

気仙沼地域センター地域支援課活動報告

【地域住民支援事業】

1. 相談支援事業

2020年度の地域住民支援は、本人や家族、関係者の依頼に基づいて、子どもから高齢者までの精神的健康に関する相談を受け付け、支援を実施した。また、南三陸町保健福祉課健康増進係（以下、町健康増進係）の依頼を受け、宮城県と南三陸町で実施している災害公営住宅に入居する住民を対象とした健康調査（令和元年度健康と生活に関する調査）で、健康状態の確認が必要と考えられた住民への訪問支援を行った。

2. 地域住民交流事業

（1）社会的孤立状態にある住民に対する支援事業（男活）

気仙沼市では、東日本大震災後の新たなまちづくりが進むなか、交流イベントへの男性の参加者が少ないなど、男性の交流の乏しい状況が地域課題のひとつとなっている。気仙沼地域センター（以下、当センター）では、社会的孤立の改善や心身の健康促進を目的として、健康に関する講話や活動の体験および交流の時間を提供した。開催に際しては、気仙沼市保健福祉部健康増進課（以下、市健康増進課）に共催いただいた。対象者への声掛けには、気仙沼市の関係各部署（地域包括支援センター、高齢介護課、社会福祉課、唐桑総合支所、本吉総合支所）や気仙沼市内の医療機関、相談機関に協力いただいた。

実施内容について、当初は参加者に好評だった内容を中心に計画したが、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、内容や会場、時間などを、実施可能な方法へと変更した。変更については共催である市健康増進課と実施に向けて検討を進めた。

年7回開催を予定していたが、第1回を新型コロナウイルス感染症拡大予防のため中止した。その後は、各回、フィジカルディスタンスが保てるストレッチとミニ健康講話を当日の感染対策を講じながら実施した（6回開催、参加延べ17名）。

（2）認知症カフェこっ茶

受診につながりにくい当事者へのアプローチや、介護者の負担軽減を目的に、当事者や介護者などが交流できる場を提供する、宮城県認知症疾患医療センター（医療法人移川哲仁会三峰病院）主催の認知症カフェこっ茶に協力した。年12回開催予定だったが、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、開催は1回（参加者11人）となった。

【支援者支援事業】

1. 専門職員の派遣

市健康増進課および町健康増進係に専門職員1名を配置し、保健師業務の補助を通して、自治体保健師の業務負担の軽減に向けた取り組みを実施した。

2. 支援者のメンタルヘルス支援事業

（1）気仙沼市職員健康相談窓口（心の相談窓口の開設）

自治体職員向けの健康相談窓口（以下、相談窓口）を、気仙沼市役所内に毎月第3水曜日10時から16時の枠で開設した（利用延べ人数27名）。窓口開設にあたっては、気仙沼市総務部人事課と連携した支援を行った。

（2）南三陸町職員健康相談窓口（心の相談窓口の開設）

自治体職員向けの相談窓口を、平日と休日の月2回開設した。平日の開催日は原則として、第2木曜日の14時から19時、休日は土曜日か日曜日の11時から15時で行った（利用延べ人数14名）。窓口開設に

あたっては、南三陸町総務課（以下、町総務課）と連携し、支援を行った。

3. アルコール関連問題対応事業

NPO法人宮城県断酒会に事業委託し、本吉断酒例会の定着に向けた支援を行った。

【人材育成事業】

1. 支援者の心の健康づくり支援事業

被災者支援に関わる職員や、被災した地域で精神保健福祉を担う職員向けの研修や講話などを、依頼を受けて実施した（表1）。

表1 支援者の心の健康づくり支援事業実施状況

実施日	開催市町	研修名・内容	参加人数	依頼元
2020/4/8 ~2021/3/17	気仙沼市	ホープガーデン職員研修 ソーシャルスキルトレーニング(SST)23回	延べ129	障がい者就労移行支援事業所株式会社希望舎ホープガーデン気仙沼
2020/10/13	気仙沼市 南三陸町	保健・医療・福祉等の支援者向け「精神疾患を学ぶ」研修会	53※	気仙沼保健福祉事務所
2020/10/20	気仙沼市	保健・医療・福祉等の支援者向け「精神疾患を学ぶ」研修会	32	気仙沼保健福祉事務所
2020/11/13	気仙沼市	「気仙沼地域センターの活動について」	3	社会福祉法人旭が丘学園 児童家庭センター
2020/11/25	気仙沼市	職員研修「心の研修自分を大切にするために」	10	非営利活動法人泉里会 共同生活 援助事業所 ケアホームめぐみ

※参加者には、気仙沼市会場での参加に加え、南三陸町会場でのオンラインによる参加者も含まれる

【普及啓発事業】

1. 心の相談窓口の開設

学校からの依頼により、学生やその家族、教職員を対象に相談室を開設し、心の健康増進や精神疾患の予防を行った。

気仙沼市立病院附属看護専門学校学生相談室（年間20回、利用延べ人数29名）

気仙沼市医師会附属准看護学校学生相談室（年間32回、利用延べ人数8名）

2. 職場の心の健康づくり支援事業

(1) 南三陸町職員研修

南三陸町職員を対象に、復職者へのサポートを目的とした研修会を行った（参加者9人）。

3. 住民対象メンタルヘルス普及啓発促進事業

(1) 講演・講話

① 階上地区保健推進員向け研修

階上地区保健推進員を対象に、ストレスとの上手な付き合い方についての講話とリラクゼーション体験を行った（参加者43人）。

(2) 市町各種活動支援事業

① 「自殺予防に関する普及啓発の取り組み」への協力

気仙沼市が9月の自殺予防週間と3月の自殺対策強化月間に行った、自殺予防に関する普及啓発の取り組みに共催し、市健康増進課と共同して、パネル展示と普及啓発物の配布を行った。期間中には、気仙沼市にあるラジオ局「ラヂオ気仙沼」（以下、ラヂオ気仙沼）の協力をいただき、番組内で自殺予防についての情報を発信した。

南三陸町が3月の自殺対策強化月間に行った、自殺予防に関する啓発物作成と展示に協力した。

②「『健康づくり啓発事業』への取り組み」への協力

気仙沼市では、「けせんぬま健康プラン21」および「食育推進計画」に基づき、市民の健康保持・増進を図ることを目的として、「健康づくりフェスタ」を開催する予定だったが、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、パネル展示での啓発へ変更した。当センターではパネルの作成、展示とリーフレットを配置し、事業に協力した。

③自治体職員向け啓発物の配布

自治体職員を対象に、心の健康に関する情報提供としてリーフレットなど（気仙沼市「新型コロナウイルス感染症のまん延と対策によるストレス 心身の健康を保とう」のリーフレットとウェットティッシュ、南三陸町「睡眠負債」リーフレット）を配布した。

④自治体職員向け健康相談窓口案内コラムの掲載

南三陸町職員の相談窓口の利用促進を目的として、町総務課を通じて毎月出している相談窓口の案内に、メンタルヘルスに関する「ひと息コラム」を継続して掲載した。

⑤その他の研修事業

自治体が行った地域住民に対する講演や講座に協力し、心の健康に関する理解と知識の普及を図った（表2）。

表2 市町各種活動支援事業実施状況

実施日	開催市町	研修名・内容	参加人数	依頼元
2020/12/8	気仙沼市	令和2年度こころの健康づくり講演会（本吉）	18	気仙沼市
2020/12/14	気仙沼市	令和2年度こころの健康づくり講演会（気仙沼）	20	気仙沼市
2020/12/24	気仙沼市	令和2年度こころの健康づくり講演会（唐桑）	25	気仙沼市
2021/1/28	気仙沼市	令和2年度傾聴講座「こころを元気にする！」	30	気仙沼市
2020/10/19～10/30 2020/11/2～11/13	気仙沼市	令和2年度健康づくり啓発事業におけるパネル展示（健康フェスティバルの代替事業）		気仙沼市
2020/10/21	南三陸町	南三陸町アルコール関連問題対策事業「健康紙芝居“乙姫・カメの健康とアルコールのお話”	13	南三陸町
2021/1/15	南三陸町	南三陸町アルコール関連問題対策事業「健康紙芝居“乙姫・カメの健康とアルコールのお話”	6	南三陸町

4. 広報事業

(1)「三陸新報」へのコラム掲載

住民に対してメンタルヘルスに関する情報提供を目的として、気仙沼市を中心に購読されている地方紙の三陸新報に、宮城県気仙沼保健福祉事務所と共同してコラム「三陸こころ通信」を月1回掲載した。掲載内容については、地域の状況に合わせたものや東日本大震災に関連した内容を盛り込んだ。当センターが担当した6回のうち、9月掲載の「誰も追い込まれることのない社会を目指して～自死（自殺）予防を考えよう～」と、11月掲載の「地域のつながりを育みましょう～みんなで取り組む、声かけ、見守り、思いやり～」は、市健康増進課と町健康増進係と共同で作成した。

(2) ラジオを通じた情報発信

広く住民に、新型コロナウイルス感染症流行下における心の健康の保ち方を周知することを目的として、ラジオ気仙沼と情報発信を行った。原稿は、市健康増進課と共同で作成した。

【各種活動支援事業】

2020年度は、2019年度に引き続き、NPO法人仙台グリーンフケア研究会が遺族支援として開催している「わかちあいカフェ」の運営に協力した。

【子どもの心のケア地域拠点事業】

1. 地域住民支援

2020年度は、2019年度に引き続き圏域の児童生徒などの相談に応じた。相談は、その多くが学校を介してつながっており、支援件数は2019年度に比べ増加した。

2. 研修事業

圏域の児童生徒や学生、および児童福祉を担う職員向けの研修や講話などを、依頼を受けて実施した(表3)。

表3 子どもの心のケア地域拠点事業

実施日	開催市町	研修名・内容	参加人数	依頼元
2020/7/8	気仙沼市	「気仙沼地域センターの活動について」	8	東部児童相談所気仙沼支所職員
2020/11/2	気仙沼市	保健講話「悩める中2のオモテウラ」	59	気仙沼市立面瀬中学校
2020/12/8	気仙沼市	薬物乱用防止教室講話「薬物依存の現状と危機回避」	52	宮城県気仙沼高等学校定時制
2021/2/18	気仙沼市	卒業前講座「看護職のメンタルヘルスのセルフケア」	33	気仙沼市立病院附属看護専門学校

【まとめ・今後の展望と課題】

2020年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により、さまざまな事業が延期や中止になるなどの影響を受けた。一方で、継続可能な活動については、感染対策を講じながら実施し、さらにはラヂオ気仙沼、市健康増進課と協力して、新型コロナウイルス感染症の流行下における心の健康の保ち方に関する普及啓発活動を新たに開始するなど、状況に応じた活動を行うことができた。今回の災害は、目には見えない、また、終わりが見えないといった点が地震や津波と異なるが、緊急事態宣言による通勤、通学への制限や、マスクや消毒液を買い求めて早朝から並ぶ街の様子について「震災の時と同じ」と話す住民は少なくなく、震災後と同様に心身の健康への影響も懸念された。そのような状況のなかで、関係機関との連携の下、早期の段階からラジオ放送を通じて情報を発信できたことは、これまでの支援活動の経験を生かすことができたのではないかと考える。

また、みやぎ心のケアセンターとしては、2020年度をもって第一期の活動が終了となった。第二期では、地域住民支援事業、普及啓発事業、支援者支援事業の3つの事業を実施していく。これらの事業を中心に活動してきた当センターは、これまで通りの活動を継続する予定である。2025年度の終了に向けては、そのスケジュールや活動状況を地域の各関係機関とこまめに共有しながら進めていきたいと考えている。