# ごあいさつ

　東日本大震災から８年以上の時間が過ぎました。この間、地震・水害等の災害が続き、21世紀は「大災害の時代」と認識せざるを得ないようです。最近も、各地で台風に伴う水害で多くの命と生活の基盤が失われました。改めてお見舞いとお悔やみを申し上げます。

東日本大震災の被災地では、災害公営住宅の完成を追って町役場の建て替えが終わり、10年を目処とした復興は外形的には着実に進みつつあるかのように見えます。しかし、宮城県内で震災時の人的被害が最も多い地区の方々のお話からは、生活支援・経済支援の縮小も相まって、震災による衝撃と負荷は持続し、むしろ増大することがあるということを知らされました。実際、災害公営住宅での自死の報告が続いています。地域により回復の程度には大きな差があり、精神保健に関わる回復と支援はむしろこれからが正念場との感があります。

震災の経験を通して、私どもは、誰しもが困難に向き合うという事実に直面し、厳しい環境の中で人は誰もが悩み、しばしば心身の不健康が起きることを体験しました。一方、健康調査などを糸口として訪問支援（アウトリーチ）を継続することが心身の健康回復や生活支援に有効であること、多様で重層的な対応が子どもから高齢者までに必要であること、支援者間の連携や人と人とのつながりが重要であることを学んできました。また、地域精神保健福祉活動の基本である心の健康に関する理解の推進やケアマネジメントの方法が、平時にも災害時にも有効であることを確認してきました。

少子高齢化、人口減少、支援力の低下、等の厳しい環境の中で、統合的で効率的な支援を目指す地域包括ケアの理念が様々な場で提唱されています。しかし、その具現化については今後の課題となっております。連続する災害に備える地域社会づくりも喫緊の課題です。様々な課題に向き合い、取り組みを重ねてきた被災地こそが、実はこの時代の先進地と言えるかもしれません。震災後積み重ねた支援のエッセンスは、今後につながり生きるものと思います。

「人は皆、災害・病気・障害・経済問題等の様々な困難に向き合う。共に生活と心の回復に向けて、力を出し合い助け合う社会を目指そう」というのが精神保健のリカバリーの理念です。震災を経た私どもの故郷みやぎが安心と希望の地として蘇ることをめざし、日々の活動を地域包括ケアとリカバリーの視点から検証し、皆様と共に、今後につないでいくことができればと願っております。どうぞよろしくお願い致します。

みやぎ心のケアセンター　センター長　小髙　晃

# みやぎ心のケアセンター

　みやぎ心のケアセンターは、東日本大震災後の心のケアを行う組織として設置された。

　震災によって生じた心理的影響を含む様々な心の問題についての相談や支援者向けの研修会、相談会を開催することを主な事業としている。

## 活動の基本方針

（１）市町と協働しアウトリーチを中心とした地域住民支援の活動

（２）コンサルテーションやメンタルヘルスなど多角的な支援者支援

（３）「子どもから大人まで切れ目ない支援」の実施

（４）被災市町の状況に応じた地域精神保健の支援活動

（５）今後の大規模自然災害の対策に資する活動等のとりまとめ

# みやぎ心のケアセンターの概要

## 運営法人の概要

運営法人　　公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会
会　　長　　白澤　英勝（医療法人東北会 東北会病院 理事長）
法人設立　　昭和４６年（昭和３４年開設）

## みやぎ心のケアセンターの体制

センター長　小髙　晃（医療法人松田会　エバーグリーン病院　院長）
職　員　数　５９名（常勤４２名、非常勤１７名）
職　　種　精神科医、精神保健福祉士、心理職、保健師、看護師等

（平成31年.4.1時点）

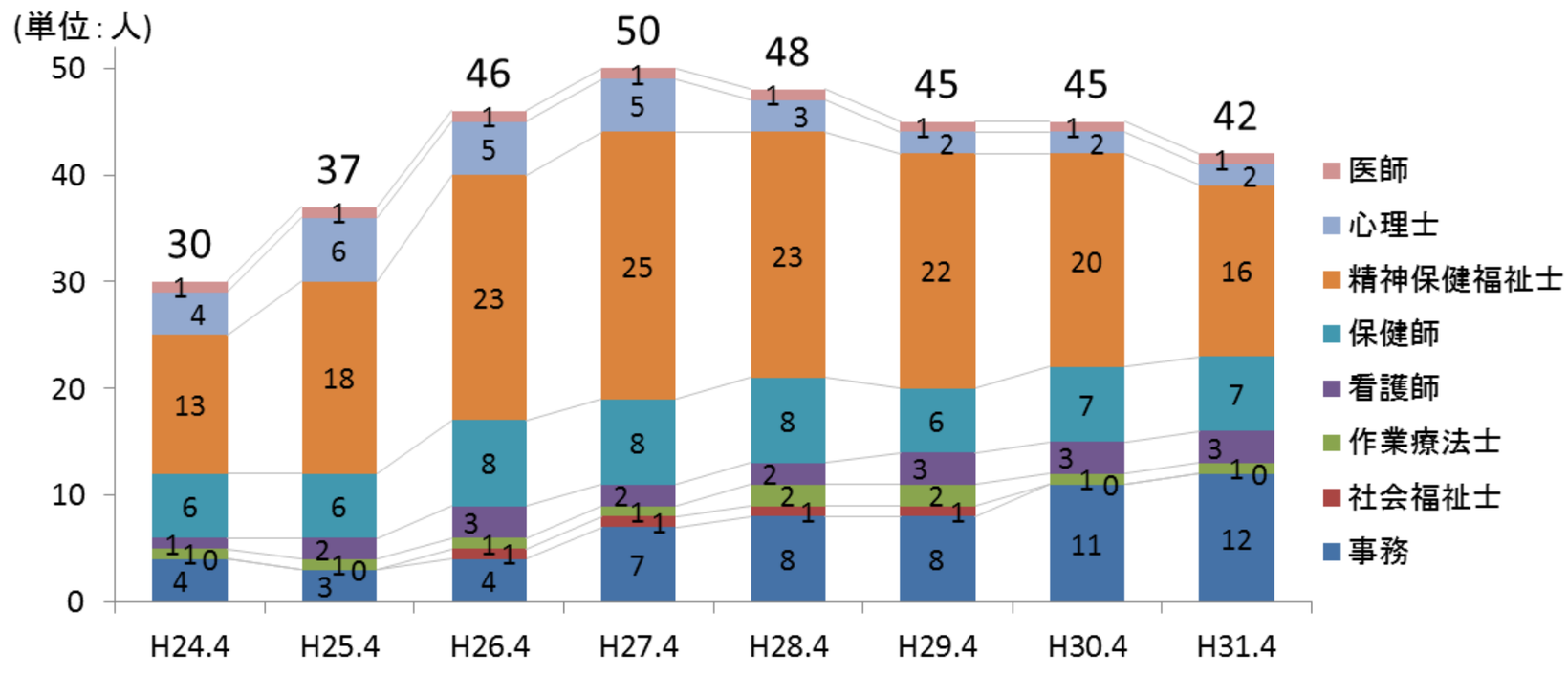
## 拠点

●気仙沼地域センター
活動地域（気仙沼地区）

●石巻地域センター
活動地域（石巻地区）

●基幹センター
活動地域（塩釜地区、岩沼地区及び内陸部）

## 常勤職員の推移



# 設立までの経過

応急的な医療救護活動としての心のケアについては、災害救助法に基づく『心のケアチーム』が震災直後から派遣されていたが、一方、震災により傷ついた被災者の心のケアを長期的な視点で考える必要性が指摘されおり、心のケアセンターの設置に至った。

| | |
|---|---|
| 2011年3月11日 | 東日本大震災 |
| 2011年3月15日 | 宮城県内精神保健福祉関係者が情報交換等を目的に参集 |
| 2011年3月18日 | 宮城県、仙台市、精神保健福祉センター、東北大学、<br>精神保健福祉にかかわる団体が参加して会議開催<br>（以後、「心のケア対策会議」として県が召集し、７月まで定期的に開催） |
| 2011年4月 | 「心のケア対策会議」<br>今後の中長期的な県の精神保健福祉対策について協議がなされ、県内で心のケアを継続的に推進するためには中核となる機関の必要性が指摘された |
| 2011年5月 | 宮城県から宮城県精神保健福祉協会（以下「協会」という）に対し<br>『心のケアセンター』の運営について打診 |
| 2011年5月 | 協会総会にて積極的に『心のケアセンター』の運営に取り組むことを内諾 |
| 2011年7月 | 新潟、兵庫両県の心のケアセンターを視察 |
| 2011年8月 | 宮城県議会において震災復興基金事業として『心のケアセンター運営事業』の予算を承認<br>心のケアセンターと連携することとなる東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座の設置についても予算化 |
| 2011年9月 | 『心のケアセンター運営事業』を協会として受託することを正式に決定 |
| 2011年10月1日 | 東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座設置 |
| 2011年11月1日 | みやぎ心のケアセンター設立準備室開設 |
| 2011年12月1日 | みやぎ心のケアセンター基幹センター開所 |
| 2012年 4月1日 | みやぎ心のケアセンター石巻地域センター、気仙沼地域センター開所 |

# センター設置時の被災自治体のニーズ

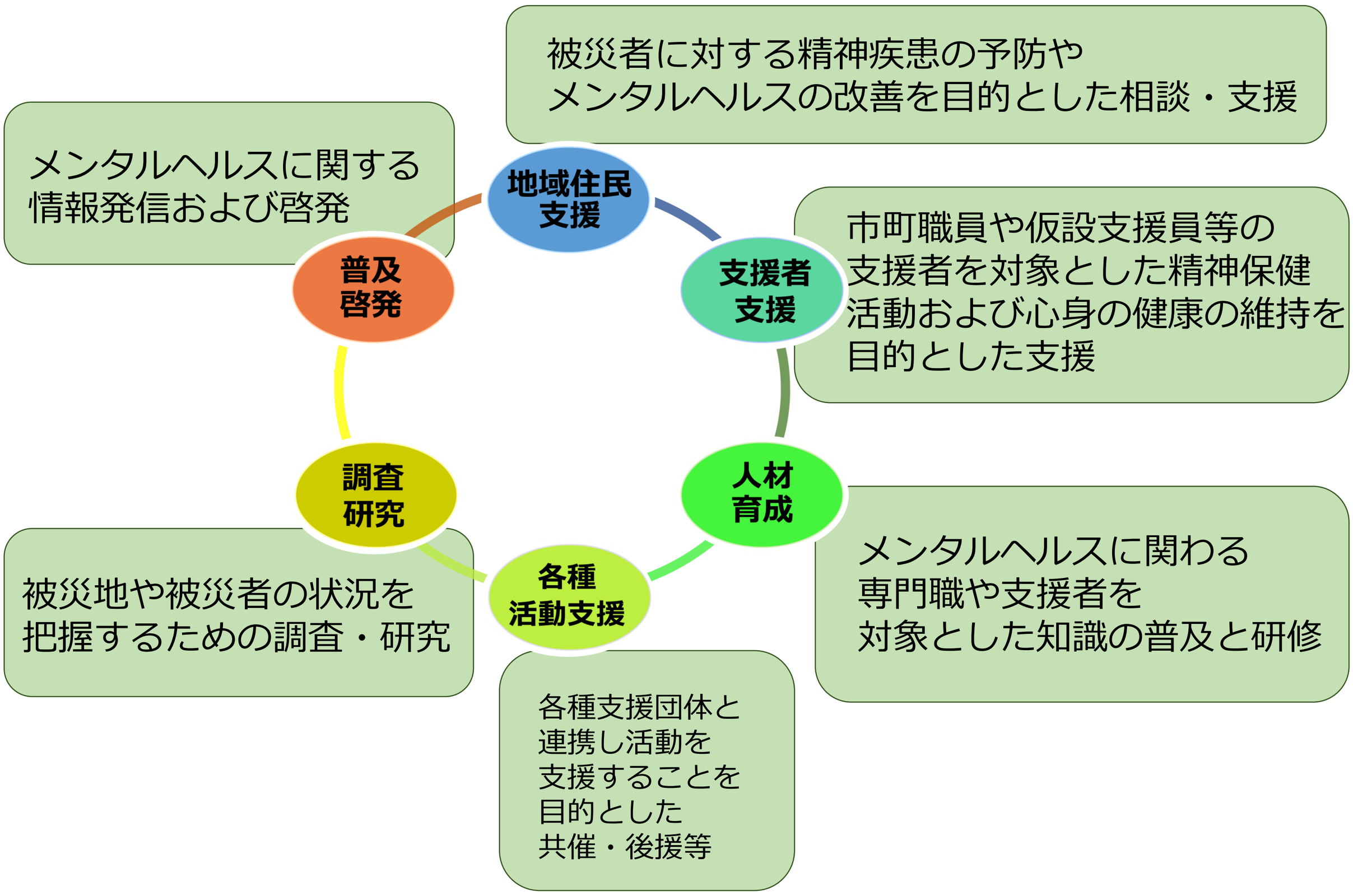
（2011.12～2012.3）

　みやぎ心のケアセンター設立当時、最初に手がけたことは、県内の自治体担当者との顔が見えるつながりを作り、そして各地の状況を正確に把握することであった。そのため、まずは県内沿岸域、気仙沼市から山元町までの自治体、並びに保健所など関係機関の担当者を訪ね歩いた。発災から９ヶ月以上が経過する中にあってもまだまだ各地の混乱は続いており、発災以来業務に追われてきた現地の担当者は一様に疲労が蓄積していた。そのため、私たちの主眼を「自治体の担当の方々の負担をどう軽減できるか」に置き、要望にできる限り沿うことを心がけた。発災以降、宮城県にはさまざまな支援団体が訪れたが、現地のニーズに合わない支援、支援する側の思惑が優先される支援は現地に混乱をもたらし、摩擦を生じさせることもあった。私たちの関与がさらなる負担になることがないよう、心がけた。

## 当センターに寄せられた相談

- うつスクリーニングや問診票にメンタルヘルスの項目を入れたい
  どうすればよいのか
- 被災者向けにセルフチェックができるものを掲載したい
  調査する項目などを相談し、調査後のフォローにも協力して欲しい
- 先が見えない将来に対する不安と相まってうつやアルコール問題を
  抱えた人への対応、関わり方
- 引きこもり状態にある方、家族関係が不安定な方、家族離散の危機に
  直面している方への対応、関わり方
- 複雑悲嘆反応等に対するグリーフケア
- 支援員やサポートセンター職員が仕事に自信をなくすケースが見受け
  られるため、研修や事例検討を企画して欲しい
- 自治体職員、消防士、警察官、保育士、海上保安官、医療関係者等に
  メンタルヘルス上の問題が生じていることからこれらに対するケアの要請

# 活動の内容と取組みの特徴




## 取組みの特徴

■自治体の保健福祉部門や被災者支援担当者を窓口とした支援が中心

・行政保健師をはじめとした地域支援者との連携

・地域のニーズに応じた活動：地域によって活動内容は多様

■複数の専門職によるチームで対応

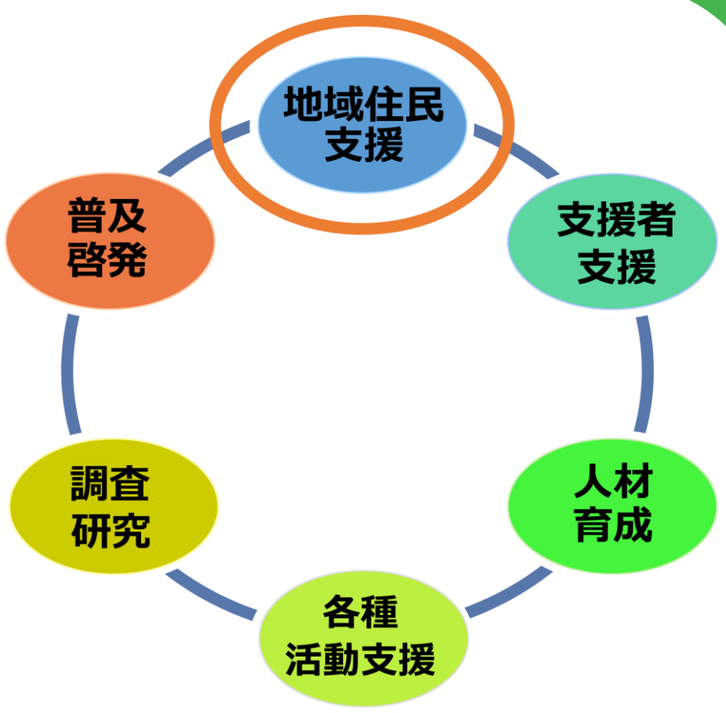
・職域を越えて同じ活動にあたる

## 活動の集計方法

■災害精神保健医療情報システム(Disaster Mental Health Information Support System:DMHISS)を基礎とした独自の業務統計システムにてデータを集積

■１活動１件として集積し、複数の職員で対応した場合も同一の活動は１件として集計

# 地域住民支援

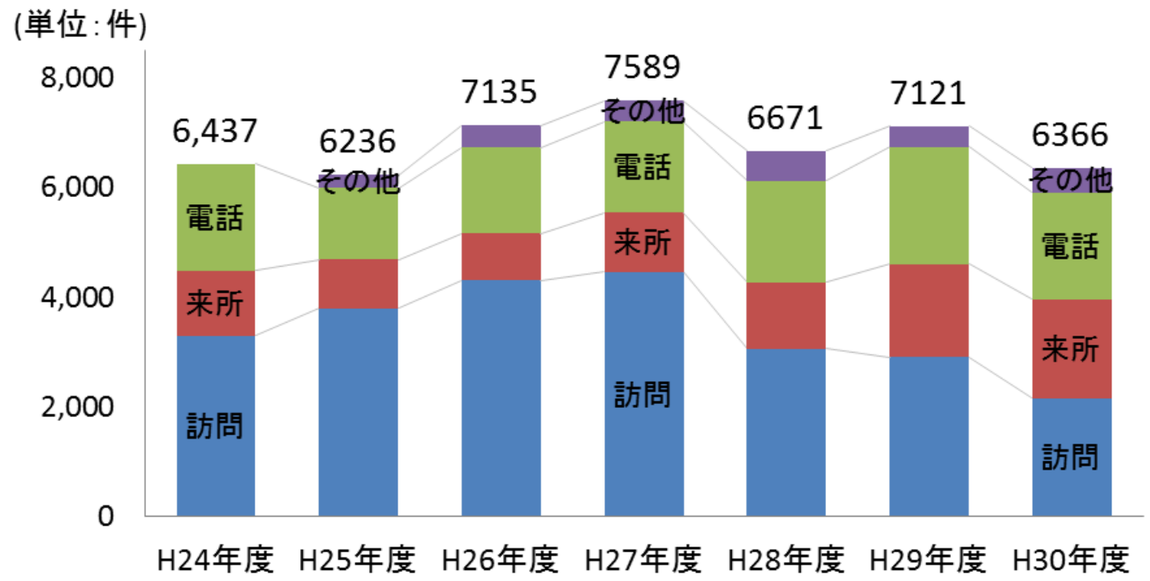



・被災者に対する精神疾患の予防
・メンタルヘルスの改善を目的とした相談・支援

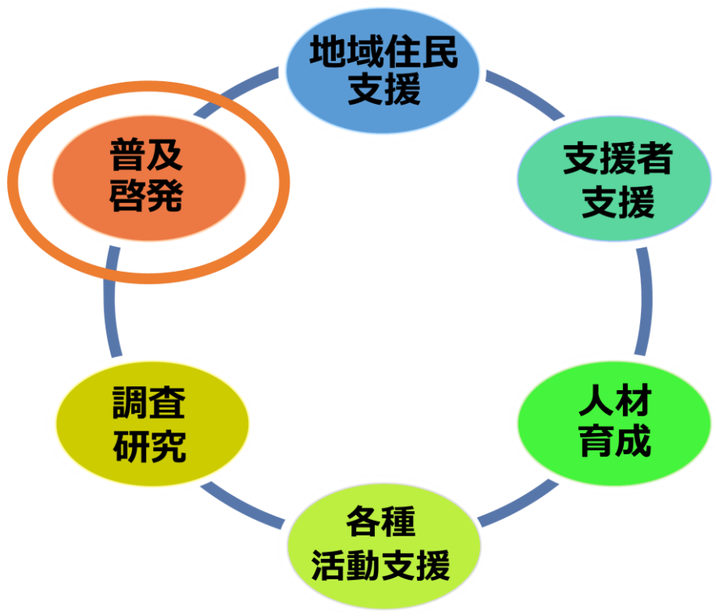
県で実施している仮設住宅、復興住宅等入居者健康調査
市町で実施している各種健康調査

の結果に基づく
要フォロー者への支援など

■支援対応件数（延べ件数）




# 普及啓発




メンタルヘルスに関する情報発信および啓発

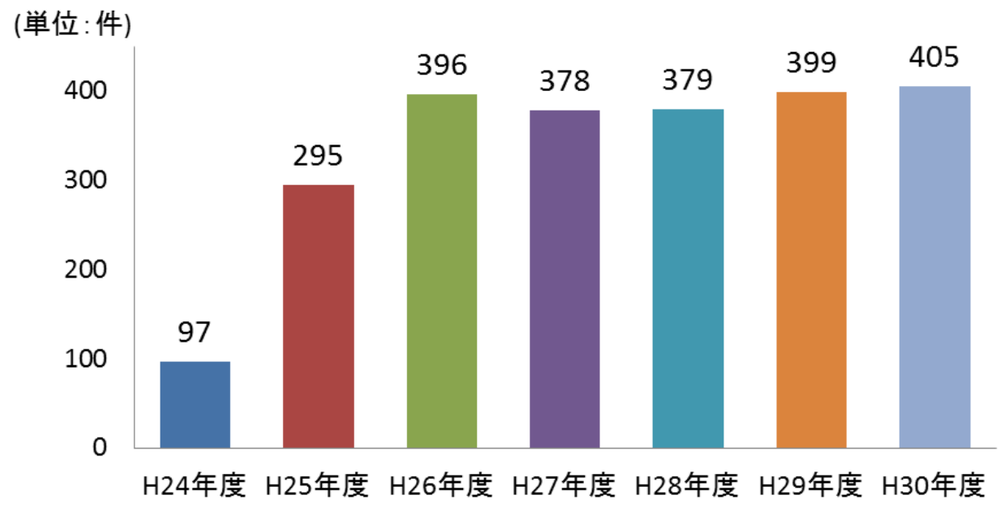
■サロン活動
・交流推進、断酒・節酒、孤立防止等を目的に実施
・福島から宮城に避難されている方を対象としたサロンへの協力
・サロンの運営を参加住民が自主的に行うための支援　→　地域の資源に

■普及啓発研修
・アディクション、セルフケアに関するテーマの
研修ニーズが高い傾向にある

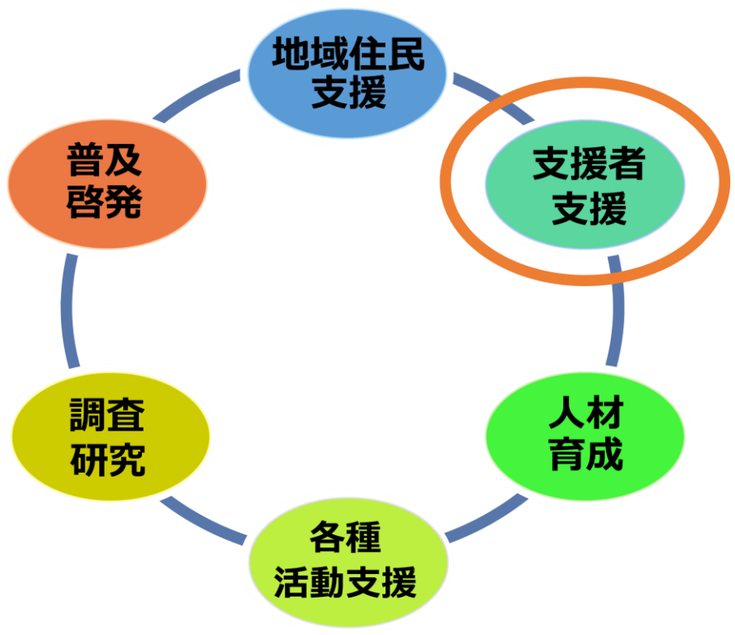
■心の相談窓口
・自治体や関係機関と協力して実施
→　健康相談会、イベント時に開設など

■リーフレットの作成や広報紙、ＨＰなどによる情報発信

■実施件数の推移



# 支援者支援




行政・医療・福祉の支援者を対象とした
精神保健活動および心身の健康の維持を
目的とした支援

■行政関係者、福祉関係者等へのスーパーバイズ、コンサルテーション

・うつ、アルコール、虐待対応に対する助言が多い

・支援全般に対する助言

・ケース会議、勉強会におけるアドバイザー　　など

■行政機関保健師や支援者の業務量の軽減（市町へ出向職員を配置など）

・直接支援にあたるマンパワーとして

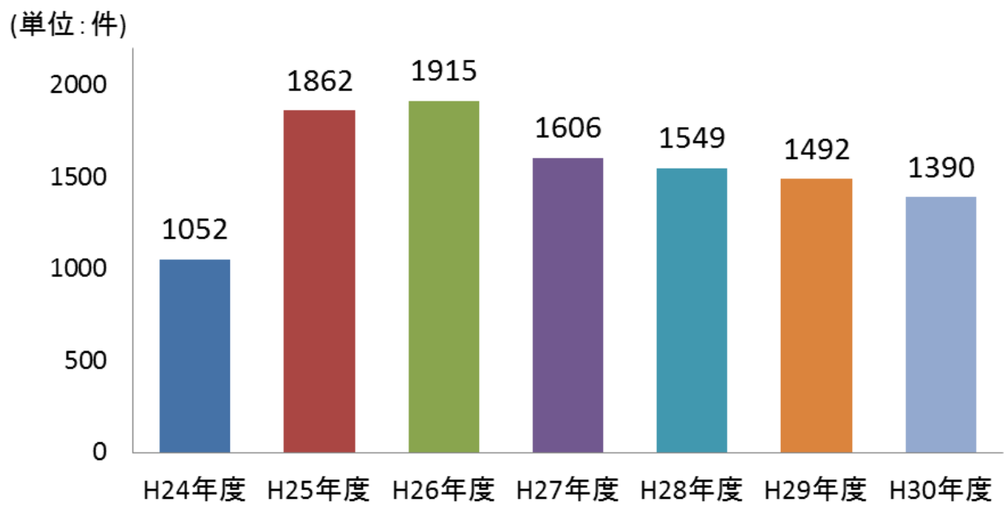
・被災者支援データの集計・分析

・精神保健事業全般への協力　　など

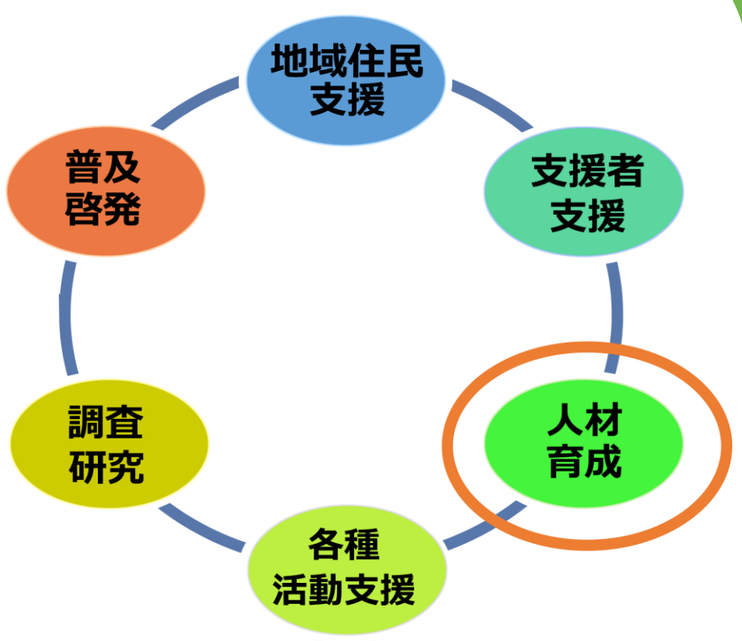
■支援者自身のメンタルヘルスに対する支援

・支援者対象の心の相談窓口

■実施件数の推移




# 人材育成




メンタルヘルスに関わる専門職や
支援者を対象とした
知識の普及と研修

■対象：行政関係者、社会福祉協議会、教育関係者、民生委員が多い

■支援スキル研修

・傾聴について、ストレスと心のケア・セルフケアについて、

心理的応急処置(PFA)　など

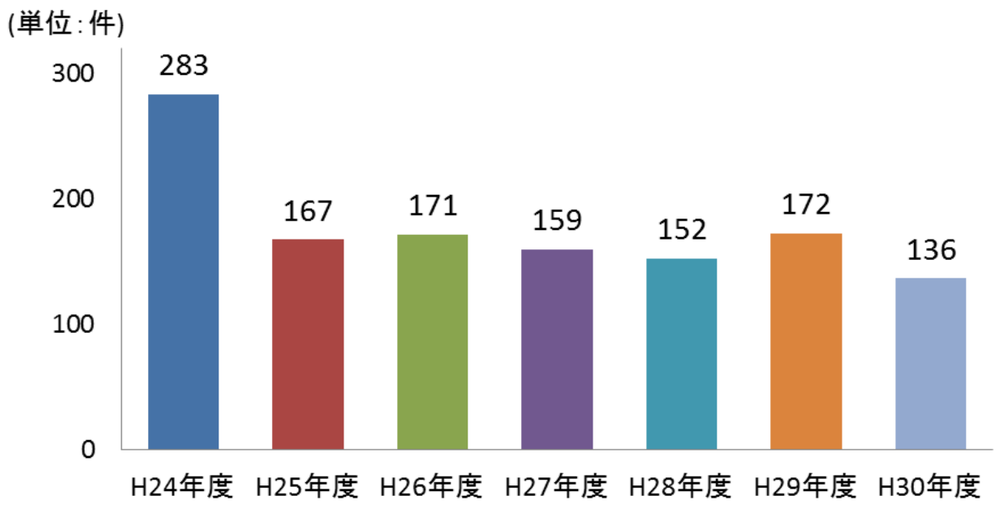
■自死対策研修

・ゲートキーパーやこころのサポーターの養成

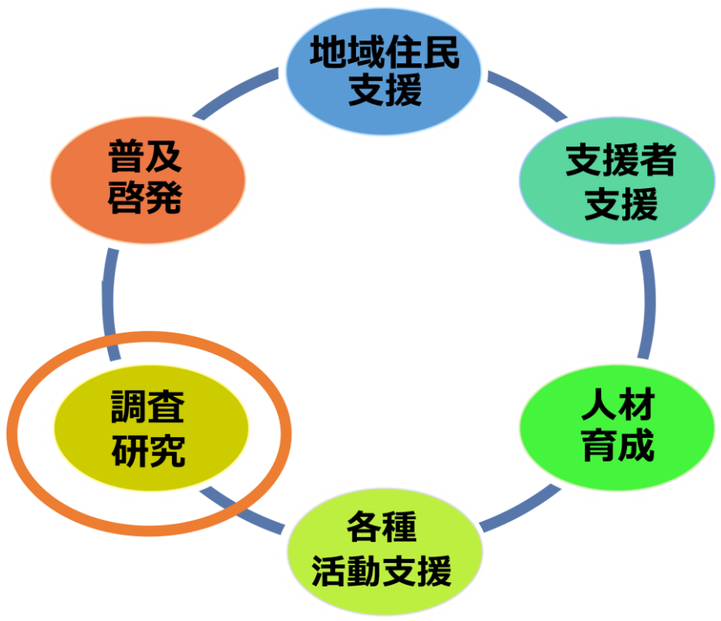
■アディクション関連問題

・アルコール専門病院、断酒会との連携・協力

■実施件数の推移



# 調査研究




被災地や被災者の状況を
把握するための調査･研究

■東北大学予防精神医学寄附講座との連携・協力

・社会福祉協議会職員健康調査

・こころのエクササイズ研修、ＳＰＲ　など

■紀要の発行

・第１号（平成24年度）～第７号（平成30年度）

■みやぎ心のケアセンターの活動分析

■子どもディキャンプの取り組み　など

■自治体と協力し被災者支援の取り組みをまとめる動きもある

# 子どもの心のケア地域拠点事業

平成28(2016)年度～

＜子どもから大人まで切れ目ない支援＞

宮城県が震災直後から行っている

子どもの心のケアについての様々な取り組みのうち、

**「子どもの心のケア地域拠点事業」**を宮城県より受託

| 事業 | H28年度実績 | H29年度実績 | H30年度実績 |
|---|---|---|---|
| 相談事業 | 延べ230件<br>実人数89名 | 延べ281件<br>実人数118名 | 延べ330件<br>実人数138名 |
| 専門職派遣事業 | 234件 | 266件 | 309件 |
| 研修事業 | 43件 | 51件 | 40件 |
| 普及・啓発事業 | 4件 | 2件 | 3件 |
| 調査・研究事業 | 2件 | 2件 | 11件 |