

みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News

平成 26 年 12 月 1 日発行 第 11 号

～ 被災地域で活動されているみなさまへ ～

みやぎ心のケアセンター



平成 26 年度上半期

～ 日々の活動から ～



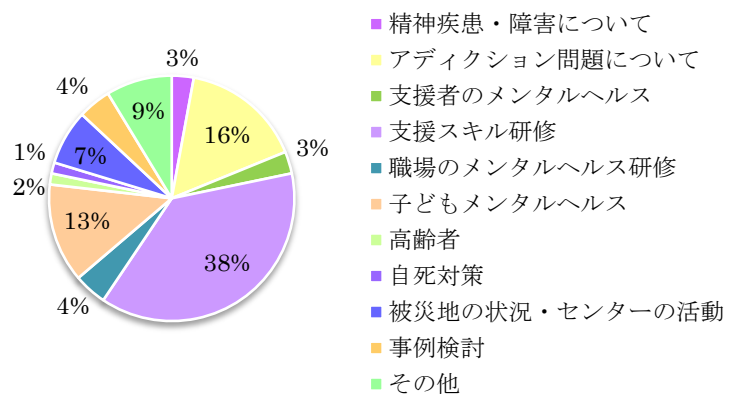
震災から 3 年 9 か月近くが経過し、道路や住宅の再建が進む一方で住民のみなさんが抱える問題や地域全体が抱える問題はそれぞれに異なってきています。

宮城県では 15,561 戸の災害公営住宅が計画されており、平成 26 年 9 月末日時点では 21 市町村 148 地区、7,859 戸について着手し、14 市町村 47 地区、1,794 戸の工事が完了し入居を開始しています。一方、現在でも応急仮設住宅（プレハブ、民間賃貸）31,551 戸に 73,360 人が入居されており、長期の避難生活を余儀なくされている方も今なお多くいらっしゃいます。

当センターの活動のひとつとして、支援に携わる方々を対象とした講話や研修をおこなっており、地域住民の方々が抱える問題や、支援活動をされている方ご自身のケアについてなど、各市町や関係機関のご依頼に応じて講話・研修をおこなっています。今年度も、支援スキルに関する研修を中心に、お酒や薬物などのアディクション（依存）問題や子どものメンタルヘルスなどの講話・研修を実施しています。そのような中でも、最近では復興期や再建をテーマとしたご依頼をいただくことが増えてきました。被災者間だけではなく、地域間の状況も多様化してきており、各地域における復興状況を踏まえた被災者の理解と支援のあり方が課題となってくることを日々の活動の中でも実感しています。

復興の新たな局面に入りつつある今、より一層関係機関や地域の支援者のみなさんと連携を強化し、地域の実情に即した活動をおこなってまいります。

平成26年4～9月 支援者向け講話・研修実施概要



復興期・再建をメインテーマとした講話・研修会（支援者向け）	対象	参加者数
「再生期の心の健康～うつとアルコールの問題から～」	民生委員	約 500 名
「災害公営住宅入居にあたっての対応の仕方」	医療関係者	5 名
「震災後期における、長期的視野に立った児童・生徒の心理的サポート」	児童福祉	約 45 名
「災害公営住宅等への移転が行われる状況下で懸念される健康への影響と対応について」	民生委員	約 60 名

岩沼市での活動の様子をご紹介します

岩沼市は宮城県の中央部に位置し東北本線と常磐線の分岐点、国道4号・6号の合流点であり、利便性がとても良い所です。市木であるクロマツは“二木の松”としても有名です。東日本大震災の津波により、市の約48%が浸水被害を受けました。これは被災した沿岸市町村で最大の割合です。



岩沼市商工会のキャラクター
『こん太くん』です♪



心のケアセンターでは、開設当初から岩沼市での活動を継続しており、さらに昨年度からは1名の出向者が配属となっています。仮設住宅への訪問やみなし仮設入居者対象のサロン活動に参加し、お話を伺いながら心の疲れを軽くしていただけるような活動をしています。

今年度、岩沼市は被災された6地区の住民が集団移転します。そのため環境の変化に伴う不安や心配ごとなどについての支援体制作りへのお手伝いをさせていただくことが、センターの活動として増えました。住民の方にしても支援をしている方にも顔を見ながら話をすることやその場があることの大切さを感じながら活動させていただいています。

石巻 地域センター

心のケア研修会を開催しました



9月26日（金）と10月17日（金）にイオンシネマ石巻にて、心のケア研修会の講演会を開催いたしました。

1回目は「子どもの自尊心を育むために支援者が出来ること～映像メディアの光と影～」と題して、国立病院機構仙台医療センター小児科医師の田澤雄作先生にご講演いただきました。田澤先生には、テレビ、ビデオ、ゲーム、スマートフォンなどのメディアが子どもの心身と脳に与える影響について科学的データと実例を示しながらお話いただきました。参加者からは、「過剰なメディア漬けが子ども達の成長に大きな影響を与えることがよくわかった」等の感想をいただきました。



2回目は「子どもの心に寄り添う～自分癒しの力をいかす関わり方～」と題して、InnerCore9 代表取締役社長でサンフランシスコ州立大学名誉教授の田中万里子先生にご講演いただきました。田中先生の事例や参加者との質疑応答をとおしてのお話は具体的でわかりやすく、「子どもに関わる大人に必要なのは自分自身の安全感であり、どっしりと構えて相手のためにそこにいることの大切さを実感した」等の感想をいただきました。

今回の研修会には、子ども・児童に関係する職種の方および一般の方延べ234名にご参加いただきました。いずれの講演会も参加者の皆さんから「これまでを振り返る良い機会となった、今後に生かしたい」との声が聞かれ、たくさんの方に「満足した」との感想をいただきました。

田澤先生、田中先生、ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

「第8回 震災心のケア交流会」in 南三陸 を開催しました

平成 26 年 9 月 5 日（金）、「震災心のケア交流会」を南三陸町のホテル観洋にて開催しました。行政、医療福祉、NPO 法人など、様々な領域で活動されている多くの方々に参加して頂きました。第 8 回目となる今回のテーマは「明日へ向かう支援」です。

前半はグループワークが行われ、それぞれの活動報告や、日々支援していて感じた事等を自由に語り合っていました。



後半は、国立精神・神経医療研究センターの金吉晴先生による「新たなコミュニティづくりに向けて～住民と支援者の心のケア～」のご講演をいただきました。震災から 3 年半経過し、今までの活動を振り返りながら新たな課題も見えてきた中で、支援に携わる方々がより一層連携し協力し合う機会となったように思います。

被災地の親子を対象とした デイキャンプを実施しました！

今年も 10 月 4 日（土）に当センター主催、被災地の親子を対象としたキャンプ事業「ほっぷ☆すてっぷ☆デイキャンプ！～親子でリフレッシュ～」を開催しました。親子それぞれにリフレッシュしてもらえるよう、別々の会場で実施しました。

火起こし
上手にできたかな？



子どもプログラム

南蔵王野営場において野外炊飯、レクリエーション、呼吸法や筋弛緩法を行う「ころのおべんきょう」を行いました。

野外炊飯では、火起こし体験や、牛乳パックを使って焼きそば・ホットドッグ・デザート（バナナボート）を作りました！

あいにくの小雨でレクリエーションは室内での実施となりましたが、グループ対抗で様々なゲームをして、楽しく遊ぶ子ども達の姿が見られました。元気いっぱい遊んだあとは、家でもすぐに実践できる呼吸法と筋弛緩法を行い、リラックスした時間を過ごしました。



椅子ヨガで
身体も心も
リラックス

筋弛緩法
練習中♪



仙台駅でお子さんたちをお見送りした後、近くの貸会議室を会場としてメンタルヘルスに関するミニ講話や、ヨガ、ハンドマッサージなどのリラクゼーションプログラム、希望者には個別相談も行いました。

日頃のストレスや育児の悩みなどを語り合い、ご自身のための時間として過ごしていただきました。

保護者
プログラム

* かんたん リラックス *

眼をとじて

頭に浮かんだ考えもそのままに

ゆ〜っくり ふか〜い

呼吸に集中

呼吸のくりかえし

脳のリラックス☆



～予防精神医学寄附講座のとりくみ～

第3回目 日頃のストレス対処に役立てよう！～こころのエクササイズ研修～

【こころのエクササイズ研修とは？】

こころのエクササイズ研修は、一般市民向けに認知行動療法（考え方や行動の仕方に注目する心理治療の一種。うつ病や不安障害などに効果があります）の考え方をういた研修として、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターの協力を得て作成されたプログラムです。この研修では、認知行動療法の基礎的なスキルを学び、演習を交えて楽しみながら体験していただきます。日常で出会うストレスへの対処に役立つように、内容が工夫されています。

研修名	内容
認知行動療法の基礎を学ぼう	「こころのクセテスト」や「よいところ探し」の演習を行い、楽しみながら認知行動療法の基礎を学ぶ。
“やる気”が先か“行動”が先か？ ～楽しめる活動を増やすコツ～	気持ちが落ち込んだり不安になったときに、自分がどのような行動パターンを取りやすいのかを分析する。
コミュニケーションスキルアップ	上手な話しの聴き方について学ぶ。
自分の気持ちや考えをうまく伝えるコツ	自分の気持ちや考えを上手く伝える方法のコツを学ぶ。
目からウロコ！発想転換のコツ	落ち込んだり不安になったときにネガティブな思考にとらわれずに、考え方のバランスを取り、こころを軽くする方法を学ぶ。
岩も砕けば持ち上がる？！ ～問題を上手に解決するコツ～	困難な問題に当たったときに、問題を絞って具体的に解決する方法を検討するための方法を学ぶ。

これまで被災地を中心に、多くの方々に参加していただきました。アンケート調査の結果からは、研修会に参加することで、「自己効力感（問題に当たったときに、自分の力でなんとかやれるという気持ち）」が特に向上することが明らかとなってきました。これまでの参加者のみな様には、自分の考え方のクセや、うつや不安が強くなる考え方に気づき、考え方を切り替えたり、困難な問題があった時に解決をする方法について体験的に学んでもらえたようです。

【みなさんにメッセージ】

ストレスが長く続くと、体やこころに様々な影響をもたらします。忙しい毎日でも、自分の時間を楽しんだり、リラックスできる活動を取り入れることが、ストレスに立ち向かうエネルギーになります。困った問題に当たった時に、他の人の話を聞いてみることも役に立つかもしれません。“ストレスの芽”に早めに気づき、小さな芽のうちに摘み取れるように、忙しいからこそ、頑張っている自分のことも大切にあげましょう。今後もこころのエクササイズ研修を実施していく予定です。ご興味のある方はぜひご参加ください。

（東北大学大学院医学系研究科 予防精神医学寄附講座 長尾愛美）



公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会

心のケアセンター
Miyagi Disaster Mental Health Care Center

【連絡先】 基幹センター 企画調整部 調整課 022-263-6615

宮城県仙台市青葉区本町 2-18-21 タケダ仙台ビル 3F

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

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