

東北大学精神医学教室による 災害精神医学・保健領域にかかわる活動

東北大学大学院医学系研究科
精神神経学分野／予防精神医学寄附講座（兼任）
准教授 松本 和紀
（みやぎ心のケアセンター 副センター長）

東北大学精神医学教室では、平成23年10月に宮城県の寄附により設立された予防精神医学寄附講座（以下、予防講座）が中心となり、精神神経学分野、病院精神科を含めた精神医学教室が一体となり、東日本大震災後の支援や研究を行っている。平成27年度の主な活動メンバーは、予防精神医学寄附講座の高橋、東海林、長尾、阿部、見立、齋藤、精神神経学分野の松岡、松本、上田、病院精神科の桂、佐久間であった。我々の活動の多くは、みやぎ心のケアセンターとの連携・協力の下に行われており、スタッフはみやぎ心のケアセンターの非常勤職員としても活動している。

現在の活動の重点事項の一つは、被災地域の自治体、社会福祉協議会、病院などで働いている人々に対する健康調査と支援である。定期的な健康調査に加え、職場での健康相談、人事担当者へのアドバイス、職員向けの研修などを行っている。こうした地元の支援者は発災からの長期にわたり困難な復興業務や被災者支援に当たっており、慢性的なストレス状況下にある。また、被災者としての側面も持っており、災害に伴う心の傷や喪失体験を持っている方も多い。今年度の相談業務のなかで特に特徴的だったのは、発災から4年以上が経ち、ようやくトラウマに関連する体験を支援者に打ち明けたり、相談するようになった人々が少なからず認められた点である。時間が経過してもなかなか回復しないトラウマの問題を抱えている人は多く、こうした人々を継続的に支援していくことが大切だとあらためて痛感している。平成28年度はストレス・チェック制度が本格的にスタートするため、それぞれの職場におけるメンタルヘルス対策の在り方も大きく変化する。こうした中で、災害後の支援としてどのようなことができるのかを検討していくことが今後の課題となっている。

我々の活動のもう一つの重点事項は、メンタルヘルスに関わる不健康や精神疾患の予防に役立つ介入方法の開発と普及である。その一つは、兵庫県こころのケアセンターの協力を得て実施している災害の復興回復期に特化した支援プログラム『サイコロジカル・リカバリー・スキル（Skills for Psychological Recovery: SPR）』の実施可能性の検証と普及である。このプログラムは、5回程度までの個人面接を行うもので、認知行動的アプローチを基盤としている。将来的には地域の保健師や支援者がこうしたプログラムを提供できることが理想だと考え、保健師や心理士などの専門職員への研修を実施したり、スキルを学習するための教材としてDVDを作成したりするなど、教育と普及活動にも力を入れている。平成28年度も、被災地での事例検討会やSPRトレーナーを招聘しての研修会を予定している。

もう一つは、独立行政法人（現、国立研究開発法人）国立精神・神経医療研究センター内の認知行動療法センターの協力を得て実施している一般市民向けの研修プログラム『こころのエクササイズ研修』である。平成27年度は、この研修の効果を実施する目的でランダム化対照試験を行い、結果は現在解析中である。平成28年度は、支援ベースで一般市民向けの研修会を開催する予定であるが、この研修

には支援者も多く参加することから、支援者向けに研修内容を工夫する形で開催する予定としている。

また、その他に宮城県内での認知行動アプローチの普及にも力を入れており、みやぎ心のケアセンターと共同で『心理支援スキルアップ講座』を開催してきた。平成28年度は、初学者向けの認知行動療法の講座を付加するなどして新たな参加者も募集している。

平成27年度は、若者の精神保健強化を目的に、学校教員向けのメンタルヘルス研修会についての活動にも力を入れた。宮城県や仙台市青葉区の事業に協力する形で、高校や専門学校の教員に対して、精神疾患の知識や対応、生徒や保護者、教員間のコミュニケーション・スキルを高めるためのワークショップなどを実施した。また、みやぎ心のケアセンターの研究班会議に定期的に参加し、同センターにおける研究事業についての支援を行ったり、同センターが行っている調査事業への協力を行っている。

その他にも、宮城県内での自殺対策事業や職場のメンタルヘルス講習会において研修会の講師を務めたり、学会やシンポジウムにおいて、被災におけるメンタルヘルスの現状や調査結果についての報告を行うなど、宮城県内の自治体の精神保健事業に積極的に協力したり、宮城県内外へ情報発信や普及啓発を行っている。平成26年12月には本講座が中心となり、第19回日本精神保健・予防学会を仙台で開催し災害後の支援活動を含めた予防精神医学的な観点からのセッションを組み込んだ。また、宮城県を含めた、国内の災害体制についての委員会や検討会での活動を通じて、今後の災害対策に向けた取り組みなどの発言を行っている。

今後は、熊本地震への対応で新たな課題が浮き彫りとなってきた災害派遣精神医療チーム（DPAT）体制下における大規模災害後の支援の在り方について、東日本大震災を経験した宮城県のノウハウをまとめて今後の支援体制に生かしていくための活動や、宮城県における心的トラウマ領域の専門家の育成、専門診療の拡充、普及啓発に取り組むことも大切な課題と考えており、具体的な活動を開始し始めている。東日本大震災において、多くの支援を受けたことで得た学びや体験を今後に生かしていくことは、宮城県の関係者が全国への恩返しとしてなすべき課題のひとつだと考えられる。

こうした課題に取り組むためにも、みやぎ心のケアセンターと連携・協力しながら、長期的な視点から宮城県の精神保健領域において、復興に貢献していきたい。