



おすすめ本紹介

『今日からできるミニム禁煙医療 第2巻 禁煙の動機づけ面接法』

神奈川県内科医学会 監修 加濃 正人 著



皆さんは動機づけ面接法(Motivational Interviewing; 以下MI)という言葉を知っていますか? MIは「『変わりたくない、今のままでいたい』思いを受けとめつつ、「変わりたい」思いを引き出し、強めるための会話スタイル」で、アルコール問題の支援から発展した技法です。アルコール問題への支援は一筋縄ではいかないものですが、特に地域の支援者が悩むのは当事者との関係作りではないでしょうか。実は私自身も地域の相談等に携わる中でその難しさを痛感してきた一人です。「変わりたいけど、変われないと思っている」人達とどのように繋がり続けるのか。手探りする中で出会ったのがMIでした。その原理の1つに「正したい反射の制御」があります。医師は正したい反射の塊みたいなものなので(笑)、「矛盾や間違いを指摘して説得しよう」とすると、それに反して相手は変化に抵抗しようとするため、かえって変化しにくくなる」との指摘は、まさに痛い所を突かれた感じでした。他にも相手の考え方を正確に理解して共感するための“聞き返し”や“要約”など、現場で使えるようなスキルが含まれています。アルコール問題に限らず、困難な問題を長く抱えてなかなか変わらないでいる当事者や家族に寄り添い、支援し続けることは本当に大変です。時に支援する相手の顔を思い浮かべて憂うつになることもあるかもしれません。そのような場合にも、説得するのではなく、相手の思いを聞いたり、確かめる作業を丁寧にしていく中でその人自身の変化の理由を引き出してゆくMI的なやりとりはお互いに無理なく続けていけるのではないかと思います。

(紹介者:宮城県精神保健福祉センター 所長 小原 聡子)

事業紹介 子どもの心のケア地域拠点事業

子どもの心のケアについて



県からの委託事業

当センターでは、平成28年4月より、宮城県から委託されて震災後の子どもの心のケア事業を行うことになりました。正式には「子どもの心のケア地域拠点事業」と言います。県は震災後の心のケアについて、「子どもから大人まで切れ目のない支援」を復興計画の基本方針として掲げていましたので、その方針に沿って当センターが対象になったのだと思います。私たちはそれ以前にも、子どもの相談があれば対応してきましたが、県から正式に委託されましたので、積極的に広報し、子どもの相談を受けたいと思っています。

東日本大震災後の子どもの心のケアは、県では、子ども総合センターや児童相談所を中心に震災直後から行ってきました。これらの行政機関としての窓口は変わりませんが、当センターも民間団体としてその仲間になったということですね。

事業内容

主な事業を3点挙げます。
 1 先ず、相談事業があります。これは、震災の影響を受けたと思われる子どもの問題に対し、子ども自身やその保護者の相談に応じることです。直接保護者から相談を受ける場合もありますが、関係者からの依頼による相談でも結構です。

2 第2に、コンサルテーションを主とした事業です。保健師や保育士、幼稚園の先生など子どもと関わる専門家に対し、対応困難な児童への理解の仕方や対応について助言するということです。センター職員が対応することもあります。精神科医や臨床心理士等の外部専門家を派遣することもできます。

3 第3に研修事業です。関係機関からの要望に応じて研修会の講師を派遣することができます。また、当センターが主催する研修会もあります。今年度は、9月22日(金)に国立成育医療研修センターの奥山真紀子先生による講演会や子どものPFA(震災後の心理的応急処置)研修会を計画しています。

このように主として未就学の子どもの心のケアに関して、様々な相談に応じますので、積極的に活用していただきたいと思っております。

(みやぎ心のケアセンター 副センター長 山崎 剛)



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/

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

みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News

平成29年9月1日発行 第17号

～被災地域で活動されているみなさまへ～



「集まるということ」

みやぎ心のケアセンター企画研究部 部長 福地 成

あらゆる生物はひとたび緊急事態が生じると、本能的に凝集することで危機を乗り越える特性があります。例えばサルやペンギンなどの動物は、冬の寒さを乗り越えるために身体を寄せ合い、塊を作ることによって体温を保持して危機状態を乗り越えようとします。ミツバチは天敵のスズメバチが巣に近づくと、はたらき蜂が一斉に取り囲んで蜂玉を形成し、発熱することでスズメバチを退治します。生体がケガなどにより傷つくと、そこには血小板など身体を守るための物質が集まり、回復を促進します。これらと同様にわれわれ人類にも同じ機能が備わっており、災害などの緊急事態では凝集することで危機を乗り越えようとするのだと感じます。

それでは、私達人類にとって『集まる』ことは、保温や外敵を排除する以外にどのような機能があるのでしょうか。筆者は個人を治療する医師として活動してきましたが、東日本大震災を契機に地域全体を対象とする立ち位置になりました。個人治療の中では、対象者の生い立ちや発達を読み取り、それぞれの場面で生じるこころの力動をすくい取り、回復プロセスに沿った支援を提供します。特に思春期臨床では、アイデンティティーの確立が課題になることが多くあります。アイデンティティーとは集団の中で「自分はどんな存在なのか」を模索し、確立することです。現在の職務に従事する中で、コミュニティの回復にも同様の課題があるのではないかと感じるようになりました。

被災地では、古くから地域に根付いている伝統的な祭りを足掛かりとして、住民それぞれに役割を与え、地域全体として決起する動きが広く観察されました。祭りは地域住民のアイデンティティーそのものであり、自分たちの起源を確かめ合うことで、圧倒的な外力により奪われてしまった自律性を少しずつ取り戻したのだと思います。長い人類の歴史を振り返ると、海外にも同様の事例が散見されます。例えばエチオピアでは、コーヒーを飲むという行為は精神的な素養や教養が含まれる習慣であり、他者に対する感謝ともてなしの精神を表すものです。冠婚葬祭をはじめ、人生の節目でコーヒー・セレモニーを取り入れており、習慣として生活の中に深く馴染んでいます。エチオピアでは飢餓や国境紛争の後、地元の住民は何よりもコーヒーを飲む習慣を取り戻そうとして、集まりが自然に発生したことが知られています。道具をそろえ、豆を炒って臼で砕き、作法にのっとりコーヒーを飲み、お互いを尊重することで日常を取り戻したのだと思います。

特定の集団や地域が大きなトラウマを負ったとき、その独自文化をどのように活かすが回復の糸口となります。独自文化に沿った内容で集まりを展開し、つらい体験を汲み取る『場づくり』が重要です。そのためには、私たちが活用可能な文化・習慣が何かを知り、積極的に地域活動に取り込んでいく工夫が必要なのかもしれません。

特集 各課でお伝えしたいこと

「健康紙芝居」ができるまで

気仙沼地域センター

気仙沼地域センターでは、平成27年度からメンタルヘルスの普及啓発のために「健康紙芝居」を独自に制作しています。今回は、制作のきっかけや過程、力を入れている点など制作の裏側をお伝えしたいと思います。

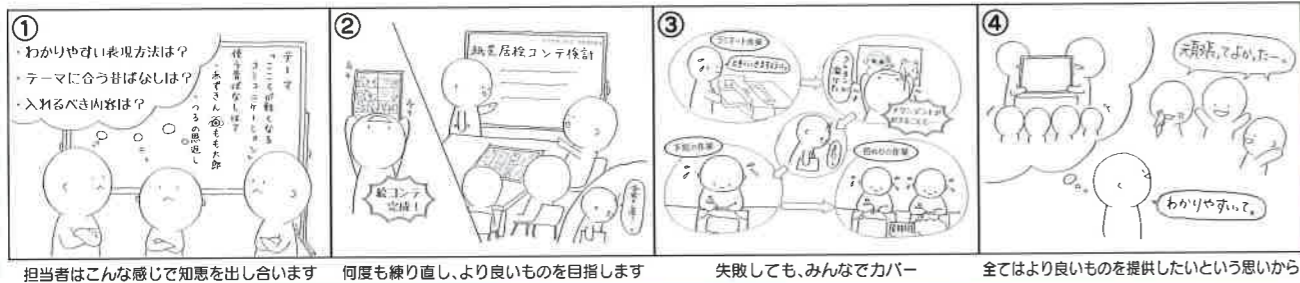
制作のきっかけは「多くの人に楽しみながらメンタルヘルスについての知識を身につけてもらえる時間をつくりたい」というスタッフの思いからです。この思いを形にしようと取り組んだ汗と涙の結晶が「健康紙芝居」です。

これまで様々な紙芝居を制作してきました。内容やイラストはすべてオリジナルですが、楽しく伝えるための工夫として桃太郎一行や浦島太郎、かぐや姫など誰もが知っている昔ばなしのキャラクターを登場させています。例えば、月に帰ったかぐや姫が住環境の変化に戸惑いますが、対応していく様子を紙芝居にしました。制作の過程では、地域にある課題を取りあげ、その要因と解決方法を物語のエッセンスとして入れるなどスタッフ間で話し合いを重ねてつくりあげます。

紙芝居を見たいというご依頼は、平成27年度は47回いただきました。なかでも他機関主催のお茶会では、支援者の方にも読み手になってもらい、一緒に活動ができるよう工夫しています。

今後もこの活動を通して、地域の方々と協力しながらメンタルヘルスの向上に努めていきたいと思っています。

健康紙芝居ができあがるまで



基幹センター 企画研究課

企画研究課のスタートと心のケアフォーラムの開催

当センターでは、支援活動に加え、活動の詳細とそこで得られた教訓を後世に残し、今後の震災に向けた経験を蓄積し伝達するという使命を果たすため、4月から「企画課」を「企画研究課」に組織改編しました。今後は活動から得られた資料のまとめと分析に力を入れていきます。

また、本年11月には「第1回みやぎ心のケアフォーラム」を仙台市で開催致します。東日本震災後6年間の心のケアの実践を振り返り、今後に向けて兵庫県こころのケアセンター長である加藤寛先生による講演を通じた知見を受け、広域的な視点で議論ができる場となるよう準備を進めております。お忙しい日々と思いますが、お誘いあわせの上是非ご参加下さい。職員一同お待ちしております。

第1回みやぎ心のケアフォーラムのご案内

- 開催日時 平成29年11月29日(水) 10:00~15:30
- 開催場所 TKPガーデンシティ仙台13F ホール13A
- 実施内容 実践報告、講演、ディスカッション、パネル展示、交流懇話会 等

大切にしているつながり

石巻地域センター

石巻地域センターでは、支援者間の関係をもっと深めたいと思い、平成27年度の「震災心のケア交流会in石巻」から実行委員会形式をとりました。最初は4つの行政機関と6団体、平成28年度は新たに4団体を加えて構成しました。実行委員会では、地域の現状や課題等を語り合うことで、お互いの持っている力を理解し合い協働して活動することの大切さを感じました。

また、主にみなし仮設入居者を対象として開催してきた『作品展&交流会』を平成28年度は開催方法の検討をし、交流会に重点をおいた『ひなまつりカフェ』を実施しました。ひなまつりカフェでは、初めての試みとして看護協会には健康相談コーナー、日本医療社会福祉協会には生活相談コーナーを担当していただきました。103名の方が参加され、相談コーナーは大変好評をいただきました。

開催後におこなった、看護協会や日本医療社会福祉協会との振り返りでは、「相談者も多く、来場者の皆様の笑顔に出会い達成感を感じた」「複数の支援機関が協力していることを知った被災者の皆様が見守ってもらっていると安心したと感想をいただいた」等うれしい報告がありました。また、「ぜひ、今年も開催してほしい。」「協力するので、声を掛けてほしい。」という積極的な意見をお聞きしました。一つのものを多くの方々と協働して作り上げるという作業が大事であることを痛感しました。

これらのことから、より顔の見える関係を築き、支援者間の信頼関係を深めるためには、実行委員会形式や協働で事業を展開する大切さを学びました。今後も関係する機関とのつながりを大切に、より良い活動をより展開できるよう、さまざまな工夫をしながら取り組みたいと思っています。

基幹センター 地域支援課

「寄り添い支援」を心がけています！

こんにちは！基幹センター地域支援課です。渡部部長兼課長をはじめ13名（うち出向3名、事務員1名）で活動しており、気仙沼圏域・石巻圏域を除く県内の9市町へ定期支援に入っています。

わたしたちは、被災された方の抱えている不安が少しでも軽くなるよう心に寄り添い、コミュニティの中で安心して生活できるように、関係機関と連携の強化を図りながら支援活動を続けています。

食べることは元気の源と言いますが、わたしたちもお伺いした地域の特産品や名物ランチで元気をいただいています。各地域の名産物やオススメのお店がありましたらぜひ教えてください！

これからもどうぞよろしく願いいたします。

H29.7.1現在



松島町	大沼PSW	大泉PSW	大場PHN	
塩竈市(出向)	渡部(泉)PSW			
塩竈市	尾崎PHN	大沼PSW	佐々木(芽)PSW	大場PHN
多賀城市	鈴木PHN	尾崎PHN	佐々木(芽)PSW	大場PHN
大和町	大場PHN	大泉PSW		
富谷市	大場PHN	大泉PSW		
名取市(出向)	木原CP	佐々木(泉)PSW		
名取市	甘糟PHN	尾崎PHN	鈴木PHN	佐々木(芽)PSW
岩沼市	佐々木(泉)PSW	大泉PSW	甘糟PHN	
亘理町	齋藤PHN	大沼PSW	大場PHN	
山元町	齋藤PHN	甘糟PHN		

※PHN:保健師 PSW:精神保健福祉士 CP:臨床心理士