

仮設住宅支援『こころの相談ほっとサロン』活動報告

宮城県立精神医療センター
作業療法士 香山 明美

1. はじめに

東日本大震災からこの3月11日で3年を迎えた。

平成23年3月11日を私たちは忘れることができない。

これまで経験したことのない地震とその後にやってきた津波は、建物や財産、大切な命など多くを飲み込んでいった。そして今もなお解決の目処の立たない原発事故、その後の風評被害、これらさまざまな被害は、被災地で暮らす人々の生活に大きな変化をもたらした。この3年、プレハブ仮設や民間賃貸借上住宅での生活を余儀なくされた人々は、心理的、社会的、経済的問題を抱えながらも歩んできたと思われる。

当院では、震災発生直後から「今、私達ができる被災者支援はないのか」「支援をしていく必要があるのではないか」という声があがった。その声を受け、小高院長をはじめとする院内の関係者の合意を得て、名取市と山元町のプレハブ仮設住宅支援を始めることになった。実際に支援活動を開始したのは、発災後2ヶ月程経過した6月からであった。

2. 『こころの相談・ほっとサロン』の活動内容

平成23年6月より開始した仮設住宅支援『こころの相談・ほっとサロン』は、平成24年度には名取市で14回と山元町で10回実施した。平成25年度には山元町で10回実施し、平成26年2月21日の支援を最後に全ての支援を終了した。3年間の参加者は、名取市が496名、山元町が384名で、総参加者数は880名であった。支援スタッフは当院医師、作業療法士、精神保健福祉士を中心に、薬剤師や管理栄養士などで構成された。また、名取市医師会の協力もいただいた。平成24年度からは心のケアセンターの委託事業として、同センターの職員と協働し、実施した。

浅生原東田住宅の皆様へ

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にするために、ホッとできて、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：3月8日(木) 13:30~15:30

内容：◎精神科医による講話
「震災ストレスとその乗り切り方」

◎ほっとサロン
(茶話会・ストレッチなど)

開催場所：東田東集会所

 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、
看護師、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
022-384-2336

スケジュール

	Dr.	Ns., PSW, OT
13:30		受付・血圧測定・呼びかけ
14:00		健康講話
14:30	個別相談	ストレッチ
		物作り(※)
		茶話会
15:30		片付け

※しおり、箸置き、うちわ、ひな祭り・鯉のぼりの工作、クリスマスカード、アクリルたわしなど

当日のプログラムは、こころの問題を前面に出さずに展開できるように組み立てた。血圧測定・相談と健康講話（医師・薬剤師・管理栄養士等が担当）を行い、その後でストレッチ・ティータイム・物作りなどを作業療法士中心で行うことにした。その中で、参加者が抱えている不安や、恐怖の体験を自然な形で表出できるように心がけた。

参加者は、団地によって差はあるが10人～20人位であった。支援活動開始前には高齢者や独居の方、障害者の方などが孤立しないよう個別の訪問活動もしながら広報活動を行った。プレハブ仮設住宅の規模や入居者の年齢層や元の居住地などにより、参加者の状況やそこで表現することが違ってくるので、担当チームで試行錯誤しながら支援してきた。



3. 参加者のアンケートを通してみえてきた活動の意義

3年目の平成25年度は山元町のプレハブ仮設住宅支援実施の際に、参加者へのアンケートを実施した。その結果を以下に示す。アンケート回答者は65名であった。回答として、参加者の24%に気になることや心配事があった。医師等に相談した事があると答えた方は16%であり、筆者が考えていたより意外と少なかった。参加の動機は、事前に全戸配布したチラシを見て参加した方が68%であり、チラシが参加を促すことがわかった。参加して良かったプログラムは、物作り70%、茶話会64%、ストレッチ62%であり、体験型のプログラムの方がより好評だった。

4. 参加者と支援者の思い

どの会場でも、話がしたい、聞いてもらいたいと思って参加される方が多く、震災での体験や、狭いプレハブ仮設住宅で生活するストレスを表現される方も多かった。また、地元の保健師からは「最後は物作りで参加者が笑顔で帰っていただけるのが良いですね。」という感想であった。

平成26年1月に、山元町との来年度の打ち合わせをもち、心のケアセンターに事業を引き継ぐことが決まり、当院の支援は終了とすることになった。3月14日には、当院の支援者による「仮設住宅支援総括会議」を開催し、支援者としてのこの3年間の振り返りを行った。その中で「震災後速やかに活動を開始し、継続的に展開できたことは、

仮設住宅に住まわれる方々が徐々に良い方向に変化していく様子を感じることができたことは良かった」等の感想が語られ、支援者の総括を行い、医療機関としての発展的な関わりをしていくことが確認された。

5. プレハブ仮設住宅支援のポイント

当院の3年間にわたる仮設住宅支援『こころの相談・ほっとサロン』の報告をした。この活動を通して、私たちは、支援者としてだけでなく生きることについて多くのことを学んだ。その学びを整理し以下にまとめる。

- ① 知識を提供する
- ② ゆっくり話ができる場を提供する
- ③ 心身をケアできる場を提供する
- ④ 参加者が主体的に活動できる場を提供する
- ⑤ 継続的に支援できる場を提供する
- ⑥ 多職種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する
- ⑦ 支援の中で見えた課題を関係機関につなぐ

最後に、『こころの相談・ほっとサロン』運営にご協力を頂きました関係者の皆様に心から感謝申し上げます。