感させられる時間となりました。

グループ分けはくじ引きで。
気仙沼にちなんで
サメの種類ごとに分かれました



基幹センター 企画調整部

第11回 震災心のケア交流会みやぎ「支援の縁を円く」 を開催しました！

11月21日（土）今年度一回目の『震災心のケア交流会みやぎ』を岩沼市総合福祉センター i あいプラザを会場に開催しました。

地域で活動されている方々からの話題提供と情報交換会、東北大学大学院医学系研究科精神神経学分野 准教授／当センター副センター長 松本和紀先生による『地域の力と人々の絆で守る心の健康』と題した講演など盛りだくさんの内容でした。心の健康を考えるにあたって、人と人とのつながりやコミュニティのちからが大きな役割を果たすこと、さまざまな立場の支援者や地域の方々が手を携えて地域の復興や心の回復に向けて取り組むことの大切さをあらためて実感した会となりました。

県南地域で活動されている方を中心に
県内全域からお集まりいただきました！



話題提供をしていただいた NPO 法人冒険あそび場・せんだい・みやぎネットワーク、NPO 法人ポラリス、名取市震災復興部生活再建支援課の方々、そしてご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



《みやぎ心のケアセンターメールマガジンのご案内》

平成27年12月よりメールマガジンの配信を開始しました。HPにて登録受付中です！

* かんたんリラックス *

からだ と ところ
労れる時間 取れていますか？

お仕事 家事の 合間に ホッと ひといき
やさしく 手の マッサージ

つかれは かる～く
きもちも かる～く

リラ～ックス♪

～予防精神医学寄附講座のとくくみ～

第6回目 自己効力感 ～自分に対する信頼感・有能感がうつを予防する～

自己効力感 (self-efficacy) は「自己に対する信頼感や有能感」のことで、アメリカの心理学者バンデューラ (1977) が提唱しました。バンデューラは、人がある行動 (例えば、ダイエット行動としておやつなどの間食をやめる) を起こすには、その行動が特定の結果をもたらすだろうという「結果期待」(間食をやめれば体重が減る) よりも、自分はその行動をとることができるという「効力期待」(私は間食をやめられる) を持っていることが重要だと言っています。この「自分は、できる！」という自分に対する信頼感・有能感が備わっているとき、その人は自己効力感を持っているといえます。実は、この自己効力感はうつ予防因子としても注目されています。

自己効力感はうつ予防にどのように関係しているのでしょうか？アメリカのマチエイエフスキら (2000) の研究では、ストレスのかかる出来事 (死別や離婚、転居、失業、病気など) と抑うつ症状の関係が調査されました。その結果、自己効力感が低いとうつ病になりやすいことや、ストレスのかかる出来事に弱くなることがわかったのです。しかも、ストレスのかかる出来事を経験すると、ますます自己効力感が低下してしまうということも分かりました。つまり、悪循環が形成されてしまうということですね。一方、裏を返せば、自己効力感を高めることができれば、うつ病の予防につながっていくということにもなります。

それでは、自己効力感はどうしたら高められるのでしょうか？バンデューラは「実際に成功体験を積み重ねたり」、「誰かから褒めてもらったり」、「自分と似た境遇の人が成功するのを見たり聞いたり」、「できそうだと実感できる時の身体の反応を引き出す」などの方法が有効だと言っています。

これを実現するための具体的な方法のひとつに認知行動療法があります。認知行動療法は、その人の考え方や行動のクセに注目する心理治療のひとつで、うつ病や不安障害などに効果があります。東北大学の予防精神医学寄附講座では、この認知行動療法のエッセンスを取り入れた「こころのエクササイズ研修」を国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターと協力し、被災地の一般市民を対象に実施しています。この研修に参加した方のうち研修に5回以上参加した46名のデータを分析したところ、参加者の自己効力感が、研修終了後に高まることが分かりました。

参加された方々が研修で出される課題への取り組みを通して「できる」体験を積み重ね、互いに認め合うことが、自己効力が高まる理由のひとつかもしれません。災害後には、さまざまな困難が続き、自分への自信も揺らいでしまうことがあります。「自分はやれるんだ！」という自信を取り戻すことが、こころの健康を取り戻したり、保つための足がかりになることが期待できます。「こころのエクササイズ」、みなさんも試してみませんか？

(東北大学大学院医学系研究科 予防精神医学寄附講座 東海林 渉)



【連絡先】基幹センター 企画調整部 調整課

宮城県仙台市青葉区本町 2-18-21 タケダ仙台ビル 3F TEL 022-263-6615 FAX 022-263-6750
kokoro-kikaku@hotmail.co.jp http://miyagi-kokoro.org/

石巻地域センター 0225-98-6625

宮城県石巻市東中里 1-4-32 宮城県石巻合同庁舎別棟 2F

気仙沼地域センター 0226-23-7337

宮城県気仙沼市東新城 3-3-3 宮城県気仙沼保健福祉事務所 2F