

こころのケアセンターの取り組み

基幹センター・地域支援課
精神保健福祉士 片柳 光昭

東日本大震災の発生から 2 年の月日が経とうとしています。震災によって大きな被害を受けた宮城県では、復旧、復興に向けた取り組みが少しずつ進んでいる一方で、被災された方が抱える心理的な苦悩は今も大きく、ケアが必要な状況は続いています。

このような状況において、みやぎ心のケアセンターでは、被災された県内在住者の全ての方を対象とした、心のケアに関する様々な支援を展開しています。

【被災された方への支援】

みやぎ心のケアセンターでは、被害の大きかった気仙沼市、石巻市に地域センターを 1 か所ずつ設け、またそれ以外の地域を担当する基幹センターと合わせて 3 つのセンターで活動しています。私の属している基幹センター地域支援課では、被災した地域からの要請に応じて、町の保健師さんや支援者の方と連携しながら、日々被災地にお伺いして心のケアに関するお手伝いをしています。

被災された方への支援では、現在お住まいの応急仮設住宅や、宮城県が借り上げた民間賃貸住宅等（いわゆる「みなし仮設」）にお伺いしながら進めています。具体的には、県や自治体が行った健康調査結果に基づき、精神面での健康について気になる方を訪問させていただいています。そこで詳しくお話しをお聞きしながら、専門的な支援が必要な状態なのかを見極め、必要に応じて適切な窓口や専門機関に繋いだり、定期的な訪問を重ねたりしてケアを行っていきます。

仮設住宅にお住まいの住民の方は、震災前までお住まいだった家屋が地震で倒壊したり津波で流失したりしており、そのことだけでも様々な苦悩や負担を抱えていることが想像に難くありません。それらに加えて、生活環境の変化により新たなストレスが住民の方の精神的な健康に大きく影響を及ぼしているように感じます。例えば、仮設住宅の狭さが背景となって家族関係が悪化したり、応急仮設においては近隣からの生活音などによりトラブルが起こったり、また仮設住宅内での人間関係を新たに作っていくことへの負担なども挙げられます。加えて、みなし仮設では、隣近所にどんな人が住んでいるかわからない、全くコミュニケーションが取れない、もともとの住民の方との震災への温度差を感じるといったことを抱えている方は決して少なくありません。

私たちが訪問しお話しを伺うことで、今の生活上の困りごとやそれに伴うストレスが全て解消されるといったことは考えにくいのですが、その方の精神的な健康の状態を把握し、そしてその状態に応じた適切なケアを提案、実施できることは、個人の回復だけでなく、町の復興にも繋がる重要な取り組みであると考えています。

【支援者の方への支援】

私たちの活動のもう一つの大きな柱は、支援をされている方への支援です。自治体の職員、仮設住宅で支援に携わっている支援員や相談員、民生委員、ケアマネージャー、民間の支援団体のスタッフの方々に対して、心のケアに関する研修や事例検討会を開催し、被災された方への支援についての大切な情報や知識を学んでいただく取り組みを行っていま

す。また、支援者自身の心のケアについても積極的に取り組んでいます。支援者は様々な立場の違いはありますが、震災当初から被災者の方々に対して様々な支援を行ってきています。その過程において、ご自身も心理的、身体的な疲労が自然に蓄積されていきます。ところが、支援をするという立場上、自分に起こっている変化になかなか気づかなかつたり、「自分が疲れているなんて言えない。」と過度に頑張り続けてしまう場合があります。これからも、支援が必要な時間はまだまだかかることを考えると、支援者の適度な休息は欠かせません。支援者自身の精神的な健康の重要性について理解を深めていただけるように研修等を通じて取り組んでいます。

【これからのこと】

これから被災地は、復興計画に基づいて元気を取り戻していくでしょう。しかし、それとともに心のケアの重要性が低くなるとは考えにくいように思います。それは、まさに今の時点から具体的な生活再建が始まっていき、そこには様々な困難が伴うことも予想されるからです。これまでの「震災に伴う心のケア」から、「復興に伴う心のケア」へと変化していくように思うのです。

そこで、心のケアセンターでは、これまでと同様、被災地域に日々伺いながら、被災された方、支援されている方への心のケアを通じて、今後とも復興へのお手伝いをしていきたいと考えています。

(『メンタルヘルスマガジン心の元気+』第7巻3号(通巻73号)3.11震災レポート(22)
特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構・コンボ 発行に収録)