みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News　平成30年3月12日発行　**第18号**

～ 被災地域で活動されているみなさまへ ～

「語り継ぐべきこと」

みやぎ心のケアセンター　地域支援部長　**渡部 裕一**

先日、大阪市内を歩いていて、ある石碑を見つけました。浪速区・京セラドームの近くにある「安政大津波の碑」と呼ばれるものです。嘉永7年（1854 年）11 月5日午後4時頃、この地に地震が発生し、日暮れ頃には津波が押し寄せて大きな被害が生じました（＊1）。この碑は亡くなられた方への供養と教訓を引き継ぐために建てられたもので、最後はこのような一文で締めくくられています。*「その昔、宝永四年(1707 年)10 月4日の大地震の時も、小舟に乗って避難したため津波で水死した人も多かったと聞いている。長い年月が過ぎ、これを伝え聞く人はほとんどいなかったため、今また同じように多くの人々が犠牲となってしまった。（中略）犠牲になられた方々のご冥福を祈り、つたない文章であるがここに記録しておくので、心ある人は時々碑文が読みやすいよう墨を入れ、伝えていってほしい。」* その後、「墨入れ」は脈々と受け継がれ、現代でも地域の人たちの手によって繰り返し墨が重ねられているといいます。

安政大津波の碑

これまで数年から数十年という頻度で津波が到来してきた東北地方沿岸部でも、このような遺跡はあちこちに存在しています。それぞれの石碑には、後世の人々には決して同じような悲しい想いをしてほしくないという強い願いが込められています。東日本大震災を目の当たりにした私たちにも、いかに後世にこの教訓を語り継ぐかという宿題が残されていると感じています。

一方で、過去にはこんな記録も残されています。*「仙台市民の反応は大きかった。市民たちは、眼をうるませて衣服を市役所へ持参し、中には自分の着ている衣服をその場でぬいでさし出す者も多かった。市役所の避難部には衣服や家庭用品が山積みされ、さらにその後も寄贈がつづいたので、県会議事堂内に臨時出張所を設けて受領と発送に従事させたりした。」*（＊2）

明治 29 年（1896 年）、明治三陸地震の発生によって大津波が発生、東北地方の沿岸部に甚大な被害を与えました。この記述はその直後の仙台市内の様子を表したものです。当時の混乱ぶりとともに、被災地を想う人々の温かみが伝わってきます。時を超えて、東日本大震災時においても、変わらぬ人々の温かい支援が全国から寄せられました。教訓とともに、このような事実も私たちは後世にしっかりと語り継いでいかなくてはならないと感じています。

＊1　大阪市ＨＰ。（嘉永は同年 7 年 11 月 27 日に改元し安政元年となる。）
＊2　「三陸海岸大津波」　吉村昭　文春文庫 2004 年

特集「平成29年度

気仙沼地域センター

「地域とつながりながら ～関係機関と連携したワーキングでの試み～」

気仙沼地域センターでは「地域の関係機関と連携しながら、ニーズに沿った支援を行う」ことを心がけて活動を行っています。今回はその一つとして、気仙沼管内精神保健医療福祉連絡会議の中の、ワーキングの活動についてご紹介します。

東日本大震災後、気仙沼市、南三陸町では、地域の精神保健に携わる行政や医療機関等の関係機関による連絡会議が設けられました。会議の構成機関は、気仙沼保健福祉事務所、宮城県精神保健福祉センター、気仙沼市社会福祉課、気仙沼市健康増進課、南三陸町保健福祉課、気仙沼市障害者生活支援センター、三峰病院、光ヶ丘保養園、当センターです。この会議では住民に対する個別支援だけでなく、地域全体の心の健康の向上を図る必要性や、支援者同士が連携し、地域に根差した支援活動の更なる充実を図ることについて話し合われてきました。ワーキングはこの課題について具体的に検討し実施するため、平成27年度に連絡会議の下部組織として活動が始まりました。

このワーキングの特徴は、地域にある課題の抽出から効果的な活動の検討、実施まで全てを構成機関が集まって行っていることです。異なる立場の機関が集まり話し合うことで、多くの意見が生まれ実施に至っています。現在のワーキングは高校生を対象としたメンタルヘルスについての啓発活動をわかりやすく寸劇とスライドを用いて行っています。今後もよりよい啓発を行えるよう、会議を持ちながら進めていきたいと思います。

３年が経過して感じることは「他機関と顔の見える関係になり、他業務の上でも連携を図りやすくなった」ということです。これは当センターだけでなく、参加している機関の多くが感じています。来年度以降もワーキングは継続して活動する予定です。ワーキングも含め今後もより一層、地域との連携を図りながら活動していけたらと思っています。

高校での啓発活動の様子。寸劇キャストはほぼ全員がワーキングメンバー。普段の業務とは異なるため苦労も多いですが、協力し合いながら活動を行うことができています。

基幹センター企画研究課

これまでの心のケアの実践を多くの方々と振り返る機会となりました「みやぎ心のケアフォーラム開催」

11月29日（水）、「東日本大震災後６年間の心のケアの実践と今後に向けて～震災後の心のケアを健康調査から考える」をテーマにみやぎ心のケアフォーラムを開催しました。実践報告とシンポジウムの他、会場内に展示スペースを設け、心のケアセンターの活動紹介や県の復興パネル展示なども行いました。

第１部では、健康調査を活用した住民支援について、多賀城市と亘理町、そして宮城県仙台保健福祉事務所からご報告いただきました。東北大学からは支援者対象の調査から見た課題について、当センターからは「地域に出向く支援の意義」について報告しました。

第２部では、今後の実践に向けて兵庫県こころのケアセンターの加藤寛センター長に基調講演いただき、その後のディスカッションでは会場の参加者からも活発な発言がありました。被災者の心のケアを健康調査の結果を足掛かりとして実施する意義と共に、実施する上でみえてきたアルコール関連問題や支援・連携のあり方等の課題も浮き彫りになりました。

第３部の交流懇話会まで多くの方々が参加され、様々な形での交流を実現することができました。今回のフォーラムでは、これまでの支援活動と連携のあり方を共有する良い機会になったのではないかと感じています。

の活動ふりかえり」

石巻地域センター　今年度の事業の振り返り

石巻地域センターは、平成24年４月に宮城県石巻合同庁舎に事務所が開設されました。この度、平成30年３月に合同庁舎が現在の東中里から蛇田への移転に伴い、当センターも移転いたします。これまで私たちは、地域住民に対する個別支援、関係機関と連携しての支援を行ってきましたが、引き続き活動を続けます。

平成24年度より、作品展＆交流会を主にみなし仮設入居者を対象として開催してきましたが、本年度は「感謝の集い」として行いました。一つには、これまでの開催でご協力をいただいた方々や近隣住民の方への感謝を込め、庁舎への感謝を込めて開催いたしました。昨年度に引き続き、「宮城県看護協会の協力で血圧、血管年齢、体脂肪測定、日本医療社会福祉協会が困りごと相談、ハンドマッサージ、他に宮城県警の協力で交通安全教室を実施しました。」

また、平成25年10月から仮設住宅住民の女性を対象とした「ちぎり絵教室」は、平成27年度から対象の枠を『被災住民』に広げて実施してきました。本年度も月１回、約２時間の教室をボランティアの方々の協力を得て開催してきました。教室開始から４年が経過し、参加者の高齢化が進み、自力での参加が難しくなった方、災害公営住宅などへの転居によって参加が難しくなったため、参加終了となった方もいらっしゃいました。

ところで、石巻センターの移転に伴い、事業の見直しも必要になってきています。これまで合同庁舎保健所棟の会議室をお借りして開催してきた「作品展＆交流会」や「ちぎり絵教室」は、会場の確保が難しくなると判断し、本年度をもって終了することといたしました。

有期限で活動をしている私たちは、今後は終了を見据えることも必要になってきています。これまで複数年にわたり継続してきた活動に終止符を打つのは、大変つらいことです。参加者の皆さんから、継続して欲しいという声も多数寄せられていますが、新たな活動形態を考えながら、残りの期間を過ごしていきたいと考えています。

今後も、石巻圏域への支援を継続してまいりますので、よろしくお願いいたします。

宮城県石巻合同庁舎の新しい住所です。

宮城県石巻市蛇田字新沼田12番地　４街区１画地　宮城県石巻合同庁舎５F　電話番号：0225-98-6625

基幹センター地域支援課　塩竈市こころの健康づくりサポーター養成講座に携わって

塩竈市健康推進課では、平成22年度から毎年自殺予防対策の一貫として「こころの健康づくりサポーター養成講座」を実施されております。

特に、震災後は「被災された住民同士の声掛けが大切」と考えられ、当センターには下図の内容について協力依頼がありました。

塩竈市に出向している精神保健福祉士を中心に平成24年度から携わらせていただき、医師が講話、演習を精神保健福祉士と保健師が担当いたしました。平成27年度からのフォローアップ講座と、平成28年度からの実践編は臨床心理士が担当しました。

サポーター養成講座を終了された方々は、図①の講座で体験を話されたり、地域の集まりで伝達されたりと活躍されております。また、参加された多くの方から「家族間でのコミュニケーションが良くなった」との感想が聞かれ、講座を継続することの大切さを感じています。

図：講座の経年内容　色付部分がセンターが実施した内容

H22年度	「自殺予防と心の健康～大切な命を守るために～」	「効果的なコミュニケーションのとり方」				
H23年度						
H24年度	「自殺予防と心の健康～大切な命を守るために～」（Drの講話）			「傾聴の基本（前編）」	「傾聴の基本（後編）」	
H25年度						
H26年度		「こころを聴く・上手な声のかけ方」（演習）	ストレスケアの体験～ラフターヨガ～			
H27年度				「開かれた関係（前編）」	「開かれた関係（後編）」	
H28年度				「コミュニケーションスキルアップ」	チェアヨガ体験	「良い関係を作るコミュニケーション」
H29年度						「相談されたときの対応と自分の気持ちの持ち方」
	① 塩竈市こころの健康サポーター講座			② フォローアップ講座		③ 実践講座
対象者	市の広報等で募集。10～30名が参加			①の講座終了者		①②の講座終了者

おすすめ本紹介

『断酒会初代会長　松村春繁』　小林 哲夫　著

発行所　特定非営利活動法人　ASK〈アルコール薬物問題全国市民協会〉

松村春繁さんは、今からおよそ113年まえの明治38年に生まれ、昭和25年の45歳から７年間アルコール依存症で５回の入退院をくり返しました。断酒に踏み切りその後12年の間に病躯に鞭を打ちながら自分のアルコール問題によって苦しめた家族・知人への贖罪の意識を潜め、日本の酒害者を無くしたいという純粋な想いから、全日本断酒連盟の礎を築かれた人です。

人がアルコール依存症になる理由は千差万別ですが、自分が知らない間にアルコール依存症が進行していた人がほとんどです。悲しい事ですが現実です。しかし、「断酒して初めてわかる人の味」と言われているように、さまざまな事柄に感動する心が芽生えてきます。

断酒会をもっと身近なものに、依存症でなくてもお酒をやめたい人なら誰でも、より良く生きる為にアルコールを止める事を楽しめる趣味みたいに断酒会例会にもっと多くの人が集ってくれたら、いいなと思います。

依存症という病気の症状が深まると同時に孤独にもなります。家族から友人から見捨てられ、そして自分自身をあきらめます。厳しい世間からすれば、飲んでいるアル中は見捨てられ、一生懸命飲まないでいると助けてくれる人が必ずいる。これが限界なのかなと感じて力を無くされる支援者のかたも居られるのかもしれません。

この本を読んでいて断酒会初代会長の自身の悩みと向かい合いそして悩んでいる人との対話や、家族の心の動き、周りの人や医療関係者との会話の中に、依存症の人と繋がり続ける力が、ちりばめられている言葉の宝物を温故知新という形で表現されていると考察させていただきました。

（紹介者　NPO法人宮城県断酒会 事務員　松井 健）

事業紹介　子どもの心のケア地域拠点事業

子どもPFAについて

当センターではサイコロジカル・ファーストエイド（PFA）の普及をしています。PFAはWHO（世界保健機構）が開発した心理的な対人支援スキルです。地球上には自然災害のほか、戦争やテロ、移民の問題など、緊急危機的な状況がたくさん生じており、そのような場面で相手をできるだけ傷つけないで回復へ導く方法が必要とされています。

特に当センターではセーブ・ザ・チルドレン・ジャパンと協働して、子どもに特化した『子どものためのPFA』の普及に力を注いでいます。緊急事態において子どもの反応は大人と異なり、それぞれの発達段階を念頭に置いて、関わりを考える必要があります。子どものためのPFAでは、『見る・聴く・つなぐ』をキーワードとして学びます。緊急事態において、どのようなところを『見る』のか、どのようにして子どもの話しを『聴く』のか、そしてどのようなところに『つなぐ』のかを学びます。

この研修では重視していることの一つが、受講者同士のつながりです。全ての研修は30名以下の受講者に対して、２～３名の指導者が対応します。受講者同士の話し合いやロールプレイなど、お互いが親しくなる仕組みがたくさんあります。今年度は気仙沼・石巻・仙台にて一日版の研修会（計6時間）を開催し、多くの方々にご参加いただきました。

要望に応じて指導者を派遣して研修会を提供することも可能ですので、開催のご希望がございましたら、当センターまでお問合せください。

（みやぎ心のケアセンター 企画研究部長　福地 成）

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
みやぎ
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
宮城県石巻市蛇田字新沼田12番地　４街区１画地
宮城県石巻合同庁舎5F（平成30年2月26日～移転）

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