

2017.11.29 平成29年度 みやぎ心のケアフォーラム（TKPガーデンシティ仙台）

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～

いまどこにいるのか これから何が必要か

みやぎ心のケアセンター 福地 成

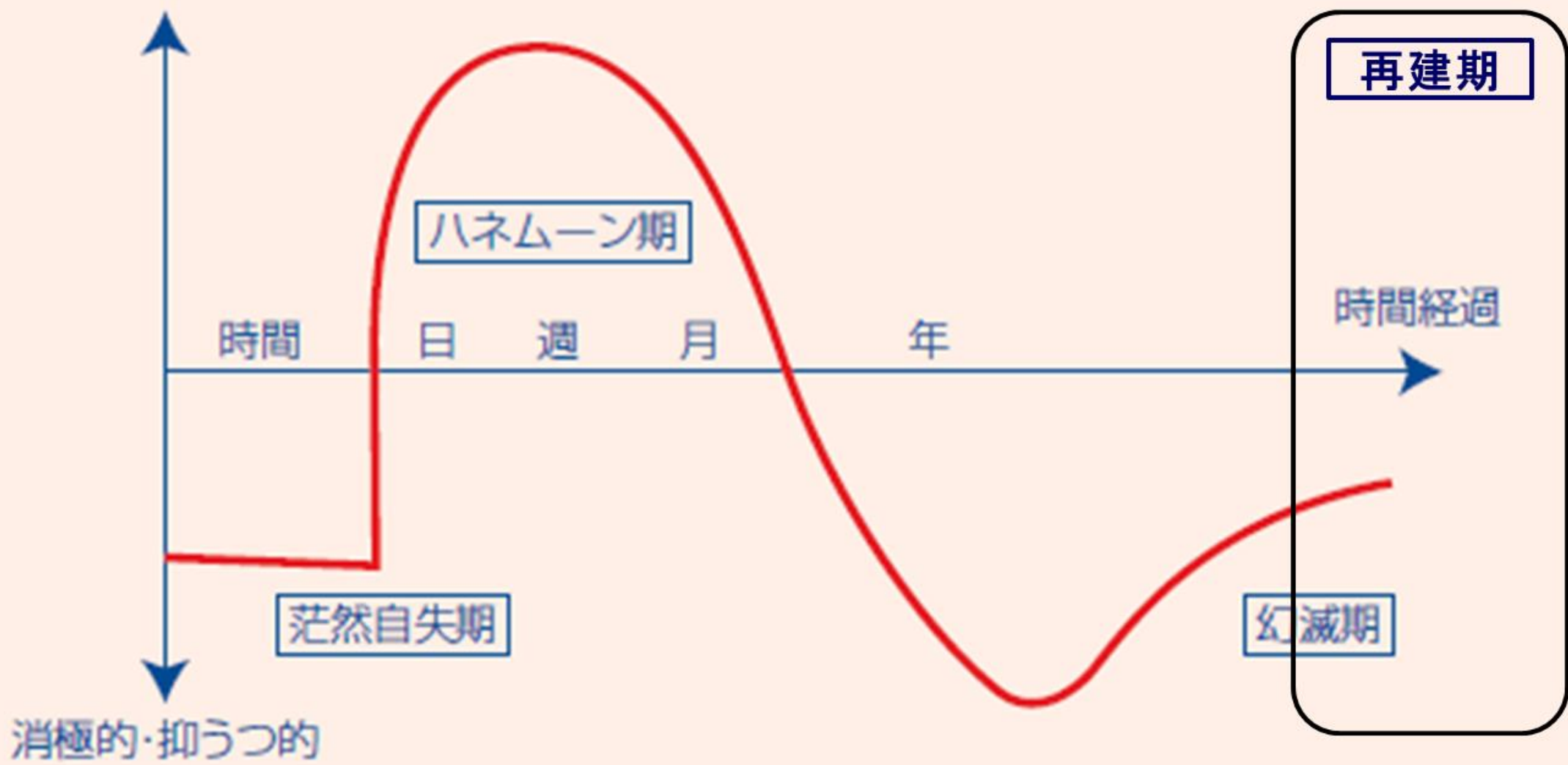
narufuku@za.cyberhome.ne.jp

いまどこにいるのか



時間の経過と被災者のこころの動き

積極的・発揚的



消極的・抑うつ的

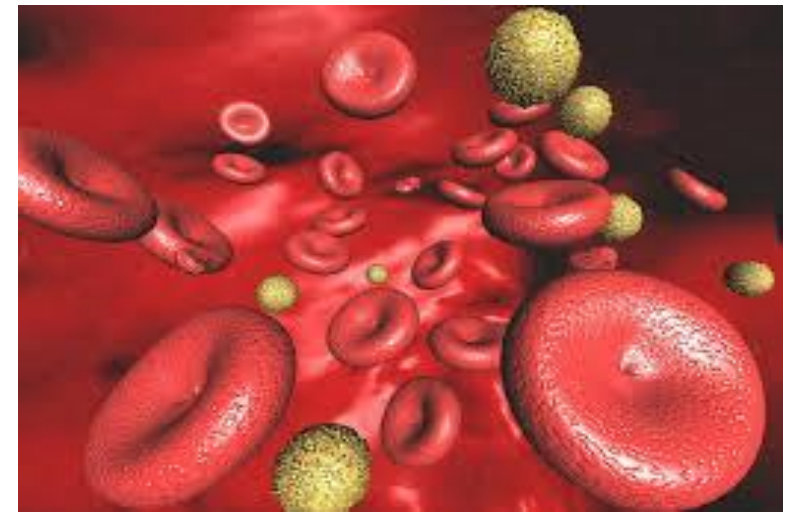
災害により何が起きたのか

集まる・固まる

危機的な状況を乗り越えるために生き物は自然と凝集する



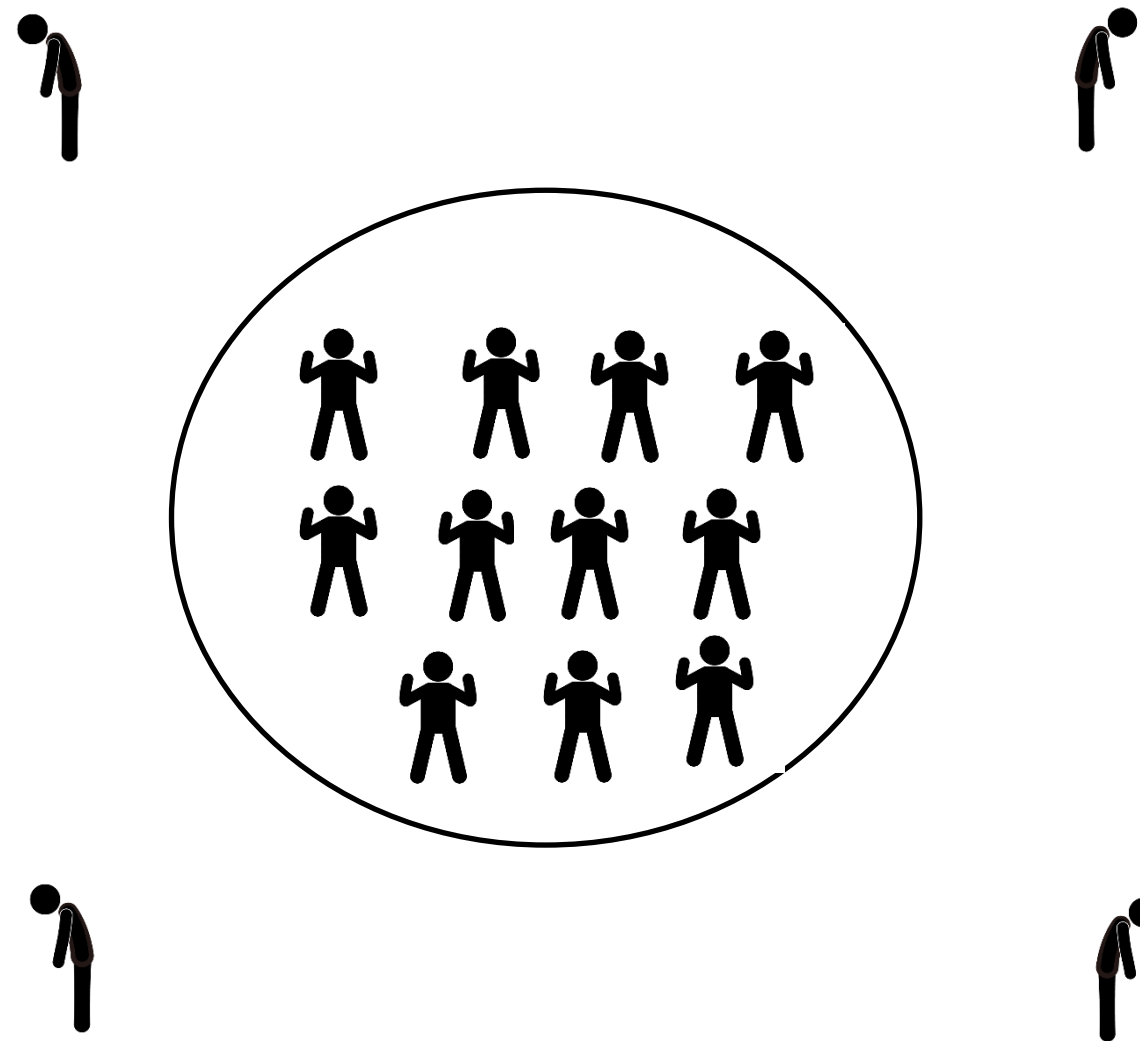
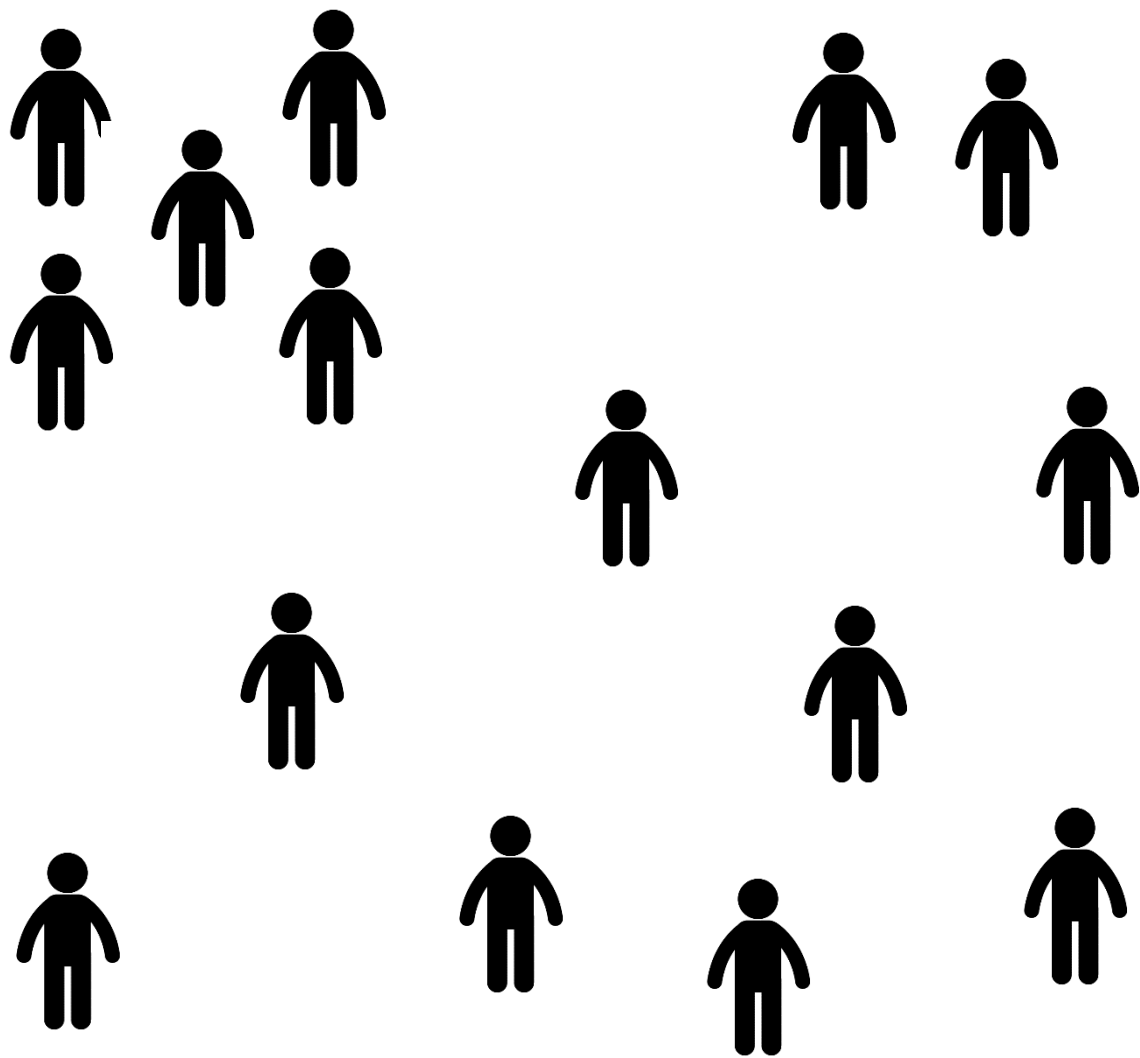
- ◆ プレハブ仮設住宅
- ◆ 地域の各種サロン
- ◆ 話し合いや会議
- ◆ 各種イベント など



災害前

前後の比較

災害後



コミュニティのトラウマ

人間だけではなく、コミュニティもトラウマを受ける
トラウマによりコミュニティは変質する



同じ出来事が起きないように防御策を考える
過剰な防御や警戒に傾きやすい



本当にこれでいいの??

なんかおかしくないか??



私たちが取り組んでいること

スクリーニングの長所と短所

長所

- リスクが高い人を発見できる
- 早期発見・早期介入ができる
- おおよその分布を知ることができる

短所

- 100%正しいわけではない
- 心身に負担がかかる
- 手間ひま、費用がかかる（集計と解析、謝礼、人員など）

二つのアプローチ



むしめがねアプローチ（ハイリスクアプローチ）

- 危険度がより高い者に対して、その危険度を下げるよう働きかけをして病気を予防する方法
- **危険が高い人たちを見つけて**資源（人やお金）を投入する
- 例：ヘビースモーカーを見つけて、集中的に健康教育をする

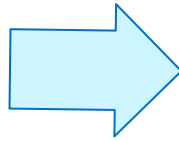


ふりかけアプローチ（ポピュレーションアプローチ）

- 集団全体に対して働きかける方法や環境整備のこと
- **集団全体にまんべんなく**、効果的に資源を投入する
- 例：高校生への健康教育

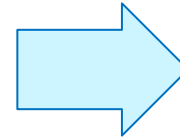
専門職が取り組むべきこと

急性期



- **トリアージ**：緊急支援を要する人を発見し、適切な支援につなげる
- 地域住民に対する**心理教育**が中心

中期



- **ハイリスクアプローチ**：簡易なスクリーニングによりハイリスクを抽出し、フォローする
- 地域では非専門職への**普及・啓発**が中心

長期

- **ポピュレーションアプローチ**：地域全体を対象とした健康づくり
- **人材育成**、個々のスキルアップ（事例検討やSV）

ポピュレーションアプローチ

ハイリスクアプローチ

段階的なステップアップ



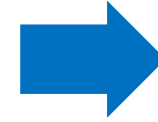
きちんと事例をみることができるようになる

- 事例検討は欠かせない
- 外部からのスーパーバイズも大切
- 他流試合も推奨



担当する領域がどのような傾向にあるのかを分析する

- 情報やデータを収集・分析する
- 過去の同じ領域の報告を調べる
- 同じ領域で活動する人々とのネットワークを構築する



担当する領域全体に必要な介入を考える

- ポピュレーションアプローチもバランスよく行う
- 過剰な焦点化にならないように気を付ける
- 予防としての観点も大事

これから何が必要か

私が考える必要なこと

地域づくり

- グループ・ポピュレーションアプローチ
- 集まりの仕組み

戦略分析

- 今までのデータを集計・分析
- 研究職との協働

専門治療

- 自然回復しない住民をつなげる
- 精神科医療との連携

集まりの仕組みづくり

外部専門職が考えて、
出来上がってから現場に落とすパターン

最初はスピーディー

やっている専門職は楽しい

なかなか定着しない

達成するまでの期間が短い場合に採用

最初から内部者をメンバーに入れて
仕組みを考えるパターン

最初からなかなか進まない

困難を伴うので、
やっていてあまり楽しくはない

完成すると定着しやすい

達成するまでの期間が長い場合に採用

地域の分化・習慣に根付いた集まり



エチオピア



タイ



日本

地域精神保健は「田んぼアート」に似ている



繋げる人（Connector）と映す人（Projector）が大事!!

ご清聴
ありがとうございました

