みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News　平成30年8月16日発行　**第19号**

～ 被災地域で活動されているみなさまへ ～

「10年後20年後を見据えた長期的な支援を」

みやぎ心のケアセンター　地域支援部長　**岡本 咲子**

大阪府北部地震、西日本豪雨被害で、お亡くなりになられた方々のご冥福を心からお祈り申し上げます。また、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

東日本大震災から７年が経過し、沿岸部の市町では、災害公営住宅の建設が進み、多くの方々が新たな地域での生活を始めています。災害公営住宅には、高齢者等健康問題リスクの高い入居者も多く、住環境の変化や入居者同士の繋がりの希薄化に伴い、健康状況の悪化等が危惧されています。また、市町の職員からも、「ハード整備は復興期間である平成32（2020）年度までにほぼ終了するが、災害公営住宅の入居者は高齢者等が多く、平成33（2021）年度以降も継続した支援を行っていかなければいけない。しかし財源や人材の確保等が課題だ」という話を聞き、改めて、被害の甚大さと長期的な支援の必要性を痛感しております。

私は、３月まで県庁の健康づくりや仮設住宅入居者や災害公営住宅等の健康調査を担当する部署に勤務していました。昨年度、これまで実施した仮設住宅等入居者の健康調査結果を東北大学大学院歯学研究科の協力を得て、分析したので紹介します。

健康調査は仮設住宅等入居者の心身の健康状態を把握し、支援が必要な方を早期に支援に結びつけるため、平成23年度から県と市町が共同で開始し、平成27年度から災害公営住宅入居者の健康調査も実施しています。

平成23年度から平成28年度までのプレハブ仮設住宅・民間賃貸借上住宅・災害公営住宅入居者、延べ20万人分の分析結果の主なものは下記のとおりです。

災害公営住宅入居者の調査は、プレハブ仮設住宅・民間賃貸借上住宅の調査に比べて、抑うつ傾向（Ｋ６）・主観的健康観（体調）の両項目でオッズ比が高い状況でした。また、抑うつ傾向（Ｋ６）・主観的健康観（体調）に影響を及ぼす要因を分析した結果、相談相手がいない人はいる人と比較して、オッズ比が抑うつ傾向（Ｋ６）で4.52、主観的健康観（体調）で2.43、社会参加がない人はある人に比べて抑うつ傾向（Ｋ６）で2.29、主観的健康観（体調）で1.69という結果でした。

市町では、阪神・淡路大震災後の災害公営住宅への転居により孤立や閉じこもり等の問題が発生したことから、健康調査後のきめ細かな個別支援や健康相談・サロン活動、サポートセンター支援員や地域住民による見守り等が行われています。このような支援や活動が人と人との繋がりを深め、抑うつ傾向や体調の悪化を緩和していると考えられます。

参加者の固定化や参加しない方への支援等が課題としてあるものの、地域住民とともに、関係機関と連携を取りながら、このような活動等を継続していくことが重要であると思います。

心のケアセンターの一員として、これまでのセンターの活動を踏まえ、地域精神保健の課題等を市町・県・関係機関と共有し、子どもから高齢者まで切れ目のない心のケアを推進するための体制や長期的な地域精神保健活動のあり方を検討しながら、活動を重ねていきたいと思います。

活動報告

気仙沼地域センター

耳に残る言葉、心地よい時間を発信しています

皆さま、気仙沼市にあるコミュニティＦＭ「ラヂオ気仙沼」をご存知でしょうか。

愛称は港町気仙沼の魚にかけて「ぎょっとエフエム」です。東日本大震災直後に誕生した臨時災害ＦＭ局「けせんぬまさいがいエフエム」が閉局し、平成29年７月から新たに「ラヂオ気仙沼」として再出発しています。気仙沼地域センターは平成29年１月ラヂオ気仙沼と共同してメンタルヘルスに関する番組を始めました。番組名は「Sunny days Rainy days」、毎週木曜日10：30～11：00の放送です。心が晴れの日も雨の日も応援したい想いを乗せました。内容はこの地域にある心のケアや精神保健福祉に関する機関の紹介、日常生活でのコミュニケーション力を上げるエクササイズ、気持ちが軽くなっていただけるような心のビタミン情報、皆さまからの質問にお答えしたり心配事や悩みを一緒に考えていくコーナー等です。気仙沼市内だけではなく県外からもリスナーの色々な声が届いています。

気仙沼市内では周波数77.5ＭＨｚで聞くことができます。パソコンやスマートフォン、タブレットに【ListenRadio】をダウンロードすれば日本中どこからでも聞くことができます。興味を持たれた方は検索をしてみてください。

石巻地域センター

新年度が始まって５か月が経ちました

平成30年度が始まってから５か月が経ちました。石巻地域センターでは、ここファームの畑仕事が始まり、カボチャが大きくなってきました。当日のお天気を心配しながら、参加者の皆さんと気持ちのよい汗をかいています。

今年も石巻管内の市町に出向している職員と打ち合わせをしながら、管内の支援者の方々と各種研修会の開催、地域の方々の心や生活の相談にきめ細かく対応していきたいと考えています。

私たちは人生の中で落ち込むことがあります。時にアルコールは沈んだ心を一時忘れさせてくれますが、万能薬ではありません。飲み過ぎると身体の不調や仕事に支障がでたり、人間関係がうまくいかなくなったり‥せっかく気持ちや生活を立て直そうとしても自分一人ではお酒との付き合い方を見直すことが難しい時もあります。石巻地域センターでは地域の支援者の方々とともにアルコール問題に関する研修やお酒を止めた方々の体験を聴く機会を設けています。

子ども支援関係の研修では、８月９日に東日本大震災直後から石巻市でお子さんや親御さんの心の支援をしてくださっている国府台病院の宇佐美政英先生（児童精神科診療科長）の講演会を開催しました。また、10月５日にはイオンシネマ石巻で子どもの心のケア研修会を開催します。今年は真生会富山病院の明橋大二先生を講師にお招きし、「子どもの心の回復とは？～自己肯定感を育む子ども支援を考える～」と題した講演会を開催いたします。ご興味がある方は当センターホームページをご覧ください。

節酒支援でドリンク数（純アルコール量）を伝える

心のケアセンターが開設してから７年目を迎えました。

地域支援課では、市町の担当者と共に被災地の方々への支援を行っています。

アルコール使用障害の方には東北会病院のスタッフのご協力をいただいて市町の担当の方と一緒に事例検討会や勉強会をしながら対応していますが、長期的な支援が必要だと感じていました。そんな時、「10分で出来る節酒支援」を講話してくださる佐賀県医療センターの福田貴博先生をお招きすることができました。早期介入をすることで、重症化をひとりでも防ぐことができるのではないかとの思いでした。

私達も、受講後に節酒支援を実施しています。手紙で資料を送っただけで節酒された方がいたり、調査票にドリンク数を記入する時に焼酎の量を測ったことから、一定量以上は飲まない工夫をされた方がいたりと、まだまだ少数ではありますが、ドリンク数を伝えることでの節酒支援の手ごたえを感じています。

今年度は、宮城県精神保健福祉センターとの共催で、８月に仙台駅前と宮城県精神保健福祉センターの2会場で節酒支援の研修会を実施し、11月には「福田先生を囲んでの実践後の振り返り」を予定し、重症化予防の一端を担うことができればと思っています。

あなたの飲酒量を確かめよう

●飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。●「純アルコール10gを含むアルコール飲料」＝「１ドリンク」です。

いつもの１杯は何ドリンク？

日本酒（15%）	ウィスキー（40%）	ビール（5%）	缶チューハイ（8%）	焼酎・泡盛（25%）	ワイン（12%）
１合	ダブル１杯	中瓶１本（500ml）	１缶（350ml）	１合	グラス１杯
2.0ドリンク	2.0ドリンク	2.0ドリンク	2.0ドリンク	3.6ドリンク	1.0ドリンク

上の表を参考に、あなたが１日何ドリンク飲酒しているかを計算してみましょう。

例）１日ビール（500ml）１本と日本酒２合飲む人の場合…

ビール（500ml）１本（2.0ドリンク） ＋ 日本酒２合（4.0ドリンク） ＝ 合計（6.0ドリンク）

…あなたの１日の飲酒量は？ ［　　］ドリンク

６ドリンク以上飲むのは多量飲酒です。４ドリンク以上（女性の場合２ドリンク以上）飲むと、生活習慣病の危険が高くなります。

おすすめ本紹介

宮下 奈都 著『誰かが足りない』双葉社

予約が取れない人気レストラン「ハライ」は駅前広場に面している。赤い庇が目印で、煉瓦造りの古い一軒家。広場には噴水を囲むように円形にベンチが配置されているが、なぜかハライの店に面したベンチだけいつも空いている。店から漂ういい匂いに魅了され、皆我慢できず腰を上げてしまうらしい。それほどのレストランなら、僕も是非とも行ってみたい。

小説に登場するのは、同じ日にハライに予約を入れた６人の客。深夜のコンビニで働く青年、記憶があいまいな高齢女性、「尻拭い要員」と揶揄される女性係長、ビデオを撮っていないと会話できない少年…。６人は大切な「誰か」と一緒に、あるいは大切な「誰か」を確かめ感じるために、店を予約する。６人それぞれの「誰か」にまつわる物語。

『誰かが足りない』という心の叫びのようなタイトルの本を読んで、僕は3.11の喪失を想像せずにはいられませんでした。…大切な誰かが日常から姿を消す。息ができず胸を潰すほどの苦しさで混乱し、現実から目を逸らしてしまいたくなる。「あの人」を「誰か」にして、思い出さないようにする方が楽かもしれない。その後に残る淋しさと空虚感。そうした苦痛がハライをめぐってほんの少し変化していきます。「誰か」を穏やかに回顧して、希望に向かって６つの物語は展開します。この本に震災は出てきませんが、多くの人が抱える喪失の苦痛がこんな風に和らいでいってくれたらと思う小説でした。

宮下奈都さんは2016年本屋大賞１位となり最近映画化された『羊と鋼の森』の原作者でもあります。今年の晩夏の１冊にいかがでしょうか？

（紹介者：東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座　東海林 渉）

研修会等の報告・ご案内

みやぎ心のケアセンターでは、今年度も被災地域で支援活動されている方々のお役に立てるような研修を企画・実施しております。

実施報告

5月 9日(水) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)ブースター研修(仙台)
5月30日(水) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)1日研修(気仙沼)
6月29日(金) WHO版サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)ブースター研修(仙台)
7月11日(水) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)1日研修(東松島)
7月18日(水) 第1回心理支援スキルアップ講座(仙台)共催
7月24日(火) 第13回こころのエクササイズ研修(仙台)共催
8月 7日(火) 平成30年度節酒支援技術研修 10分で出来る！節酒支援(仙台)
8月 8日(水) 平成30年度節酒支援技術研修 10分で出来る！節酒支援(大崎)
8月 9日(木) これからの被災地における子どものメンタルヘルス支援活動研修(石巻)

サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)は被災者の心を傷つけないような初期対応を学ぶことを目的とした研修で、ロールプレイを多く取り入れた、実践的なプログラムとなっています。

当センターでは大人を対象とした『WHO版サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)』、公益社団法人セーブ・ザ・チルドレンが作成した『子どものための心理的応急処置(PFA for children)』の普及に力を入れております。

※子どものための心理的応急処置(PFA for children)1日研修では、災害などの緊急時における子どもの反応や理解、対応方法について、年齢の特性を踏まえて学んでいきます。

今後の予定

9月18日(火) WHO版サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)1日研修(仙台)
10月 5日(金) 子どもの心のケア研修会
「子どもの心の回復とは？～自己肯定感を育む子ども支援を考える～」(石巻)
10月26日(金) 平成30年度みやぎ心のケアフォーラム(仙台)
今年度は「東日本大震災後7年間の心のケアの実践と今後に向けて」をテーマに、各地域の支援者の方に地域の現状と課題についてご報告いただき、ディスカッションを行います。
10月31日(水) 第2回心理支援スキルアップ講座(仙台)
11月15日(木) トラウマ・インフォームド・ケアに関する研修(気仙沼)共催
11月16日(金) 福田先生を囲んでの実践後の振り返り(仮)(岩沼)
11月29日(木) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)1日研修(大崎)
12月14日(金) WHO版サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)1日研修(仙台)
1月18日(金) 子どものための心理的応急処置(PFA for children)1日研修(仙台)
※定員に達したため受付を終了いたしました。
2月 6日(水) 第3回心理支援スキルアップ講座(仙台)共催
2月中 第14回こころのエクササイズ研修(仙台)共催
※心理支援スキルアップ講座及びこころのエクササイズ研修、トラウマ・インフォームド・ケアに関する研修は東北大学大学院医学研究科予防精神医学寄附講座が主催で、当センターは共催となります。

研修内容の詳細や最新の情報についてはホームページ(http://miyagi-kokoro.org/)をご覧ください。またメールマガジンでも情報をお届けしております。是非ご登録ください。

メールマガジンの登録はホームページ又はこちらから

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