

みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News

平成31年1月28日発行 第20号

～ 被災地域で活動されているみなさまへ～

震災の経験から次の時代に向けて

— 実体のある地域包括ケア・地域精神保健福祉の構築を —

みやぎ心のケアセンター センター長 小高 晃

東日本大震災から8年近くとなり、当センターも設立7年を迎えた。復興と再生に向けての課題は山積しているが、一方で震災直後の緊迫感は軽減され、幾分かの余裕は出て、これまでの時間を振り返ることもできるようになったとの話を伺うことが増えた。こうした時期に被災された方々の心には何が起きているのだろうか。

ある町の保健師さんは「復興住宅の入居が終了し、一応の生活の基盤ができたところで、改めて、失った人や事柄に向き合っている方が多いように感じます」と話していた。同町の新築された役場の前には、海に見える見晴らしの良い場所に亡くなられた町民の方々の名前が刻まれた石碑があり、様々な人々が訪れ、中には毎日の様に来てはしばらくたたずんでいる方もいるとのことであった。そうした中の一人が先日、救急隊に「死にたい」と連絡し、事なきを得たが、訪問の支援を続けているとのことであった。

痛切な喪失の体験は時を経て蘇り、人々は生活面での不安の影響を受け、悲嘆と絶望の淵に沈むことを繰り返し、周囲の人々との繋がりの中で、徐々に癒やされてゆくように思える。被災地とその関連地域では、子どもから高齢者まで、負荷を抱えた心のあゆみが続き、心身のハイリスク状態が続くこととなる。震災後の地域社会は、数十年以上の長期にわたって、多くの困難を抱えた方々と共に、支え合い、共に生きる覚悟を持ち、そのための体制を備えなければならない。

災害時、その後の立ち直りの過程、これから後の災害の際にも有効な精神保健福祉の方法とは何だろうか。災害を経験した保健師さんから伺うのは日頃の保健活動、地域住民からの信頼、関係者の繋がり的重要性である。最近まとめられた、山元町保健師による震災発生から今日までの活動報告集には、若手保健師が活動の中で実感したことは、過去の保健師活動が地域住民との間に作り上げた信頼関係の重要性であったと述べられている。

当センターは、これまで、市町・地域支援者・保健所等との連携を密に保ち、依頼も受け、健康調査を糸口とした訪問による支援を活動の基本としてきた。この過程で、母子保健、子ども、若年者、アルコール、引きこもり、未治療精神障害、職場の精神保健、高齢者の孤立、自死等の多様な問題と向き合っており、この問題は今後も長期に渡って続くものと考えている。また、これらの問題への対応として、訪問を基盤とした保健・予防活動やその他の多様な活動が重要であることを地域関係者と共有するに至っている。

震災の経験を経て、地域包括ケアの理念のもとに、災害に強い心豊かな地域が再生するためには、これまでの経験を踏まえた実体を伴った地域精神保健福祉活動の再構築が必要であり、国や県の強力な支援が欠かせない。被災された方々への支援の思いを形として示し、亡き人々の魂を安らかなものとするために、関係者の覚悟と行動が問われる時である。



トラウマ・インフォームド・ケア研修会を開催しました

気仙沼地域センター

「子ども・若者の支援にいかすトラウマ・インフォームド・ケア研修会」を気仙沼市内で開催しました。この研修会は、東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座と共催して兵庫県こころのケアセンターの亀岡智美先生をお招きし、子ども・若者のトラウマ(心的外傷)の基礎知識、トラウマ・インフォームド・ケアについて学ぶことを目的としました。

また、幅広い分野で支援をされている方々にご参加いただけるよう、副題を～あらゆる職種に役立つトラウマ支援の研修会～としました。

トラウマ・インフォームドとは「トラウマをよく理解した」という意味で、亀岡先生から最初にPTSD症状や子ども期の逆境体験などを解説して頂きました。その後には、トラウマ・インフォームド・ケアの実際の取り組み方について、演習を交えながら学びを深めました。

東日本大震災から7年以上の時間が経っていますが、当センターを含む気仙沼圏域の相談や医療機関等には、震災が影響する相談が今も寄せられています。中にはトラウマと考えられる相談も少なからずあります。また、今だから話せるという方がいらっしゃることもあるので、まだまだ苦しみを抱えて暮らしている人もいますと考えられます。

本研修会のテーマは、震災によるトラウマに限ったものではありませんが、気仙沼圏域においては、とても重要なものと言えます。ご参加いただいた方々からは「学べて良かった」「現場で活用できそう」といった声をかけて頂き、有意義な時間となりました。

これからも若者をはじめ住民の方々の声に耳を傾け、取り組んでいきたいと思えます。



子どもの心のケア研修会を開催しました

石巻地域センター

平成30年10月5日に子どもの心のケア研修会をイオンシネマ石巻にて開催いたしました。真生会富山病院心療内科部長の明橋大二先生に「子どもの心の回復とは？～自己肯定感を育む子ども支援を考える」という演題でご講話をいただきました。当日は子ども支援をされている教育関係職、保育士、保健師、相談職など、県内から246人の方々にご参加いただきました。

明橋先生のご講話では自己肯定感がなぜ大切なのか、自己肯定感を育むために母、あるいは母のような存在との関係がいかに大切であるか、母との心の交流が滞ったことを心のパイプ詰まりに例え、子どもの心の回復のプロセス5段階の特徴や対応、親御さんを支える立場としてどう関わるか、ということについてお話いただきました。

参加者からのアンケート回収率は82.1%で多くの皆さんからご意見をいただきましたので、一部をご紹介します。

「仕事、自分の子育てを思い浮かべながら、聞くことができました。とても具体的で分かり易かったです。「変えよう」ではなく、できている1%をほめる、認める、できるところから実践してみようと思います。ありがとうございました。」「常日頃から自己肯定感を育てることは大事だと思ってきましたが、先生のお話しをお聞きして心から納得することができました。親の肯定感を支えることの大切さについては目からうろこでした。貴重な機会を与您いただき、ありがとうございました。」「子どもを育てる親や大人たちこそ心の健康を保つことが大事だと思いました。私たち大人も自己肯定感を大切に育てていきたいと思いました。」

心のケアセンターホームページにも掲載しておりますので、どうぞご覧ください。

うつくしまサロンー福島県から移住された方の交流の場ー

基幹センター地域支援課

うつくしまサロンは、東日本大震災により福島県から岩沼市とその周辺地域に移住された方々の情報交換と交流を目的としたサロンです。2012年に岩沼市の仮設住宅に入居していた4名を中心に発足され、現在は19名(平均年齢74歳)が参加しています。

メンバーは南相馬市、双葉町、浪江町の出身で、宮城県に移住するまで全国各地を10回以上をも転居された方もいます。発足時は岩沼市在住の方が対象でしたが、岩沼市周辺地域に移住した方たちも参加するようになりました。2017年度より、JOCA東北、岩沼市スマイルサポートセンター、みやぎ連携復興センターのご協力をいただきながら、当センターが運営を担っています。

月1回のサロンは、故郷や現住居地域の情報交換、原発のことや故郷の思い出、自身の近況のことなどを語り合う場となっています。11月には「なみえ焼きそば」を調理し、食事会をしました。メンバーのご夫婦が買い出しから調理指導まで担当していただきました。極太麺に豚肉ともやしを入れ、特製ソースを絡め、紅しょうがと一味唐辛子を添えて完成です。ふるさとの味をいただきながら、話に花を咲かせました。

来年度も活動をしていく予定です。これからもメンバーが元気にご参加いただくことを願っています。

平成30年度うつくしまサロン行事予定表

開催日	行 事
4月	お花見
5月	花植え
6月	たこ焼きパーティー
7月	絵手紙
8月	お休み
9月	花壇のお手入れ
10月	芋煮 & パーベキュー
11月	なみえ焼きそば
12月	クリスマスパーティー
1月	餅つき大会
2月	茶話会
3月	次年度の計画づくり



横田晋務著、川島隆太監修

青春新書 2016年

「2時間の学習効果が消える! やっではいけない脳の習慣!」



スマートフォン(以下、スマホという)の急速な普及に伴い、子どもたちへの影響を懸念している保護者も多いと思います。

著者らは、仙台市で、約7万人の公立小学校、中学校全児童生徒を対象に、7年間にわたりスマホの影響について調査しました。その結果は、たとえ勉強時間が長くても、スマホの使用時間が長いと、試験の成績が悪くなるというものでした。例えば、「算数・数学の勉強時間が2時間以上で、スマホ使用が4時間以上の子」の正答率は55%で、「勉強時間が30分以内で、スマホをまったく使用しない子」の正答率は60%でした。スマホ使用の影響で、家庭で平日2時間以上勉強している子が、ほとんど勉強していない子より成績が悪いという結果であったということです。スマホだけでなく、LINEの使用についても、同じような結果が示されました。その要因として、スマホやLINEにより集中力が低下したことや、脳への悪影響があることを最新の脳科学データから説明しています。

監修者である川島隆太氏はゲームの開発で有名ですが、ゲームが脳に与える悪影響についても調査結果を示しています。

本書の後半は、子どもたちの学習意欲を高め、自己肯定感を育むために効果的な方法を、最新の脳科学研究と併せて紹介しています。当たり前のようですが、「早寝、早起き、朝ご飯」の習慣のある子どもの方が成績がよい、というデータも示されています。このような調査結果をもとに、子どもたちとスマホの使い方を考える機会にしたらどうでしょうか?豊富なデータが掲載され、大変わかりやすく書かれている新書です。

みやぎ心のケアセンター 副センター長 山崎 剛

研修会等の報告・ご案内

みやぎ心のケアセンターでは、被災地域で支援活動されている方々にお役立て頂ける研修を、地域の実情に合わせて企画・実施しております。

実施報告

- 5月 9日(水) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)ブースター研修(仙台)
- 5月30日(水) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)1日研修(気仙沼)
- 6月29日(金) WHO版サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)ブースター研修(仙台)
- 7月11日(水) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)1日研修(東松島)
- 7月18日(水) 第1回心理支援スキルアップ講座(仙台)共催
- 7月24日(火) 第13回こころのエクササイズ研修(仙台)共催
- 8月7日(火) 平成30年度節酒支援技術研修 10分で出来る！節酒支援(仙台)
- 8月8日(水) 平成30年度節酒支援技術研修 10分で出来る！節酒支援(大崎)
- 8月9日(木) これからの被災地における子どものメンタルヘルス支援活動研修(石巻)
- 9月18日(火) WHO版サイコロジカル・ファーストエイド(PFA) 1日研修(仙台)
- 10月 5日(金) 子どもの心のケア研修会「子どもの心の回復とは？」
～自己肯定感をはぐくむ子ども支援を考える～(石巻)
- 10月26日(金) 平成30年度みやぎ心のケアフォーラム(仙台)
- 10月31日(水) 第2回心理支援スキルアップ講座(仙台)
- 11月15日(木) 子ども・若者の支援にいかすトラウマ・インフォームド・ケア研修会(気仙沼)共催
- 11月16日(金) 平成30年度節酒支援フォローアップ研修「節酒支援のポイント」(岩沼)
- 11月29日(木) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)1日研修(大崎)
- 12月14日(金) WHO版サイコロジカル・ファーストエイド(PFA) 1日研修(仙台)
- 1月18日(金) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)1日研修(仙台)



平成30年度みやぎ心のケアフォーラムでは「東日本大震災後7年間の心のケアの実践と今後に向けて」をテーマに、気仙沼市、石巻市、岩沼市、宮城県、当センターから現状と課題について実践報告を行いました。その後のシンポジウムでは今後の支援のあり方、被災者支援から平常時への支援への移行等を話題に、フロアからも活発なご意見をいただきました。

今後の予定

- 2月 6日(水) 第3回心理支援スキルアップ講座(仙台)共催
- 2月19日(火) 第14回こころのエクササイズ研修(仙台)共催
- 2月19日(火) 子どもの傷ついた心にアプローチするために～トラウマケアの視点から～(仙台)
- 2月27日(水) アルコール関連問題事例検討研修会(仙台)

※心理支援スキルアップ講座及びこころのエクササイズ研修、トラウマ・インフォームド・ケアに関する研修は東北大学大学院医学研究科予防精神医学寄附講座が主催で、当センターは共催となります。

※アルコール関連問題事例検討研修会はアルコール関連問題実地研修を受講された方を対象としたフォローアップ研修となります。

研修内容の詳細や最新の情報についてはホームページ(<http://miyagi-kokoro.org/>)をご覧ください。またメールマガジンでも情報をお届けしております。是非ご登録ください。

メールマガジンの登録はホームページ又はこちらから



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

石巻地域センター 0225-98-6625

宮城県石巻市あゆみ野5丁目7

宮城県石巻合同庁舎5F(平成30年2月26日～移転)

連絡先 基幹センター企画研究部 企画研究課

TEL 022-263-6615 FAX 022-263-6750

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/>

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