

# みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News

平成 27 年 3 月 1 日発行 第 12 号

～ 被災地域で活動されているみなさまへ ～

## 震災を体験した人の記憶の特徴と

## 人の支えの大切さ

みやぎ心のケアセンター 副センター長 山崎 剛



東日本大震災から 4 年が経とうとしています。日頃穏やかな気持ちを取り戻した人でも、3 月 11 日が近づくと、ザワザワした感情が体感を伴ってよみがえってくる場合があります。阪神淡路大震災から 20 年経過した 1 月 17 日に、被災された方がこのような気持ちを語っていました。震災から 4 年が過ぎると個人差は出てきますが、このような「ザワザワ感」がどうして生じるのか、記憶の特徴について触れたいと思います。

ニューヨーク大学の心理学者ジョセフ・ルドゥー教授は、人は、感情が揺さぶられるような衝撃的な体験をすると、出来事の記憶と情動（感情）の記憶を脳の別の部位に記憶するという学説を唱えています<sup>(1)</sup>。東日本大震災では、多くの人々が「感情を揺さぶられる衝撃的な体験」をしました。「出来事記憶」というのは、大震災で体験したことを具体的事実として脳に記憶することであり、通常は変わることはありません。「情動記憶」というのは、地震や津波の体験や、親しい人を亡くすという大きな喪失を体験したことにより、体感を伴った恐怖感や不安、失望感、喪失感などが脳に刻まれる感情の記憶です。この「情動記憶」は変化しうるものです。

また、情動記憶は、体験したときと似たような状況に遭うと、瞬時によみがえりやすいという特徴があります。大地震を体験した揺れや大きな音、津波を経験した場所や同じような景色、あの時の寒さ、親しい人の葬儀、体験した日時など似たような状況が引き金となって、情動が瞬時に、無意識的によみがえり、「あたかも今経験していること」のように感じます。この情動が強烈だと私たちを圧倒し、人間を苦しめることになるのです。しかし、情動記憶は、時間の経過や人の支え、気持ちを共感されることにより軽くなっていきます。

震災から 4 年が過ぎて、いわゆるはさみ状格差が顕著になってきました。新たな問題も浮上してきて、相談内容の複雑さを感じるようになりました。当面の具体的な生活問題の解決は喫緊の課題ではあります。と同時に、情動記憶の軽減を図り、少しでも気持ちを安定させ、本来持っている生きる力をよみがえらせるためには、「人と人とのつながり」や「苦しんでいる人に寄り添い、共感的に話を聴いてくれる人の存在」がますます重要になってくると思います。



(1) 参考文献 ジョセフ・ルドゥー著「エモーショナル・ブレイン」東京大学出版会、2003 年。  
田中万里子著「POMR 理論と実践」春秋社、2003 年。

\* さまざまな『人と人とのつながり』\*



## 第10回 震災心のケア交流会みやぎin石巻 開催

平成26年12月12日（金）、石巻では3回目となる「震災心のケア交流会」を石巻グランドホテルにて開催いたしました。

第1部は、東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座准教授でみやぎ心のケアセンター副センター長でもある松本和紀先生による「復興期における地域住民と支援者のメンタルヘルス」と題した講演をおこないました。その後「これから支援したいと思うこと」をテーマにグループワークを行いました。松本先生は、データに基づき被災住民や支援者のメンタルヘルスについて「コミュニティやコミュニケーションが良好であればあるほど、心の回復は速い」と日々地域で活動されている支援者の役割を話されました。グループワークでは、どのグループでも今後の支援の在り方について真剣な話し合いが行われていました。



第2部は、宮城県レクリエーション協会の大竹伸之さんの指導で「からだを動かして交流しましょう」を行いました。体を動かさずレクリエーションでは一転して笑顔と歓声に包まれ、「支援者自身が元気で

笑顔でいられることの大切さを確認できた」と好評でした。

今回の交流会には、行政、NPO団体、相談機関等で活動されている方々にご参加いただきました。参加された皆さんからは、今回の交流会に参加して得た情報、知り合った方々との繋がりを今後の活動に活かしたい、との感想をいただきました。ご参加くださったみなさまありがとうございました。



## 南三陸町社会福祉協議会

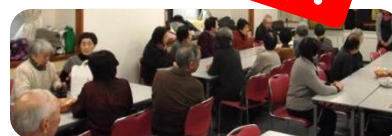
### 被災者生活支援センターの活動の紹介

震災から4年が経とうとしている南三陸町では、インフラ整備が目に見える形で本格化し、町全体が大きく生まれ変わろうとしています。期待に胸膨らむ一方で、住民の多くは環境の変化に大きな不安を感じています。今回はそんな人々に震災直後から寄り添い、被災者支援において重要な役割を担ってきた南三陸町社会福祉協議会被災者生活支援センターの活動をご紹介します。

被災者生活支援センターでは、仮設住宅への訪問以外にも多様な支援活動を展開しており、町外の民間賃貸仮設住宅に入居されている方への支援も積極的に行っています。地域住民の力を活かした町づくりを理念とする同センターは、支援員を地元住民で構成することによって、地域に根差した支援を提供すると同時に、本来住民が持っている共助の力を発揮し、住民の福祉力を高めていくための実践を続けています。今では仮設住宅に暮らす方のみならず、将来の町の福祉のあり方を考えていくにあたって、なくてはならない貴重な存在となっています。

最近では、支援を受けていた住民同士で自主的な活動が芽生えはじめているそうです。その一例として、仙台市で行われている南三陸町再会サロン仙台会による新年会の一コマを掲載させていただきました。こういった活動も支援員さんたちの日々の活動が手本となって生まれた成果のように感じます。

心のケアセンターではアルコール関連問題の研修やグループワーク、気がかりケースの相談など、支援活動の下支えとなるようなサポートをおこなっています。これからも良好なパートナーシップを保ちながら地域の再生や活性化に貢献していきたいと思っております。



アルコールに関連する問題と、支援のあり方について理解を深めて頂くことを目的に、アルコール関連問題研修を開催しました。今回は、仙台保健福祉事務所管内の支援者を対象として2か所で実施し、当事者の方々からは体験談などもご紹介頂きました。

【日時/場所】 <1回目> 11月19日(水)  
悠里館(亘理町) 参加者 37名  
<2回目> 12月17日(水)  
名取市保健センター 参加者 66名  
【内容】・講話「アルコール関連問題をもつ人の理解」  
講師 東北会病院 院長 石川 達 先生  
・当事者からの体験談(AA、断酒会、家族会から)



講師である石川達先生からは、アルコールによって引き起こされる様々な問題や、対応のあり方について詳しくご説明頂きました。アンケートへの記載では、「依存症は意志の問題ではなく、病気であることが分かった」「訪問時の聞き取りに活かしていきたい」などの感想が聞かれたほか、「当事者の生の声が聞けて良かった」「自助グループの存在を知らない人に教えていきたい」など、当事者としての体験談や自助グループの取り組みを評価する声も多数ありました。まさにアルコール問題に直面しているという支援者からは、「これまで他の方の話を聞いたことが無かったため、参加して良かった」との感想も聞かれました。

今後も各地域のご要望に応じて、研修会を実施して参りたいと思います。また、当センターではアルコールに関する啓発リーフレットを複数作成しておりますので、ご希望の方はご連絡下さい。

### ～ ご協力いただいたアルコールの自助グループと家族会のご紹介 ～

#### AA(アルコホーリクス・アノニマス)

自ら飲酒問題があり、「酒をやめたい」と願う人々が集まる自助グループ。

##### ✿ 東北セントラルオフィス ✿

宮城県内各地でAAミーティング(今日一日飲まない生き方を実践している人たちに出会い、様々な思いを分かち合う場)を行っています。ご自分で飲酒の問題があるかもしれないとお考えでしたら、ご連絡下さい。

☎ 022-276-5210

✉ aa.tco20@gmail.com

#### 断酒会

お酒で苦しんできた人、その家族が集まり、断酒を通じて酒害からの回復を目指す自助グループ。

##### ✿ 宮城県断酒会 ✿

仙台市内を中心に各地で、例会(酒害体験を話し、それを聴く)の開催、また酒害に悩む人々の相談、啓発事業を中心とした社会福祉活動も行っています。お酒のことでお困りの方、悩みがある方は、ご連絡下さい。

☎ 022-214-1870

✉ miyagidansyu@yahoo.co.jp

#### 家族会

飲酒問題に巻き込まれ苦しんだ家族や関係者などが素直に悩みを語り、仲間の体験談を聞きながら気付いていく場。

##### ✿ 家族会からのお知らせ ✿

〈日時〉毎週土曜日 18:00~20:00

〈場所〉仙台市富沢市民センター 和室2

〈対象〉お酒のことで困っている家族や関係者の方

〈連絡先〉NPO法人 宮城県断酒会 家族会

☎ 022-214-1870

✉ miyagidansyu@yahoo.co.jp

家族が変わると本人も変わります。まずは同じ悩みを持った家族とお茶飲みしながらお話しませんか？日頃抱えているストレスを吐き出しに来て下さい。支援者の方のご参加もお待ちしております。

家族会より



# \* かんたん リラックス \*

いつもの景色のあの緑  
いつもの道のあの花



疲れを癒し リラックス効果をもつ  
自然のちから



草木の芽吹く春



緑とお花でリラックス

## ～予防精神医学寄附講座のとりくみ～

### 第4回目 復興期の被災者の回復を支えるために

### ～サイコロジカル・リカバリー・スキル(SPR)～

**【サイコロジカル・リカバリー・スキル (SPR)とは？】** サイコロジカル・リカバリー・スキル (Skills for Psychological Recovery : SPR) は、災害復興期における被災者の回復を支えるための心理支援法です。SPR は、エビデンスが実証されている介入から選ばれたスキル (表参照) で構成され、被災者がスキルを学ぶことで、自己効力感を高め、回復を促進することを目的としています。SPR は、アメリカ国立 PTSD センターとアメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークが開発し、兵庫県こころのケアセンターが日本語訳しました。

| スキル名                  | 内容  |
|-----------------------|---|
| 情報を集め、<br>支援の優先順位を決める | 情報を集めて、支援機関に紹介する必要があるか判断する。被災者が最も必要としていることを理解し、優先順位を決め、SPR による介入計画を立てる方法。 |
| 問題解決のスキルを高める          | 問題と目標を明確にし、様々な解決方法のアイデアを出し (ブレインストーミング)、それらの方法を評価し、最も役に立ちそうな解決策を試してみる方法。  |
| ポジティブな活動をする           | ポジティブで気の晴れるような活動とはどのようなものなのか考え、それをやってみることで、気分と日常生活機能を改善する方法。              |
| 心身の反応に対処する            | 動揺させるような状況に対する心身のつらい反応に対処し、それらを和らげる方法。                                    |
| 役に立つ考え方をする            | 苦痛を生み出す考え方を特定し、それをより苦痛の少ない考え方に置き換える方法。                                    |
| 周囲の人とよい関係をつくる         | 周囲の人や地域の支援機関との関係を改善する方法。  |

宮城県内ではこれまでに5回の SPR 研修会、4回のフォローアップ研修会を実施し、多くの支援者の方々に受講して頂きました。受講者からは、「被災者の支援だけではなく、日常の業務の中でも活用している」、「各スキルを支援する際のツールとして使用している」といった意見を頂きました。また、SPR の効果検討を行うために、SPR の介入研究を現在実施中です。これまでのところ、SPR を受けた方は、受ける前と比べて精神的な健康度が上がるという結果が得られています。

**【みなさんにメッセージ】** これまで研修会を実施する中で頂いた意見を基に、SPR のデモンストレーション DVD を作成中です。研修会を受講した方々へお渡しするとともに、インターネットを介して視聴ができるようにする予定です。災害支援のみならず、平時の支援業務にも役立つ内容が含まれています。是非ご活用下さい。  
(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

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/

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 2F

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