

みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center

平成24年12月発行 第3号



第3回 震災こころのケア交流会みやぎ を開催しました



震災以降、県内各地域で継続的な支援が実施されています。各地域で奮闘されている方々のネットワーク形成、情報共有を目的に「震災こころのケア交流会みやぎ」を昨年度2回開催し、今回11月10日(土)に良陵会館にて3回目を開催しました。当日は行政関係、医療関係、NPO法人、ボランティア団体など会場がほぼ満席になるほどの多くの方にご参加いただきました。

活動報告会にて震災後の取り組みや活動内容を発表していただいた6団体をご紹介します。

講演「震災から1年8か月～被災地の現状と課題～」
みやぎ心のケアセンター 地域支援部長 福地 成
活動報告会「支援団体の実践から見えた課題を考える」
～各地の支援活動を理解し、有効な連携を目指すために～

ジャパン・プラットフォーム

震災直後から、NGOへ直接助成した。さらに、物資やサービス提供者と現場ニーズのマッチングを行い、効果的な支援に取り組んできた。仙台市にJPF東北事務所を開設し、地元の社会福祉協議会、対策本部、地方自治体や東北で活動してきたNPOなどと協力・調整して、必要とされている支援が効果的に実施できるよう取り組んでいる。

JOCA(青年海外協力協会)

震災直後から、被災地に職員を派遣した。宮城県では仙台に事務所を設置し、被災地のニーズ調査を進め、協力隊OB・OGからなる「災害救援専門ボランティア」の派遣を開始した。派遣先の岩沼市からの要請により、長期派遣となる「国内協力隊」を派遣し、長期的な視点に立った支援を継続している。

フェアトレード東北

震災直後から、生活実態調査や炊き出し支援を行った。石巻市より委託を受け、高齢者の孤立化を防ぐことを目的に、見守り・巡回訪問支援を実施した。さらに、専門家と連携し、心のケア・医療相談・介護相談なども実施し、より効果的な生活支援を行ってきた。子育て支援事業や就労の場を与える事業も展開している。

からころステーション

石巻市周辺のこころのケアを中心とした精神保健活動を行うことを目的に震災後設立された。仮設住宅等への訪問支援、来所や電話によるこころの相談、支援者のための研修会を実施したり、地域で活動している機関との連携を図るなど、長期的視点に立って活動を展開している。

気仙沼復興協会(KRA)

気仙沼の復旧・復興を被災者自身の手で進めること、震災により仕事を失われた方々への緊急雇用創出を目的に設立された。被災した家屋等の清掃、津波で流された写真の洗浄、仮設住宅のコミュニティ作りの支援、ボランティアの受け入れや作業の調整等の事業を行っている。

Tree Seed

気仙沼のできることを地元の方々に考え、企画、運営、活動することを目的に、震災後設立されたNPO法人である。高齢者向けサロンや仮設住宅支援、支援者やボランティアを対象としたゲストハウスの運営、被災地の映像を収集し、記録として残すアーカイブ事業などの活動を行っている。



参加者からは、「被災地に多くの団体が支援に入っていることが分かった」、「支援者のケアが今後大切になると感じた」、などの声が寄せられました。

次回は2～3月頃に仙台市外で開催予定です。開催が決定次第、当センターのホームページにて詳細をお知らせします。多くのご参加をお待ちしております。



職員の声

ここではテーマに沿って職員の紹介を行っています。今回は「私のセルフケア方法」というテーマで、職員が行っている方法をご紹介します。この機会に、自身のセルフケアを振り返ってみてはいかがでしょうか。

気仙沼地域センター 地域支援課 精神保健福祉士 丹野孝雄

「週末は馬に乗って森に入る。」そんな生活がここ数年来の私の目標でした。毎週末は無理でもせめて月一くらいと、小旅行がてら出かけました。林道を走り、川を渡り、森に入る。少しの危険と爽快感を味わいながら、時には5・6時間森に入ります。20～30kmのトレッキングですが、友人と山を二つくらい超えて、途中でランチをとり、そのまま温泉に行くこともあります。秋の終わりから初冬にかけては、足元に薄っすら雪が積もりクッションも効いています。空気がキリリと引き締まり、見晴らしもいいのでこの季節が一番好きです。十数年前、何気なしに始めた乗馬がこんな風に続いているのは、きっと楽しいからでしょう。新しいことを始めるのは多少のきっかけと覚悟が必要ですが、自分にとって楽しかったことを再開するのは案外簡単です。月一の馬旅が私にとっては最高のリフレッシュです。

石巻地域センター 地域支援課 精神保健福祉士 新井弘美

私の「セルフケア」は、一人で出来ることが基本で、「あまり考え事をしない時間」を持つ様にしています。一つは10km～15km程度のジョギングを楽しんでいます。最初の2～3kmは頭の中にモヤモヤ感があり、7km位あたりから空っぽ、完走後は頭の中はすっきり、そして一汗かいた後のビールのうまさは格別です。「食とビール」。このときが、私にとって「至福の時間」です。

そして、四季の移り変わりを楽しむことです。街路樹の色づいた銀杏やもみじ、樹齢を感じさせる樹木、これから雪のシーズン(街中は程々がいいですが)、樹木に積もった雪は「雪の花」のように見え、太陽が当たると、またなんとも言えない美しさを感じ、ポーッと見ているだけでホッとします。あとは漫画と釣り(現在自粛中)、結局は頭を使わないということですかね。

最後に今後も職員のみなさまと協力しながら少しでも「地域の精神保健福祉の向上」に役に立てればと思っております。

基幹センター 地域支援課 精神保健福祉士 本宮佳代

そろそろお肌が乾燥する時期になって参りました。カサカサしている肌に触れたり、鏡越しに見たりすると、気分まで落ち込みます。そこでお風呂上りに、自分の好きな香りのするボディミルクを塗りながら、脚や腕をマッサージすることで、香りに癒されたり、身体が温かくなったりするのを感じます。それから顔には時々パックを。翌朝、化粧をする時にお肌の調子が良いと「今日も1日頑張れる！」と気分が明るくなれる感じがしています。

みなさんも何気なく行っているお手入れかもしれませんが、少し気をつけてみると、調子や気分が晴れやかになるかもしれません。いつも誰かの為に頑張っている自分の身体も労わってあげましょう。



編集後記

今年も残すところあとわずかとなりました。今年にはロンドンオリンピックが開催され、多くの日本人選手が活躍を見せてくれました。日本中が熱くなった1年でした。さて、忘年会シーズンまただ中です。食べ過ぎや飲みすぎには十分注意して、良いお年をお迎え下さい。



【連絡先】 基幹センター 企画課

TEL : 022-263-6615

MAIL : kokoro-kikaku@hotmail.co.jp

HP : <http://miyagi-kokoro.org/>