

みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center

平成26年2月発行 第7・8合併号

平成23年12月に開所したみやぎ心のケアセンターも2年が経過しました。現在、仙台市に基幹センターを構え、気仙沼、石巻に地域センター、そして沿岸部の被災市町に職員を派遣して支援活動を行っています。これまで多くの関係機関の皆様のご協力のもと、私達は活動を続けることができました。本当にありがとうございました。今後もどうぞよろしくお願いいたします。

ほっぴ☆すてっぴ☆デイキャンプ！ ～親子でリフレッシュ～

10月19日(金)

仙台市近郊の被災地の親子を対象に、親子のストレス緩和、メンタルヘルスの理解、自分なりのセルフケアの方法を見つけてもらうことを目的に、デイキャンプを開催しました。この事業は、平成23年に東北福祉大学が主催で被災地支援の一つとして行ったキャンプを、24年度より当センターが引き継いだものです。当センターとしては2回目の開催となり、親子別会場でプログラムを組み、子ども達には自然の中でのびのびと遊んでもらえるように、日頃忙しく過ごされている保護者の方々には、リラックスしてご自身の時間を大切にいただけるよう企画しました。



丸一日、親と離れ、知らない場所やお友達と過ごすという経験に、緊張している子ども達もいましたが、グループでの昼食作りやレクリエーション体験を通し、お友達と仲良く元気いっぱい楽しんでもらえた様子でした。スタッフは参加人数と同数程度を揃え、サポートできる体制にしました。『こころのおべんきょう』では、心を落ち着かせるための呼吸法を一緒に行い、アンケートでは、早速実践しているとの嬉しい声をいただくことができました。



子どもプログラム @松島町野外活動センター

- 10:00 オリエンテーション
- 11:00 昼食作り
カレー・焼き芋・焼きマシュマロ
- 12:00 昼食
- 13:30 レクリエーション
段ボールすべり・宝探し
- 15:00 こころのおべんきょう
- 16:00 閉会式



保護者プログラム @エルソーラ仙台

- 9:30 ヨガ
- 10:30 アロマハンドマッサージ
カフェタイム
個別相談(希望者のみ)
- 12:00 解散



メディアカンファレンス

主催 国立精神・神経医療研究センター
共催 みやぎ心のケアセンター



昨年度に引き続き、宮城では2回目となるメディアカンファレンスが12月3日(火)に開催されました。メディアの皆様にもメンタルヘルスと自死予防の知識を得ていただくとともに、メディアとメンタルヘルスの領域の相互理解を高めることを目的に行われました。

自殺予防総合対策センター自殺予防対策支援研究室長の川野健治先生と研究員の白神敬介先生からは、被災地支援の取り組みや被災地における自死予防についての講演がありました。仮設住宅等における訪問員などがゲートキーパーとして大きな役割を果たしますが、一人で抱え込まないように話し合える場、報告・



指示ができる方法や環境を整えることも大切であるといったお話がありました。女川町健康福祉課の保健師である佐藤由理さんからは、女川町における

取り組みと自死対策について報告がありました。コミュニティづくりのために、専門員だけでなく、くらしの相談員を常駐することで見守りのシステムをつくられ、住民の『こころ』と『からだ』だけではなく、『くらし』『生活』に視点を当て、生活の質の向上を目指す取り組みについて聞くことができました。

講演後は、フロアの参加者も交えて意見交換を行いました。メディアはどのような情報を今後伝えていければよいかと質問が挙げられ、講師からは、被災地では悪い情報ばかりが取り上げられがちで、正しい情報として伝えることは大事ではあるが、良い情報もどんどん取り上げてほしいとの意見がありました。

定員を超える来場者があり、重要なテーマであることが伺えました。複数のメディアからも参加があり、今後もより多くの方に関心を持っていただきたいと思えます。

『震災心のケア交流会』 石巻と仙台にて開催！

東日本大震災から間もなく3年が経とうとしています。被災された方々は住宅を再建したり、新たな仕事に就いたり、復興に向けて歩んでおり、被災された方々を取り巻く状況は大きく変わってきています。今後、起こり得る問題に対応していくために、支援者の皆様との連携が不可欠であると考えております。皆様と情報を共有し、より柔軟できめ細やかな支援を続けていけるように、各地域で交流会を開催しました。

平成25年11月27日(水) 会場:石巻グランドホテル



6回目となる交流会を石巻市で開催しました。石巻市での開催は2回目となりました。テーマを『つなごう未来へ つくろう未来を！』とし、石巻圏域だけでなく、各地域の関係機関の皆様にご来場いただき、当日はスタッフを含め総勢80名近くの方にお集まりいただくことができました。

前半は、原クリニック院長・(社)震災こころのケアネットワークみやぎ からころステーションの原敬造先生の進行のもと、『被災者支援とこれから』と題し、シンポジウムを行いました。地域精神医療、学校教育、被災者支援と各分野でご活躍されている3名の先生方から、支援状況や被災者支援についてお話しいただきました。また、シンポジウムの先生から、その場で簡単にできるストレッチを教えていただき、参加者全員で体をほぐしました。体を動



かすことで、癒やされることを、支援者の皆さんには感じていただけたのではないのでしょうか。

後半はシンポジウムの先生方を交えて交流会を行いました。3つのグループに分かれ、自己紹介を含めて自分たちの活動をお話していただいたり、シンポジウムの先生に質問するなど、グループごとに情報交換が行われました。それぞれが抱えている問題やそれらの対応の仕方などについて質問されたり、活発なやり取りとなりました。



平成26年1月25日(土) 会場:TKP ガーデンシティ仙台勾当台



石巻での開催から2カ月後、7回目となる交流会を仙台市にて開催しました。7回目は『支援の縁を円く』というテーマでした。様々な支援に繋がりが生まれ、より大きな支援の力となるようにという願いから生まれました。

当日は、スタッフを含め120名もの方にご参加いただきました。県外からもお越し下さり、また、当日は複数のメディアから取材も入り、様々な機関に幅広く関心を持って頂けていることを感じました。

前半では、10名弱のグループに分かれてワークショップを行いました。活動地域も活動内容も様々なグループとなり、普段の活動の中ではお会いすることが少ない地域の方とも交流する機会となりました。自己紹介から始まり、お互いの活動内容を紹介し合い、それぞれが抱えている問題や思いなどを共有し合いました。後半は、兵庫県こころのケアセンターの加藤寛センター長と、新潟県精神保健福祉協会 小千谷地域こころのケアセンターの本間道雄



主任専門員をお招きし、『復興住宅と支援の在り方～二つの震災の経験から～』と題して講演を行いました。阪神淡路大震災、中越地震・中越沖地震とそれぞれの支援経験に基づき、今後復興住宅への入居が進んでいく中でどのような問題が出てくるのか、支援者



としてどのようなことに気をつけていくべきか、分かりやすくお話していただきました。

今年度は、気仙沼市、石巻市、仙台市の3か所で交流会を開催しました。次年度も継続して各地域で交流会を開催していく予定です。今後も交流会の場をネットワークづくりに役立てていただければ幸いです。



岩沼市復興支援センタースマイル

震災直後から岩沼市社会福祉協議会が運営し、活動されていた『岩沼市災害ボランティアセンター』が、平成23年8月それまでの被災者の復旧支援から生活再建支援活動への移行に伴い、名称が『岩沼市復興支援センタースマイル』と変更されました。活動内容は以前同様被災者支援を中心とし、みなし仮設住宅等の訪問活動、またサロンや交流会などの住民同士が交流しあえる場や情報の提供などを通して被災者の生活支援を行っており、応急仮設の方々を対象とした『スマイルサロン』や福島県から避難されている方を対象とした『うつくしまサロン』を開催しています。

取材当日は、月に1度開催される『うつくしまサロン』が行われていました。

地域で活躍されている支援団体を紹介！
今年度の通信では、地域ごとに活躍されている方々や団体をご紹介しています。今回は、中南部沿岸内陸エリアで活動されている団体取材しました。

12月某日、以前お住まいだった南相馬市で今も生け花教室・茶の湯教室を開いているサロン参加者の方が先生となり、生け花サロンを行いました。初めての生け花体験に悪戦苦闘されながらも、先生のアドバイスをもらい皆さん楽しまれました。その後は、持ち寄ったお漬物やお菓子でお茶飲みタイム。気心知れたお仲間同士ということもあり、常に話題や笑いは絶えず、この日初めて参加された方とも、お互いのお住まいや状況などをお話されながら交流されていました。以前のサロンで撮影した写真を嬉しそうに見せ合う姿も見られ、サロンを本当に楽しみにされていることが伝わってきました。



今回はせっかくの生け花サロンということで、福島県以外の方にもお声を掛けて開催されており、「また次回も参加してね」と参加者同士で温かい声が掛けられていたのがとても印象的でした。

スマイルでは、全てスタッフ側で企画運営するのではなく、参加者が主体となりやりたいことをしてもらえるように、場所の提供や準備の協力という体制で支援をしているとのことでした。この日の先生でもある参加者からは、「いつまでもスマイルに頼るのではなく自分たちでやっていけるようにしましょう」と心強い挨拶もあり、まさに、参加者が主体となり、スタッ

フがサポートする形のサロンが展開されていました。お茶飲みの際には、スタッフが、一人一人丁寧に声掛けをされており、参加者からも「スタッフに声を掛けてもらって助けられた」との声が聞かれました。スタッフの日々の丁寧な訪問活動によって信頼関係が築かれていることを感じたサロンでした。



基幹センター地域支援課 市町への支援活動の振り返り

1月7日、8日の2日間にかけて、みやぎ心のケアセンター基幹センターの地域支援課では、市町への支援活動の振り返りを行いました。各市町の復興状況や復興計画の進捗状況、心のケアセンターが行ってきたこれまでの支援状況などを、市町ごとに担当者が発表し、今後に向けて話し合いました。

心のケアセンターの職員だけでなく、関係機関の方にもお越しいただき、今後、心のケアセンターとしてどのような支援が必要になっていくのかを議論する、貴重な時間となりました。



研修会のお知らせ

第4回こころのエクササイズ研修 ～認知療法・認知行動療法の基礎を学ぶ～

認知行動療法は、『考え方のクセ』や『ものごとの捉え方』といった自分の認知のパターンを知り、より柔軟性のあるものに変化させて、抑うつ感や不安感の改善を図ることを目的としています。認知行動療法の基本を学び、演習を交えて楽しみながら体験していただく研修です。震災後のストレス対処にも役立つかもしれません。

【対象】 認知行動療法に関心を持つ一般市民30名

【会場】 太白区中央市民センター 会議室

【日時】 13:30～15:00

①2/20(木) ②2/27(木) ③3/6(木)

④3/13(木) ⑤3/20(木) ⑥3/27(木)

(①～⑥までできるだけ全ての受講をお願いします)

問合せ

東北大学大学院医学系研究科

TEL 022-717-8059

主催 東北大学大学院医学系研究科 予防精神医学寄附講座
みやぎ心のケアセンター

公益社団法人 青年海外協力協会

名取市より『民賃世帯コミュニティ再生支援事業』を委託され、平成24年10月より、みなし仮設の入居者が集うための交流サロンを仙台市と名取市の6か所に開設しています。また、既存の公的施設を活用する『移動サロン』も実施しています。スタッフは、『地域コミュニティ支援員』としてサロンの運営を担い、住民の自立を目指したコミュニティづくりを行っています。

地域で活躍されている
支援団体を紹介！



各所で開設されているサロンでは、茶話会や様々な催しを行っています。

今回は名取市内に常設されている2つのサロンの様子をお伝えします。

増田サロン

この日は、月に2度行われているストレッチ体操の日でした。いつも来て下さる先生とは、皆さんとても仲の良い様子でした。先生からは「家にいるとなかなかここまで動かしませんよね。動かすことで血流も良くなり、体が動きやすくなりますよ」と健康について教えてもらいながら、全身を動かし、楽しく汗をかきました。また、この日はちょうどクリスマスの日で、クリスマス会も行われ、ケーキを食べたり、ビンゴ大会をしたり！わくわくしながら景品を覗く笑顔が印象的でした。

「こんなに笑ったのは久しぶり」と終始笑いが絶えず、とても賑やかな皆さん。元々知り合いだったわけではなく、初めはぎこちなさがあったようですが、サロンを通じて仲良くなられたようです。サロンでの関わりを通し、友人が増えることで、楽しみを共有できる場として役割を果たしている増田サロンでした。

美田園サロン

この日は、簡単なストレッチ体操と茶話会の日でした。スタッフが講師となり、ロコモ体操（寝たきり予防のリズム体操）を行いました。一つ一つ動きを覚えてもらいながら、音楽に合わせて踊りました。慣れない動きやポーズに少し戸惑いながらも、スタッフの動きを見て一生懸命皆さん踊っていました！一汗かいた後は、持ち寄ったお漬物などをつまみながらのんびりとお茶飲みをしました。

年末近くだったこともあり、「新年会どうしようか」と参加者から声上がり、スタッフからは「いつでもいいよ、いつにしようか」と話し合われていました。スタッフが決めてしまうのではなく、参加者にやりたい事をしてもらえようという声掛けをしていました。そうすることで、大切な日中の活動場所であり、また、役割を持って活動してもらえようという利用者主体のサロン作りをされている美田園サロンでした。



作品展&交流会のお知らせ

石巻地域センターでは、みなし仮設入居者の方々を対象に、作品展と交流会を開催します。皆様のご来場をお待ちしております。

【日時】3月7日(金) 12:00~16:00

【場所】県石巻合同庁舎 仮設会議室(別棟隣り駐車場内)

【内容】作品展示コーナー

体験コーナー(春の寄せ植え、ビーズ体験)

※各先着100名様とさせていただきます

交流コーナー(お茶っこスペース、ハンドマッサージ、マジックショー)

展示作品
募集

【対象】みなし仮設にお住いの方

【募集内容】絵、写真、ちぎり絵、手芸など

【募集期間】2月28日(金)まで

問合せ
作品展示申し込み先

みやぎ心のケアセンター
石巻地域センター
TEL 0225-98-6625



編集後記

2月の下旬、各地で大雪に見舞われ、仙台では78年ぶり、石巻では91年ぶりの記録的な積雪となり、交通機関への影響も続きました。そのような中、ロシアのソチで始まった冬季オリンピック。日本時間で深夜から明け方に人気競技が行われているため、寝不足になった方も多いのではないのでしょうか。まだまだ寒い日が続いていますので、体調にはくれぐれもご注意ください。



【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/>