

こころの相談・ほっとサロン事業を開催して
～宮城県立精神医療センターこころの支援の取り組みから～

宮城県立精神医療センター
齋藤 和子

1. はじめに

未曾有の災害をもたらした東日本大震災から2年が過ぎましたが、多くの被災者の方々が厳しい日常の生活を強いられ健康支援を必要としている。

当院においては、震災直後から、名取市・山元町仮設住宅支援チームを立ち上げ被災者の精神的ケア「こころの相談・ほっとサロン事業」に取り組んでいる（平成24年度からは、みやぎ心のケアセンターから事業委託を受けて実施）。

2. 事業実施時の留意点

「こころの相談・ほっとサロン事業」を開催するにあたり、留意した点は下記のとおりである。

- (1) 知識の提供〈震災時のストレスやその対処方法について学び、セルフケア能力を高められるようにする〉
- (2) ゆっくり話ができる場の提供〈自分の辛かった体験等を話したり、他の方の話を聞くことでお互いに共有できるようにする〉
- (3) 心身をケアできる場の提供〈精神科医と地元内科医との連携〉
- (4) 参加者自らが主体的に活動できる場の提供〈手工芸・カラオケ・ストレッチ等参加できるプログラムを盛り込む〉
- (5) 継続的に支援できる場の提供〈被災者の方々の生活に合わせ、顔の見える関係を基盤に定期的に継続的に関わられるようにする〉
- (6) 看護師・精神保健福祉士・作業療法士等が協働でプログラムを運営し、それぞれの職種の力を発揮できるようにする。
- (7) 事業を通して見えた課題を、保健センター等関係機関に繋ぐ。

3. 「こころの相談・ほっとサロン事業」の実際

事業実施に向け院内で検討し、仙台保健福祉事務所岩沼支所を通して、名取市・山元町の担当者と打ち合わせを行い、応急仮設住宅の入居者を対象とした「こころの相談・ほっとサロン事業」を開催することになった。具体的には、仮設住宅の住民を対象に、講話・個別相談・お茶会・軽運動等を行った（別紙参照）。

名取市の参加者は、平成23年度180名（17回）平成24年度201名（14回）、山元町の参加者は平成23年度141名（9回）平成24年度122名（10回）であった。参加者の方からは、「少し元気がでました。話を聞いてもらえてうれしかった。」などの感想や、個別相談から保健センターや医療に繋がった方もいた。

4. まとめにかえて

名取市・山元町の仮設住宅支援を2年間継続して実施してきたが、事業を通して笑顔が増えてきている。しかし、個別相談においては、深刻さが増してきている方も見受けられ、更なる支援の必要性を感じた。今後も、被災者の方々に当院の特色である「チーム医療」を生ながら、寄り添っていきたい。

名取市，山元町の仮設住宅に
お住まいの皆様へ

こころの相談・ほっとサロン

開催のお知らせ

仮設住宅での生活をより充実したものしていただくために，ホットできて，心身ともに元気になるプログラムを行います．皆様多数お集まりください．

開催日：毎月第3木曜日13：30～15：30

内容：◎精神科医による講話

「ストレスとこころの健康」

◎ほっとサロン

(茶話会・ストレッチなど)

開催場所：各仮設集会所



個別相談コーナーを設けます。
気軽にご相談ください。

精神科医の他、
精神保健福祉士、
作業療法士等が
お伺いします

宮城県立精神医療センター
こころのケアチーム

問い合わせ先
宮城県立精神医療センター
022-384-2236