

## 1. 江戸川区に想定されている災害

地震 津波 液状化 洪水・内水

## 2. 地震から身を守るための「3つのない」

落ちてこない 倒れてこない 移動しない

## 3. 洪水・内水対策

- 1) 時間的に余裕あるから(予測できるから)あわてるな!
- 2) ポイントになる数字 1時間に50ミリ(道路が冠水)
- 3) 水が上がってきたら 垂直避難!

東日本大震災で唯一、死者・行方不明がゼロだった町があります。それは、岩手県北東部にある人口約1万7000人の洋野町。ここは震災で被害が大きかった岩手、宮城、福島3県の沿岸地域で、過去の津波被害の教訓から、防災の意識が高い町民が多かったのが要因といわれています。訓練で「逃げる」ことを徹底。さらに地域住民が自主的に連携して防災活動を行う「自主防災組織」の活動が住民たちの意識を高めることになったようです。主な活動は防災マップ作りや災害時の避難誘導、安否確認、避難所運営。地域ぐるみで行う防災活動は被害を最小限にとどめ、スムーズな復旧活動にも役立ちました。「いざというとき協力し合えるよう、日頃から挨拶を第一に住民同士の交流を深め、災害に強い地域作りを目指してきました」と、町防災アドバイザーの方からのお話でした。



## 編集後記



今年になって6月18日に「大阪府北部地震」大阪市、高槻市、枚方市、茨木市に震度6弱の直下型地震が起きました。ブロック塀倒壊による小学生が下敷きになり死亡したことは大きな衝撃を受けました。また、エレベーター内に閉じ込められたこと、水道、ガスなどのライフライン復旧の問題など、私たちにとっても他人ごとではないなと感じてしまいました。その後まもなく、10日間にわたり西日本を中心に、甚大な豪雨災害となり、亡くなられた方が216人、行方不明の方が13名と平成に入って初めて死亡者100人を超えたそうです。お亡くなりになった方々へお悔やみ申し上げます。とともに被害にあわれた方へ心よりお見舞いを申し上げます。自然災害に対しては、うちは大丈夫だろうという「正常バイアス」のお話も話題になりましたね。これは、人間が予期しない事態に対峙したとき、「ありえない」という先入観や偏見(バイアス)が働き、物事を正常の範囲だと自動的に認識する心の働きを指します。非常事態であるにもかかわらず、“脳”の防御作用によって予想外の大きなチカラで人々の行動を制限します。それでは、いざというとき、私たちは、いったいどうしたらいいのでしょうか？そのために有効なのが「訓練」です。訓練を重ねることで自然にいつもと同じ行動をとることができる、つまり身を守る、というわけです。今後「コラボえどがわ花きりん」として地域で、防災訓練や防災教育などにも力を入れていきたいと考えています。(文責 鶴岡)



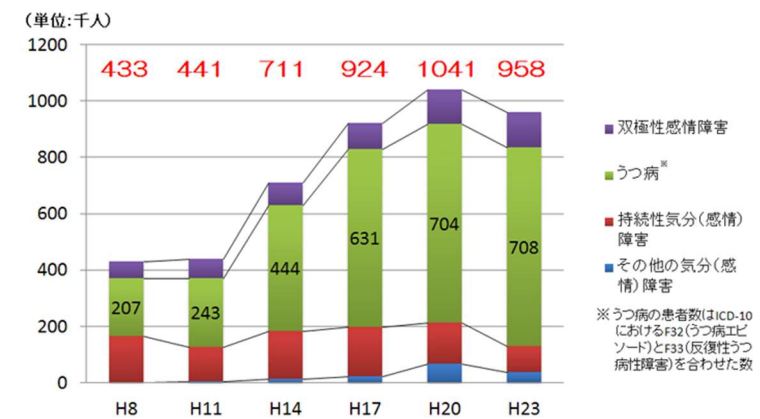
# 花きりん新聞

第16号  
発行者 コラボえどがわ  
平成30年8月発行

## こころの健康対策～うつ病～

厚生労働省が3年ごとに全国の医療施設に対して行っている「患者調査」によると、平成8年には43.3万人だったうつ病等の気分障害の総患者数は、平成20年には104.1万人と9年間で2.4倍に増加しました。「患者調査」は、医療機関にかかっている患者数の統計データですが、うつ病患者の医療機関への受診率は低いことがわかっており、実際にはこれより多くの患者がいる

## 気分障害患者数の推移



※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

資料：患者調査

ことが推測されます。厚生労働省では、うつ病を、極めて重要な健康問題としてとらえ、こころの健康を保つためのこころの健康づくりから、早期発見、うつ病にかかったときの治療や社会的支援にわたる対策を進めています。

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。ストレスがたまった

たときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切でしょう。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、かえって睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。

以上、厚生労働省の『[知ることからはじめよう。みんなのメンタルヘルス 総合サイト](#)』から抜粋しました。多くの情報が得られますので、一度のぞいてみてください。(鶴岡)



## 「訪問看護ステーション花きりん船堀」オープン！！

ナース花きりん船堀は、24時間体制の精神科訪問看護に特化したステーションです。スタッフは、看護師4名、事務1名の少人数ですが、ご利用者様の心身の健康状態に合わせて、共に考え、伴走させていただきます。

精神科訪問看護では、ご家族への支援も行っています。

問合せ先：☎ 03-6808-9802





# ワークコラム

こんにちは、ワーク花きりんです！  
今回は、現在活動が活発になってきております「レザークラフト事業」についてお伝えしていきます。



## 1. ワーク花きりんの自主製品事業は「革製品」！

H28年にレザークラフト事業を開始しました。道具の使い方や商品の製作技術の指導、販売するターゲット層や価格、ブランドイメージの設定などを行ってきました。準備期間を含めて2年間。H30年1月から「KURUMIRU」(都庁店・錦糸町マルイ店)でレザークラフト商品の販売を開始しました！

## 2. ブランド名「foglio rosso (フェリオ ロッソ) =イタリア語で赤い花という意味

商品は、手縫いで丈夫な仕様です。また、使用しているレザーも最高品質のレザーを使用。高級感があり、使用すればするほど味が出てくるため経年変化を楽しみながら使用できます。ターゲット層は、30～40代の男性ですが、女性も使用できるようシンプルでユニセクスのデザインとなっております。自分へのご褒美やプレゼントにおひとついかがでしょうか？

## 3. 手づくりアートマーケットなどのイベントに参加しました！



5月5日に幕張で開催されました手づくりアートマーケット、5月26日に横浜で開催されましたハンドメイドマルシェ 2018 に初出店を果たしました。イベントに向けてレザークラフト商品の製作や SNS での告知、商品のディスプレイを利用者とスタッフ二人三脚で考案し、イベント当日を迎えました。

手づくりアートマーケットは、foglio rosso イベント参加のデビュー戦でした。ワーク花きりんスタッフと利用者1名が接客を行いました。デビュー戦では、お客様が中々ブースに訪れないことや商品のディスプレイなど課題がみられました。横浜ハンドメイドマルシェは、幕張での

## 花きりん職員向け防災研修を行いました。

講師：認定 NPO 法人かながわ 311 ネットワーク



### ◆事業所周辺にどんな災害が想定されているかを知る

#### 葛西地区の被害想定

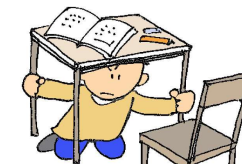
(東京湾北部地震  
=首都直下地震)

- 建物全壊棟数 8,744棟
- 消失棟数 13,910棟
- 死者 600人(うち要配慮者401人)
- 負傷者 7,706人(うち重傷者1,209人)
- エレベーター閉じ込め 205件
- 自力脱出困難者 3,198人
- 避難者人口 316,506人
- 避難生活者 205,748人
- 帰宅困難者 102,564人

#### 地震時の 行動イメージをしよう

<b>3秒</b>	揺れを感じたら ・机の下や事前に確認した安全な場所に隠れる ・落ち着く、パニックにならない
<b>3分</b>	揺れが収まったら ・靴やスリッパを履く ・窓、扉を開け、避難ルートを確保し避難 ・ラジオ、テレビ等で情報を確認する
<b>3時間</b>	みんな無事か？！ ・余震に注意。壁や塀にはできるだけ近づかない ・家族の安否確認。隣近所で助け合う
<b>3日間</b>	無理をしない ・水・食料は備蓄で補う ・災害情報の収集 ・うわさ話や憶測で物事を言わない

「避難」とは  
「避難場所」へ行くことではなく、  
災害をやり過ごす知恵を持つ、  
自分の命は自分で守る  
というコトです。





## ほっとナーズ

サッカーの応援に大いに盛り上がった後、日本を揺るがす豪雨被害がありました。被害にあわれた方々への哀悼の意を表します。

今号は、ナーズスタッフが、残念ながら皆様とお別れをすることになりましたので、ご挨拶をさせていただきたいと思います。



利用者の方及びご家族の皆様へ  
関係機関の皆様へ

こんにちは。

以前花きりん新聞で数回にわたりウガンダについての紹介記事を書かせて頂いていました、ナーズ花きりんの五十嵐です。

突然ではありますが、この度家庭の事情により7月をもって花きりんを退職する事となりましたので、一言ご挨拶申し上げます。

私は手術室看護師→青年海外協力隊を経て、2016年の4月に花きりんに来ました。精神科の経験も訪問看護の経験もない自分が、どうすればみなさんの力になれるか、お役に立てるのか…模索し続けた2年4ヶ月でした。でもそんな私を快くお宅に迎え入れて下さり、訪問する事を心待ちにして下さるみなさんから力を頂き、今日まで働くことができたと感じています。

経験も技術も未熟で頼りない事の方が多かったかと思いますが、私が訪問したことで少しでも笑顔になれたり、辛い時は少しでも気持ち楽になったり「まあ、今日は悪くなかったかな」と思ってもらえていたら嬉しいです。

長いようで短い間でしたが、本当にありがとうございました。

皆様、お元気にお過ごしください。 看護師 五十嵐 美幸



教訓を活かし、ディスプレイを改良。その結果、多くの一般のお客様が foglio rosso ブースに足を止め、商品を手にとったりスタッフに商品について質問したり使用例について会話をしたりするまでに至りました！さらに、ショップカードを持ち帰るお客様も多くいらっしゃいました。今後の知名度アップに期待したいところです！

6月から「PIPP0」にて web 販売を開始しました。また、今後の予定として、10月に浅草エーラウンド、11月にはデザインフェスタに参加します。

ワーク花きりん初フランド「foglio rosso」をこれからもどうぞよろしくお願いします！

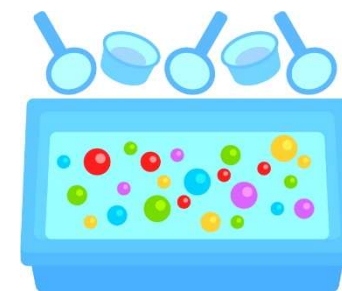


★web 販売「PIPP0」★

<http://pippodonation.com/>

★Instagram★

「workhanakirin」で foglio rosso の情報を更新中





# 花きりん広場



どなたでも参加することができるページです。  
あなたの作品をぜひお寄せください。

## Iさんの作品（切り絵）

4日間かけて作りました。細かい曲線の部分は苦労したけど、仕上がったときはうれしかったです。



## きずな花きりんのKさんの作品（刺繍）

大型作品への初めてのチャレンジで、2年もかかりました(;´∀`)



## Tさんの作品(レジンアクセサリー)

動画を見ながら勉強して作った。おかげで毎日気持ちよく目覚め、すごく楽しい！充実しています！いずれ販売したいと思っています。



2018年の家族会の幕開けは、昨年12月の親睦会の感想から始まりました。和やかでとても暖かい会だったと発言される家族の方々の笑顔がとても印象的でした。花きりんスタッフの方々のおかげで「きずな花きりん」の名にふさわしい家族会に進んでいけると確信しました。



3月～5月は、当事者の様子や防災時における備えについて

災害時における調理法として貴重な水を無駄にしないポリ袋を使用した節水料理の体験をしました。鯖缶カレー、水で戻したパスタ料理、お米を研がずにポリ袋で炊いても美味しく食べられることを実感しました。プルトップ式の缶詰やパンの冷凍も備えに向いていること、簡易トイレ、介護用紙おむつも安価で用意ができる等たくさんの事を学びました。この感動が覚めないうちに備えを開始したいと思いました。



2月は、希望者による講演会[こんぼ亭主催「感情とうまく付き合う」マインドフルネス]に参加しました。壇上の方のお話を会場から客観的に見聞きすることで客観性の疑似体験やマインドフルネスの体験を治療に役立てている当事者の貴重な感想、意見を聞く事ができました。当事者の回復を日々祈る家族としてはいろいろな治療法に触れることも当事者と共に前進するための方法ではないでしょうか。



右：さばカレー

左：ナポリタンパスタ 肉じゃが  
すべてポリ袋に入れて沸騰している鍋に入れて調理しました。お皿にはラップをして鍋や食器の洗い物はありません。



## 家族会「きずな花きりん」

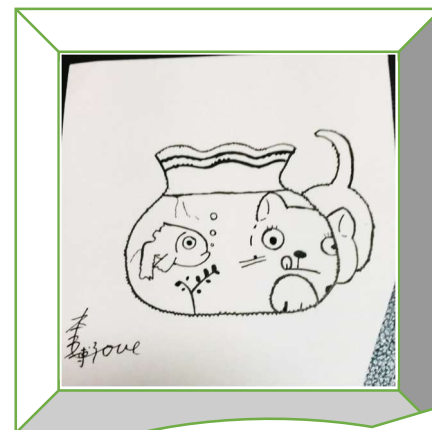


6月親亡き後を考えるパート2として、『精神障害をもつ人のための親亡き後に備える』（コンボ発行）から「親亡き後のことを話し合うヒント」を参考に懇談しました。お墓や当事者以外の家族との話し合いは、家族が負担にならない様に配慮しながら話を進めておく必要がありますが、当事者に話す内容としてはとってもデリケートな問題であることを再確認することが出来ました。まずは家族が明るく健康であることをモットーに当事者への配慮を抱きつつ、エンディングノートは当事者を含めた「家族のお守り」的な気持ちで準備を粛々とすすめることが大切なかな～と思いました。そして、家族の状況に即して、定期的に見直して内容の充実を図っていただけたいな～っていうのが希望です。

私の娘は当事者ですが、もしかしたら精神疾患かも??と気づいて積極的な治療に入るまでの道のりが本当に長くて、娘のために助言をしているつもりが、気がつく自分自身が精神疾患を患っているかもしれないと思うほど、娘を受け入れられず、自分の気持ちばかりを押し付けたり配慮のない言葉かけをしてしまい、親なのに本当に情けない!と反省しきりでした。いつ?どうして?あんなに利発で生き生きと将来を語っていたのにと、戸惑うばかりで一步も進めずにいた時期がありました。やっとのことで入院治療を開始してほっとしたのも束の間、病名が確定され、やっぱりそうなんだ!とわかっていたのですが、落胆してしまいました。娘は、早期退院を望んでも、私自身の不安が強く病院と同じように対応してあげられるかしら?退院した途端に再入院になったらと不安だらけでしたが、迎えた退院日には、娘から「お母さん、一日おきに面会に来てくれてありがとう!大変だったでしょう」と感謝と労いの言葉を告げられ、とても嬉しく思いました。「きっと良くなる!」と信じて2年余りが経ちました。まだまだ前途多難ですが、「ナース花きりん」と「きずな花きりん家族会」の方々と出会えた事を糧に大変な思いをしているのは自分だけじゃないこと、いざという時に助け合える「きずな」を深めて当事者同士の「きずな」を目指して楽しんで活動していけたらと思います。どうぞ皆さん今後もよろしくお願いたします。

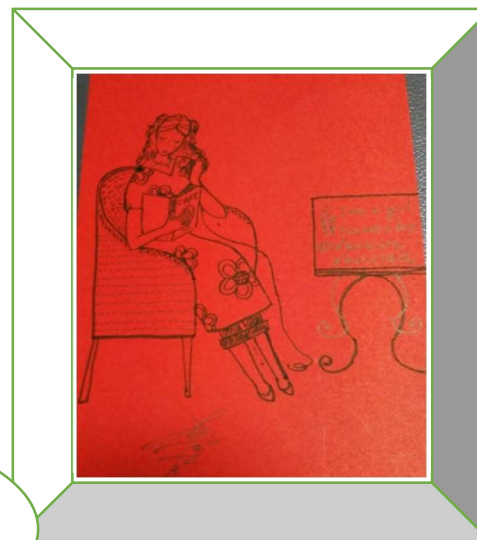


家族会世話人  
齊藤 裕紀江



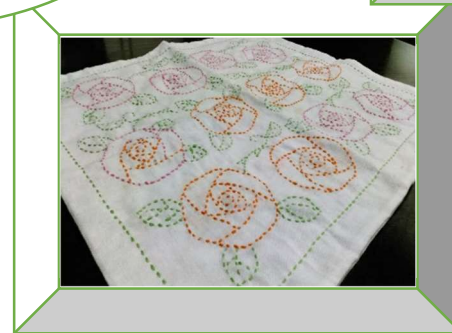
H 子さんの作品(イラスト)

一生懸命に書きました。



M さんの作品(刺し子)

やっているときは疲れるけど完成するとすごくうれしいです♡何枚も作って腕も上がりました。



あなたには必ず来るから  
幸福が描かれる日がくる

暗闇に光がささない人はいない  
希望、勇気、夢、忘れないで  
私がいるからあなたは大丈夫♡  
今日よりはあす、あすより未来に

私たちが支えてくれるから  
きっと今は見えない何かが  
心が崩れても自分だけは信じて  
きつと今は見えない何かが

失って気づく宝物もある  
けど、どんな時も見失って  
我が分ならず、声にならない  
その全ても、今の自分を作らせる  
見えるモノ、失うモノ、得るモノ  
誰でも選択をする  
生きるというコトはどんな時も  
過ちをおかし、くりかえす  
うそ一つない人生などない

『メッセージ』 チェリー作



# イタリア ボローニャを訪ねて 精神保健交流ツアー報告 パート4

今回の報告では、世界保健機構(WHO)により 1992 年以降、『世界精神保健デー』と定められている 10 月 10 日に、ボローニャ精神保健局で行われた日本とイタリアとの交流イベントの紹介をします。有意義な文化交流となりました。その一部をご紹介します。

## 華道

日本から花器、剣山を持参して、ボローニャでお花を探し回ってくれ、実演することが出来ました。



## 書道

お名前をカタカナで書き、とても喜ばれました。



## 茶道の実演



## 赤べこの実演



アレンジメントフラワーステキな出来上がり！いい笑顔ですね。



## 藍染め



## さをり織りの実演



## 力作ぞろいの絵画展



絵画の作品は一部を掲載します。イタリアはやはり芸術の国だなと実感！！もちろん日本の画伯 K さんも出展していました。



## 人形劇 手作りです。



文化交流会の終り頃、館内にアフリカンドラムの音が鳴り響きました。そのリズムがとても心地よく思わず踊り始めてしまう人も・・・それほど人を惹きつける魅力がありました。そのまま演奏会場へ引き込まれ 5 人の方の演奏に聞きほれてしまいました！言葉は通じなくても、会場にいる全員がアフリカンドラムのリズムに合わせて一つになりました♡

