

気仙沼地域センター活動報告

みやぎ心のケアセンター
 気仙沼地域センター 地域支援課
 課長 精神保健福祉士 片柳 光昭

はじめに

平成29年度の主な取り組みを事業ごとに記した。なお、それぞれの事業の活動件数などについては第I章平成29年度報告①事業項目別活動状況にて掲載されているため、ここでは最小限に留め、事業内容を中心に報告した。

1. 地域住民支援

平成29年度の地域住民支援は、これまでと同様に、宮城県と各自治体が発している健康調査でハイリスクとされた住民への訪問支援をはじめ、各関係機関からの要請や相談者からの直接の相談依頼に基づく支援を実施した。

また、気仙沼市、南三陸町には職員を各1名出向させており、各自治体の精神保健福祉事業に協力し、その中で住民支援を実施した。

(1) 気仙沼市

気仙沼市で実施している民間賃貸借上住宅の入居者を対象とした健康調査において、K6や飲酒行動の面からハイリスク状態と考えられる方への訪問支援を行った(表1)。

また、平成28年度に続き、行政機関、教育機関、その他の関係機関からの支援依頼に加えて、本人や家族から直接の相談の依頼が増加している。その内容は、平成28年度同様、小学生、中学生、高校生の学校不適応や家族関係などの相談、働く年代からの職場や業務に関する相談、トラウマ関連の相談が目立った。問題が多く、かつ深刻な相談内容も見られ、継続して支援を行うことが多かった。そのため、各関係機関との連携の下で支援を進めていく相談も増加した。

表1 健康調査の訪問など支援

概要	主な支援期間と主な支援対象	気仙沼地域センター 訪問など支援担当件数
平成28年度民間賃貸借上住宅など入居者健康調査に基づく訪問支援	平成29年5月～平成30年2月 K6高得点、「朝から飲酒」項目該当のケース中心	27件

(2) 南三陸町

南三陸町で実施している町民を対象とした健康調査で、ハイリスク状態にあると考えられた住民への訪問支援を行った(表2)。

また、行政機関やその他の関係機関、直接本人からの依頼に基づき、訪問や電話による支援を行った。

表2 健康調査の訪問など支援

概要	主な支援期間と主な支援対象	気仙沼地域センター 訪問など支援担当件数
平成28年度在宅入居者 健康調査に基づく訪問支援	平成29年7月～12月 K6高得点、「朝または昼から飲酒」 「多量飲酒」項目該当のケース中心	48件

(3) 考察

気仙沼市の健康調査後の訪問支援については、継続支援を要する状況にある住民は多くなかったが、中には、震災以降、睡眠不良、気持ちの沈み、また今後の見通しへの不安について話をされる方が複数名いた。現在、生活に支障をきたすまでではないものの、未だに震災時の経験が影響していることが伺われた。

気仙沼市の民間賃貸借上住宅の入居者数は減少してきており、それに伴い健康調査の結果から対応を求められる件数は年々減少しているが、関係機関からの相談依頼や直接の相談件数は増加しており、平成29年度の相談件数はこれまでに比べ最も多かった。震災からの復興の過程においては、住民の精神的健康を脅かすさまざまな生活課題が生まれることから、今後も相談が増加することが考えられる。

南三陸町では、すべての災害公営住宅が整備されたことに加え、高台移転も進んだ。しかし、健康調査でハイリスク状態にあると考えられた住民へ訪問して状況を確認すると、自宅再建後の経済的な問題が生じたり、転居後に身体面の健康が悪化したことで、精神的健康に影響が及んだ住民が多かった。継続した支援が必要な場合には、自治体保健師や支援員、LSAと連携しながら実施した。また訪問では家族がいて話しにくいという住民に対しては相談場所を準備するなどして、より相談しやすい環境を作りながら継続的に支援した。

気仙沼市、南三陸町に対し、今後も被災の有無に関わらず、地域の精神的健康に関する問題について幅広く対応することや、相談者の生活状況に合わせて、相談時間を夜間帯に設けるなどの柔軟さを生かして支援を継続していく。

2. 支援者支援

(1) 気仙沼市

①自治体への専門職員の配置（出向職員）

平成29年度は、平成28年度に引き続き自治体へ専門職員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自治体職員のメンタルヘルスに関する支援

自治体職員（派遣職員を含む）向けの健康相談窓口を、気仙沼市役所ワン・テン庁舎内に毎月第3水曜日10時から16時の枠で、担当者を固定して開設した。また、窓口時間内の利用が業務などによって難しい場合は、時間帯や相談場所などを柔軟に対応した。平成28年度に比べ利用件数が増加した。

平成29年8月に開催された職員のメンタルヘルスについての会議に参加し、自治体職員の相談状況の共有、退職後の復職支援や研修などの今後の支援体制について打ち合わせを行った。

③気仙沼市社会福祉協議会職員へのメンタルヘルスに関する支援

東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座（以下、予防講座）が気仙沼市社会福祉協議会（以下、気仙沼市社協）の職員を対象に行った、平成29年度のメンタルヘルスについての健康調査の結果に基づき、気仙沼市社協職員の個別面接を実施した。

(2) 南三陸町

①自治体への専門職員の配置（出向職員）

平成29年度は平成28年度に引き続き自治体へ専門職員1名を配置した。被災者支援や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自治体職員のメンタルヘルスに関する支援

平成28年度に引き続き自治体職員向け健康相談窓口を、第4火曜日14～19時と、土曜日から日曜日11～15時の月2回開設した。その他、自治体職員の勤務状況に合わせた形で相談に対応した。

健康相談窓口の周知については、総務課を通じて毎月配信している案内に、メンタルヘルスに関する「ひと息コラム」を掲載するなど、目に留まりやすくなるよう工夫した。

③南三陸町社会福祉協議会被災者生活支援センター職員のメンタルヘルスに関する支援

南三陸町社会福祉協議会被災者生活支援センター（以下、被災者生活支援センター）の職員24名と平成29年11月に個別面談を実施し、精神面の健康状態の把握を行った。

また、不定期に各サテライトや災害公営住宅にある高齢者相談室に訪問し、支援している住民やプレハブ仮設住宅や災害公営住宅の状況について共有する機会を持った。

(3) 考察

気仙沼市、南三陸町の両市町に対しては、出向職員の派遣を通じて、保健師を中心とした自治体職員への業務に関する支援と、当センターからの支援を重層させて実施した。

気仙沼市では、震災からの復興に向けた取り組みが継続しており、自治体職員はこれまでと同様に業務量が多く、心身ともに疲労が蓄積されている状況にあると考えられた。

南三陸町においても、自治体職員の業務過多の状況は続いており、メンタルヘルスへの支援は必要であると考えられるが、職員相談窓口の利用にはつながりにくかった。

気仙沼市、南三陸町の職員に対しては、今後も健康相談窓口を定期的に開催することで個別の心理的支援を行うとともに、自治体職員のメンタルヘルス向上の体制づくりについて支援していく。

また被災者生活支援センターの職員は、災害公営住宅において連絡が取れない住民や死亡者への対応など、新たな問題などが生じ、負担感が増している状況があったことから、状況を共有する中で心理的負担の軽減につながるよう支援した。今後も、要請に応じる形で支援していく。

3. 普及啓発

(1) 気仙沼市

①三陸こころ通信掲載

気仙沼市を中心に購読されている新聞「三陸新報」に、気仙沼保健所と協働して「三陸こころ通信」コラムを4月から毎月1回ずつ掲載した（表3）。新聞というメディアを通じて、一般市民へのメンタルヘルスに関する正確な情報の提供と相談窓口の周知を行った。

記事のテーマについては、気仙沼保健所と打ち合わせを行い、地域の状況などに合わせて決めている。平成29年度は初めて震災に関連したテーマを盛り込んだ。

掲載後には記事に対する質問や相談の電話が寄せられるなどの反応があった。

表3 三陸新報『三陸こころ通信』掲載内容

掲載回数	掲載日	内容	執筆担当
第42回	平成29年4月	新年度のはじまりです～「緊張」と上手につき合しましょう～	気仙沼保健所
第43回	5月	五月病!?～この時期に起こりやすい心身の不調～	気仙沼地域センター
第44回	6月	こころも身体も大切に!～健診を受けよう～	気仙沼保健所
第45回	7月	住環境の変化に向き合うために	気仙沼地域センター
第46回	8月	知っていますか? 適正飲酒～上手なお酒の付き合い方～	気仙沼保健所
第47回	9月	最近、眠れていますか?～質の良い睡眠で健康づくり～	気仙沼地域センター
第48回	10月	「あなたの心、疲れていませんか」	気仙沼保健所
第49回	11月	上手に休息をとろう～「忙しく働いている方」のための休息・休憩のとり方～	気仙沼地域センター
第50回	12月	飲酒と心の健康について	気仙沼地域センター
第51回	平成30年1月	誰にでも起こりうる「ひきこもり」一緒に考えてみませんか	気仙沼保健所
第52回	2月	「ゲートキーパー」を知っていますか	気仙沼保健所
第53回	3月	震災と心身の変化について	気仙沼地域センター

*掲載回数は、平成25年度から累計回数。

②住民対象メンタルヘルス交流事業「心カフェ（ここカフェ）」の主催

「心カフェ」は、主に民間賃貸借上住宅に居住する被災者を対象に、孤立予防として住民同士の交流と外出の機会を図るとともに、ストレス緩和のためのセルフケアの方法を学ぶことを目的として、気仙沼市が平成24年度から実施している事業である。

平成28年度は気仙沼市と共同主催、平成29年度は当センターが主催となり、気仙沼市と気仙沼市社協ボランティアセンター（以下、ボランティアセンター）の共催、医療法人移川哲仁会三峰病院（以下、三峰病院）の協力の下、気仙沼市民健康管理センター「すこやか」（以下、すこやか）を主な会場として実施した（表4）。

表4 『心カフェ』実施内容

	実施日	場所	実施内容
第1回	平成29年 6月13日（火）	すこやか	ストレスに関するお話&アロマハンドマッサージ体験
第2回	6月27日（火）	条南分館	絵手紙体験
第3回	7月18日（火）	すこやか	デコマグネット作り体験&体操
第4回	8月29日（火）	松岩公民館	リズム体操
第5回	9月19日（火）	すこやか	コーヒーのいれ方体験
第6回	10月17日（火）	大島公民館	コーヒーのいれ方体験
第7回	11月7日（火）	すこやか	健康紙芝居&音楽
第8回	12月12日（火）	すこやか	免疫力を高める生活習慣のお話
第9回	平成30年 1月23日（火）	松岩公民館	抹茶のいれ方体験
第10回	2月13日（火）	すこやか	臨床宗教師のお話

③市事業「健康フェスティバル」への協力

健康フェスティバルは「けせんぬま健康プラン21」および「食育推進計画」に基づき、生活習慣やストレスによる健康状態の悪化、身体機能の低下などを予防し、市民の健康保持・増進を図ることを目的として気仙沼市が実施した事業である。

当日は、「自分に合ったストレス解消法」のテーマで「心カフェ（ここカフェ）コーナー」を運営し、飲み物の提供、体験型プログラムの実施、啓発パネルの展示をした。体験型プログラムは五感に働きかけるようなリラックス体験として、「三線演奏・呼吸法」「健康紙芝居」を実施した。

④市職員向け啓発物配布

自治体職員を対象に、自分自身の健康に意識を向けてもらう機会とすることを目的とし、メンタルヘルスに関する啓発物を平成29年12月に配布した。

⑤その他

住民に対する普及啓発活動の一環として、以下のメンタルヘルスに関する支援活動を実施した(表5)。

表5 その他普及啓発の取り組み

支援対象	支援内容	実施回数
住民	NPO法人宮城県断酒会主導の下、本吉地区で開催された「断酒例会」に参加、協力した。	11回参加/ 12回開催
鹿折地区プレハブ仮設住宅・災害公営住宅入居者など	宮城大学主催の平成29年度鹿折地区「元気教室」に共催した。気仙沼市市民福祉センター「やすらぎ」において、鹿折地区プレハブ仮設住宅入居者および災害公営住宅入居者などが交流できる場の提供と、心の健康相談窓口の開設、講話の一部を担当した。	6回
住民	気仙沼保健所主催の平成29年度「気仙沼地区心の健康づくり街頭キャンペーン」に共催した。自殺対策強化月間において気仙沼市内3か所のスーパーマーケットで「メンタルヘルスチェック」と「相談機関」の情報を掲載した啓発グッズを配布した。	1回
認知症の方と介護者、地域住民、関係機関スタッフ	宮城県認知症疾患医療センター主催の認知症喫茶「ここっ茶」に共催した。月に1回、三峰病院内レストラン、気仙沼市役所ワン・テン庁舎、気仙沼市市民福祉センター「やすらぎ」のいずれかを会場に、当事者、介護者と地域住民が交流できる場の提供をした。	12回
住民	気仙沼市老人福祉センター福寿荘の依頼により「介護予防に関する普及啓発講座」に協力した。寸劇による心の健康に関する講話や、体験型プログラムとしてリラクゼーションや運動を提供した。	3回
住民	当センターが主催、気仙沼市が共催して「男活」を実施した。孤立しがちな男性に対し、精神的健康の改善や促進を目的として、健康に関する講話や体験、交流の場を提供した。	3回
介護者、家族	気仙沼市北部地域包括支援センターの依頼により「認知症介護家族交流会」に協力した。気仙沼市唐桑保健福祉センター「燦さん館」を会場に、リラクゼーションや運動を提供した。	1回
介護者、家族	気仙沼市南部地域包括支援センターの依頼により「認知症懇談会」に協力した。本吉保健福祉センター「いこい」を会場に、講話とリラクゼーションを実施した。	1回
住民	和野自治会からの依頼により、寸劇による心の健康に関する講話や、体験型プログラムとしてリラクゼーションや運動を提供した。	1回
住民	気仙沼市健康増進課の依頼により、長磯浜、長磯原地区の「いきいき健康教室」にて、心の健康に関する紙芝居を実施した。	1回
住民	ボランティアセンターの依頼により、上沢1区自治会で心の健康に関する紙芝居や、体験型プログラムとしてリラクゼーションや運動を提供した。	1回
住民	ボランティアセンターの依頼により、気仙沼公園プレハブ仮設住宅の「いきいき健康サロン」で、心の健康に関する講話や、体験型プログラムとしてリラクゼーションや運動を提供した。	1回
住民	株式会社ラヂオ気仙沼の依頼により、心の健康に関するレギュラー番組を共同で制作し、放送した。メンタルヘルス情報や相談機関の紹介などを発信した。	13回

(2) 南三陸町

①被災者生活支援センターと共同での健康紙芝居の実施

被災者生活支援センターがプレハブ仮設住宅や災害公営住宅で実施しているお茶会の場において、メンタルヘルスに関する健康紙芝居を共同で実施した。年間8回、延べ83名の地域住民に対して普及啓発を行った。

②南三陸町地域包括支援センターと共同での健康紙芝居の実施

南三陸町地域包括支援センターの依頼に基づき、地域団体が主催するお茶会の場において、メンタルヘルスに関する健康紙芝居や体操を実施した。年間2回、延べ28名の地域住民に対して普及啓発を行った。

③住民向けアルコール健康教室

平成29年度より、南三陸町のアルコール関連問題対策事業の一つとして、南三陸町と公益社団法人宮城県看護協会が実施している「何でも健康相談会」の中で、健康紙芝居を用いてアルコールにまつわる住民向け健康教室を実施した。年間7回、延べ45名の地域住民に対して普及啓発を行った（表6）。

表6 住民向けアルコール健康教室実施状況

回	日付	場所	参加人数
1	平成29年10月20日（金）	寄木・葦の浜団地集会所	14名（女14）
2	11月14日（火）	びば南三陸	0名
3	11月21日（火）	館浜団地集会所	6名（女6）
4	12月8日（金）	志津川東（西）復興住宅集会所	6名（男2、女4）
5	平成30年1月16日（火）	戸倉復興住宅集会所	11名（男1、女10）
6	2月9日（金）	志津川東（東）復興住宅集会所	4名（女4）
7	3月13日（火）	名足復興住宅集会所	4名（男1、女3）

④自治体職員向け啓発物配布

年末の長期休暇前に、心の健康づくりにまつわるリーフレットを作成し、全職員（約450名）に配布した。

⑤南三陸町福祉・健康まつりへの参加

平成28年度に引き続き、南三陸町福祉・健康まつりにブースを出展した。当センターの活動や、心の健康に関するパネル展示と、五感を使ったストレス解消グッズを体験してもらう形で紹介した。また、まつり来場者約500名には当センターのロゴ入りエコバックを配布、加えてブース来場者384名にはストレスリリーサーを配布し、心の健康に関する普及啓発を行った。

⑥カフェあづま〜れ閉所式への協力

震災直後より被災者生活支援センターが実施してきたサロン活動の場所が閉所することに伴い、催された閉所式にて、音楽を用いたリラクゼーション体験を、参加した住民へ提供した。

(3) 考察

気仙沼市では、平成29年度、関係機関や自治会からの普及啓発などの依頼が増えた。増加の背景は、関係機関との連携がより進んだことや、健康紙芝居や体操など、より分かりやすい手法を用いたことなどが考えられる。特に、健康紙芝居などの啓発媒体への住民の反応は好評で、さらに互いの顔が見えやすい小規模の単位で実施することが多かったため、メンタルヘルスを身近に感じる機会となったと思われる。

また、普及啓発の実施をきっかけとして相談につながることもあり、心の健康に関する情報だけでなく、相談先の周知にもつながった。

南三陸町でのメンタルヘルスの普及啓発活動は、アルコールに関する健康紙芝居を中心に、プレハブ仮設住宅だけでなく、災害公営住宅や高台移転地区、既存地域でも実施することができた。

また、多くの住民が参加する福祉・健康まつりにブースを出展し、幅広い年齢層に普及啓発ができた。2年連続で参加したことで、平成28年度にも来場した住民のメンタルヘルスに対する意識の変化や生活の様子を知ることができた。

今後も、これまで培ってきた手段を生かしながら、広く住民に向けて支援に取り組んでいく。

4. 人材育成・研修

(1) 気仙沼市

①民生委員など地区で活動している人向けの傾聴講座

面瀬地区社会福祉協議会と気仙沼市の主催による、地区の民生委員やボランティアクラブ会員などを対象とした、当センター山崎副センター長の傾聴講座「聴き上手になって、身近な人の心を支えよう」の開催に協力した。

②高齢者施設の管理者向け研修

特別養護老人ホーム恵潮苑より依頼があり、管理者向けに「職場のメンタルヘルス」についての研修を行った。

③就労支援連絡会でのSST（ソーシャルスキルズトレーニング）研修

障害者就業・生活支援センター「かなえ」より依頼があり、就労支援連絡会で「SST」についての講話を実施した。

④看護学生向けメンタルヘルス研修

気仙沼市立病院附属看護専門学校より依頼があり、「看護職のメンタルヘルスのセルフケア」についての講話を実施した。

⑤自治体職員向け研修

気仙沼市人事課より依頼があり、自治体職員向けのメンタルヘルス研修「メンタルヘルスのセルフケア」についての講話を実施した。

(2) 南三陸町

①被災者生活支援センター支援員・LSA向け研修

被災者生活支援センターの依頼により「リラクゼーション」と「これまでの活動のふりかえり」をテーマに年2回実施した。

②自治体職員向け研修

総務課を通じて、要望があった部署の職員14名に対し、「職場のメンタルヘルス」をテーマに研修を実施した。

③南三陸町家庭介護・地域生活支援講習会での研修

地域包括支援センターからの依頼により、ボランティア対象の講習会の中で、19名に対し、「話すことは大切。抱え込まないで。」というタイトルで講話とリラクゼーション体験を実施した。

(3) 考察

平成28年度同様、関係機関からの要請に基づいて研修を実施した。気仙沼市においては、関係機関からの依頼、職場や支援者のメンタルヘルスに関する内容の依頼が多かった。

南三陸町では、平成29年度で閉所する被災者生活支援センター職員に対して、現状に即した研修を提供し、ニーズに応えることができた。

平成29年度に南三陸町が初めて開催した家庭介護・地域生活支援講習会の一部を担当し、地域での支援の担い手になる住民に対し、セルフケアの重要性について研修を実施した。また、この研修から既存地域での健康紙芝居による普及啓発活動にもつながり、活動が広がった。

気仙沼市、南三陸町においては、専門職等の人材の確保と育成が大きな課題となっていることから、当センターにおいても可能な役割を担っていくことで地域課題の解決に貢献していけるよう取り組んでいく。

5. 各種活動支援

(1) 気仙沼市

平成29年度も、地域で活動している各団体や組織と、NPO・NGO連絡会などの場を通してつながりを深め、各種活動支援に取り組んだ。

平成29年度も引き続きNPO法人仙台グリーンケア研究会が遺族支援として開催している「わかちあいの会」に協力した。年度の中間で振り返りを行い、地域状況を踏まえて会の持ち方などを検討し、年度後半の活動につなげた。年度後半には参加者の増加が見られた。

さらに、東アジアグリーフの集い実行委員会が主催する「東アジアグリーフの集い」にて、喪失体験の当事者や支援者の発表とグループワークに協力し、カフェの提供を行った。

(2) 考察

わかちあいの会については、本年度は新規の参加者が増加し、また継続しての参加者が増加した。昨年度までは参加者が少ない状況が続いていたが、継続して開催することの意味や、それらに関係団体で共有することの重要性を改めて認識するに至った。

東アジアグリーフの集いについては、集いに参加することで、遺族支援に関して関係機関と連携を深める機会となった。

6. 子どもの心のケア地域拠点事業

(1) 主な活動

①「高校生を対象とした心の健康づくり活動」の実施

気仙沼保健所が実施主体である気仙沼管内精神保健医療福祉連絡会議「ワーキング」（以下、ワーキング）の構成機関として、宮城県志津川高等学校2年生の生徒と教諭を対象に心の健康づくり活動を実施した。寸劇による健康教育と気仙沼管内の相談機関の紹介をした。また、気仙沼保健所と共同でワーキングの事務局を担った。

②保育所での研修実施

子供に対する遊びを通じた関わり方を保育所職員に伝え、日常業務に生かしてもらうため、気仙沼市立石甲保育所にて消しゴムハンコを使用したTシャツ作りを行った。

③自治会子供会での研修実施

自治会子供会からの依頼で、メンタルヘルスに関する普及啓発を行った。吹上パイプを使った腹式呼吸体験、クリスマスカード作りの体験、パネルによるメンタルヘルスに関する啓発を行った。

④中学校での研修実施

気仙沼市立面瀬中学校の2年生を対象に「コミュニケーションについて」をテーマとした研修を実施した。

(2) 考察

平成29年度は教員を通じた児童生徒の相談依頼が増えた。震災の影響や家庭及び学校生活上の課題により、精神的健康に関する支援が必要な子どもは少なくないと考えられる。

今後も学校や教育機関との連携を図りながら、個別の支援と普及啓発を積極的に実施していく。

石巻地域センター活動報告

みやぎ心のケアセンター
石巻地域センター 地域支援課
課長 精神保健福祉士 岡崎 茂
課長補佐 精神保健福祉士 新井 弘美

はじめに

みやぎ心のケアセンター石巻地域センター（以下、当センター）の担当する地域は、平成30年3月末現在、石巻市が人口：145,386人、世帯数：61,236戸、面積：554.5km²、東松島市が人口：40,138人、世帯数：15,732戸、面積：101.9km²、女川町が人口：6,575人、世帯数：3,124戸、面積65.8km²の2市1町で人口：192,099人 世帯数：80,092戸、面積：722.2km²である。平成28年度に比して、人口は1,728人減、世帯数は187世帯増のため、更に核家族化が進行している。

当センターは、平成29年度当初、非常勤の精神科医をセンター長に、常勤の精神保健福祉士4名、事務職1名、非常勤の保健師3名、東松島市・女川町に出向している常勤の精神保健福祉士2名、石巻市に出向している常勤の作業療法士1名の12名で構成され、4つの職場に分散して活動を開始した。平成29年9月末に女川町出向者が退職することとなり、地域センターから精神保健福祉士1名が平成29年10月より出向した。後半は、11名体制となった。

本稿では、当センターの活動を紹介し、まとめを加えて報告する。

当センターの活動の特徴

当センター（出向者分は除く）の平成29年度の地域住民支援は、活動状況の時間割合から954.8時間のうち、549.9時間で全体の57.6%を占め、活動の主体となっている。

健康調査などの訪問は複数での訪問を原則としており、就労のため平日に会えない方には、休日に保健師と精神保健福祉士とのペアで訪問調査をしている。他職種が複数で訪問することで、多角的な視点でアセスメントができていると考えている。

また、当センターは職員のほとんどが県内の自治体で勤務してきており、平均年齢が約60歳となっている。若いスタッフとベテランのスタッフとの訪問は、若いスタッフにとって良い経験になっていると思われる。

その他に、ここファームなどのサロン活動、心のケア研修会、支援者向けの自死対策研修会などの人材育成研修、当事者グループ支援の「断酒会体験ミーティング」の活動も特徴といえる。これらの活動については、当センター職員が自分でできることを積極的に担うことで、円滑に進められたことが大きい。

1. 地域住民支援

(1) 訪問調査

当センターの主な活動域である石巻市では、市独自で復興公営住宅など入居者訪問健康調査を実施している。この事業の目的は、復興公営住宅入居者の健康状態及び生活のニーズの把握と、潜在化している要フォロー者に対する具体的な健康支援事業などに結びつける事、調査結果を今後の復興公営住宅入居者に必要な支援体制づくりに活用することである。この事業は平成27年度から入居申請時の健康調査結果を基に、入居した全世帯を対象として入居1か月から2か月後に専門職の個別訪問によって実施した。平成29年度は平成29年2月から平成30年1月末までに復興公営住宅へ入居された方々である。

石巻市健康部健康推進課（以下、石巻市健康推進課）で支援者支援業務を主に行っている出向者は、自治法派遣の保健師と石巻市復興公営住宅など入居者訪問健康調査の取りまとめ、委託団体などへの依頼や連絡調整、自治法派遣保健師との同行訪問による健康調査を行った。

入居申請時の健康調査票とは別に40歳以上の入居の方へは①物忘れが多いと感じる、②1年前と比べて物忘れが増えたと感じるという項目について聞き取り調査を行っているが、物忘れや認知症の周辺症状（妄想、抑うつなど）が疑われた方で、かつ本人や同居家族の了解が得られた方については、石巻市健康部介護保険課（以下、石巻市介護保険課）でおこなっている石巻市認知症初期集中支援推進事業へつながったケースもあった。

当センター職員が石巻市健康推進課から復興公営住宅入居者健康調査の依頼を受け、平成29年4月から平成30年3月までの間に担当したのは110世帯中95世帯（実施率86.4%）であった。平成29年度依頼を受けた対象者は平均年齢48.0±21.0歳と比較的若い世帯が多く、単身42世帯中31世帯が男性の単身者であった。また単身42世帯中21世帯が精神疾患を抱えている、または、心の問題（K6が13点以上）や精神的不調（睡眠障害など）を訴えていた。家族がいる世帯においても精神疾患を抱えている方や介護を必要とする親と同居されている世帯に訪問する機会が多く、「体調はあまり良くない」と回答している方や、家族問題や介護問題を抱えているが悩みを相談する人がいない、親を介護するために職を失ったという方々から相談を受けることになった。その中で疾病による症状悪化や治療の中断者への対応5世帯5人、震災後の心のケアの継続6世帯7人、障害福祉サービスの手続き支援2世帯2人、経済問題への対応3世帯3人、家族問題への対応2世帯2人について当センターが支援の継続が必要と判断した。一方、高齢者世帯や高齢の親との同居世帯については地域包括支援センターと情報共有しながら支援を進めた。経済問題への対応については、石巻市から委託を受けている公益社団法人日本医療社会福祉協会（以下、日本医療社会福祉協会）へつないだケースもあった。また調査を行った時点において緊急的な支援は必要としないが、今後あるいは将来的に支援が必要と思われる孤独・孤立が疑われる単身世帯や精神疾患、引きこもりなどの家族問題を抱えた世帯については石巻市健康推進課へ21世帯22人、石巻市介護保険課4世帯5人について情報提供を行った。

石巻市主催で開催された平成29年度被災者健康支援における関係者会議（第1回平成29年9月6日開催、第2回平成29年12月1日開催）では、今後懸念される被災者の心の問題として引きこもりやアルコール依存症の支援体制を取り上げ、相談窓口の広報の仕方や治療を含む支援体制の整備が課題であることが共有された。復興公営住宅入居者の高齢化や単身世帯の増加による疾病の悪化、経済困窮からの治療中断者への対応、インフォーマルサービスまで至らない方々への対応や支援が話題となった。

（2）地域住民サロン活動（集団活動）

①ここファーム事業

ここファーム事業は、被災者に畑作業を通して、気分転換と交流の場を提供し、心と体の健康を取り戻すことを目的として、平成25年度から開始して5年が経過した。当事業は、冬季間を除く3月から12月まで月2回（第2・第4木曜日・夏野菜の収穫時は臨時に実施）午前9時から休憩時間も含め2時間程度実施し、茄子やジャガイモ、玉ネギ、白菜、葉物などの野菜を栽培している。

参加実人数は男性7名、女性11名、年齢層は52歳から88歳、男性参加者の平均年齢が74.3歳、女性が68.6歳で参加者の平均年齢は70.8歳となっている。

平成29年度は実施回数19回、延べ参加人数221名（12月の収穫祭含む）、内訳は男性95名、女性126名、1回の平均参加者数は約12名だった。新規に参加された方は、男性1名、女性1名で家族を震災で亡くされた方であった。

平成28年度までは自力で参加できない方を職員が送迎してきたが、職員間で「事故の際に

どうなるのか」が課題となり、基幹センターと対応法について協議をした。

平成29年度の事業開始前の話し合いでは、参加者から「会費を集めよう」、「心が弱っているときに畑に参加するようになって、心も体も元気になった」、「復興住宅に引っ越して外出する機会も少なくなっている。月に2回の畑の活動が何より楽しい」、「会費を集めて心のケアセンターの負担を軽くするから続けて欲しい」などの意見が多く出された。

当センターからは、送迎の方法についてタクシーの利用を参加者に提案した。参加者から「タクシー代の一部を負担したい」という声も出されたが、参加者間での話し合いの中で、タクシーを利用すること、参加者からの負担はなし、ということで参加者の了解が得られた。

参加者からジャガイモや玉ネギ、白菜などを石巻市内の子供食堂に寄付してはどうかという意見が出され、全員の賛成を得て、石巻市社会福祉協議会や子供の支援をしているNPO団体など、平成29年度は市内の3つの子供食堂へ野菜の寄付をした。寄付後、子供食堂の子供達からお礼の感謝状が届けられ、参加者から「美味しく食べてくれて、子供から元気をもらえる、うれしいね」と喜びの声が聞かれた。

「ここファーム事業」を実施して5年が経過し、継続して参加されている方も含め、日常生活面でも外出する機会が増えた方も多く、たくさんの方々から喜びの声が聞かれ心身の回復が感じられた。

また、「ここファーム事業」の活動が円滑に進められているのは、農場主及び経験豊富なボランティアの方に目的に賛同していただいたことが大きい。特に、ボランティアの方は参加者と話し合いながら、作業がしやすいように野菜の作付けなどをアドバイスしていただき、参加者全員と一緒に作業を進められたことも参加者の心の回復につながったことが大きな要因として考えられる。

私たちは、K6の高い方や飲酒問題のある方との出会いが多い。被災された方々が自然と触れ合いながら気軽に交流でき、少しでも元気を取り戻せるよう、今後も訪問活動と並行して、ここファーム事業を展開していきたいと考えている。

平成29年度の実施状況について、表1に示した。

表1 ここファーム実施状況

実施期間 及び時間	実施回数	延べ 利用者数	延べ ボランティア数	延べ スタッフ数	延べ 参加者数
4月～12月 月2回 9:00～12:00	25回	211名	39名	103名	353名

※実施回数には、ボランティアのみ（4回）、ボランティアとスタッフのみ（2回）を含んでいる

②手芸教室（ちぎり絵教室）

平成25年度から、民間賃貸借上住宅入居者に交流の場を提供することを目的とし、3名のボランティアの方々に講師をお願いし、『手芸教室（ちぎり絵教室）』を開催してきた。

平成29年度は4月から12月まで、月1回、合計9回実施した。参加者延べ数は60名で、1回の平均参加者数は7名だった。教室は、9時30分から正午までとしていたが、参加者の中には9時前に会場に来られる方もいて、他の参加者やスタッフとの談笑を楽しみ、「ここにきて、みんなの顔を見ることが楽しみ」という声が聞かれた。

「年々上達している」と講師からも話があり、終わった後は、参加者、スタッフでお茶の時間を設け、それぞれの作品を見せ合ったり、最近あったことなどを自由に話しあったりという和やかな雰囲気の下で行われていた。教室で制作した作品は、当センターで行っている「作品展示会及び交流会」で展示する機会を設けてきた。

平成30年3月にセンターが新庁舎へ移転することで開催場所を確保することが難しくなることが予測されたため、ちぎり絵教室の今後を検討し、講師と相談のうえ、平成29年12月の教室をもって事業を終了することとした。

参加者の方々から、「復興住宅入ってから特にやることなく自分でちぎり絵をはじめた。偶然参加した合同庁舎でのちぎり絵体験で、教室に参加したいと思った。短い間だったけど楽しかった」「月1回でもここに来られて良かった」と話され、講師からも「寂しいけど、またちぎり絵で分からないことがあったら連絡ください」と話されていた。

お茶会解散後、参加者同士で話をしながら、「私はここに住んでいるから遊びに来てね」と声を掛け合う姿もあり、ちぎり絵を通じた人間関係の構築を見受けることが出来た。

当初は集会所のない民間賃貸借上住宅入居者の交流をする場として始まったが、年月を経て復興住宅への入居や自宅再建などで新たな生活を始められた方もおり、被災住民の交流をする場へと変化した。

平成29年度の実施状況について、表2に示した。

表2 手芸教室（ちぎり絵教室）実施状況

実施期間 及び時間	実施回数	作品および内容	参加者延べ数
4月～12月 月1回 9:30～12:00	9回	ちぎり絵	60名

③生活教室（開始時は、手芸教室としていた）

活動は月に1回、第4火曜日に石巻市保健相談センターを会場に、最大5名を限度として開催し、当センター職員2名と、石巻市出向の作業療法士を合わせた3名で行ってきた。内容は、参加者が趣味として過去にやっていたもの、やってみたいものを取り入れ、手芸と調理を1時間ずつで行う2部構成とした。手芸では、平成29年度は参加者からリクエストのあったレザークラフトに挑戦し、パスケース作りを行った。調理では、旬の食材や家で簡単に作ることができる料理をした。少人数ではあるが、作品や料理を皆で作り、それを共有して喜び合う暖かい雰囲気の下で活動は行われてきた。

平成29年度は、参加者の1人が就労し、もう1人の参加者が家庭の事情で参加が困難になり、8月以降活動を休止することとなった。参加されていた方への家庭訪問の際に、生活教室に通ってから体調が安定し、「年に1回は入院していたがそれもなくなった。主治医からも良くなったと褒められた」と嬉しそうに話していた。また、教室の中で作った料理を家庭でも振舞う機会があり、家族からも喜ばれると話があった。家庭の中での役割も大きくなり、本人なりに充実した生活をされている様子が伺えた。現在は参加されることが難しいが、またこのような機会があれば是非参加したいと話していた。

生活教室の今後については、訪問活動を継続していく中で、地域のニーズを確認しながら地域センターの中で検討していきたい、と考えている。

2. 支援の変遷

石巻市出向者は、石巻市健康推進課成人保健担当に所属し、被災者健康支援事業を担っている。復興公営住宅などの訪問健康調査関連事務、各支援団体との窓口となり調整、まとめ、訪問後の他課や他機関への引継ぎなどを行っている。その他に市保健師、派遣の支援保健師と被災者支援チームを作り訪問調査をしている。作業療法士として、生活不活発病予防事業（通称：ゆいっこプロジェクト）、高次脳機能障害家族会、若年性認知症事業への支援を行っている。

東松島市出向者は、東松島市保健福祉部健康推進課（以下、東松島市健康推進課）精神保健福祉グループに所属し、地区担当保健師の業務補助、精神科ケースの個別支援、子供の心のケア相談と自死遺族家族支援の調整、関係機関との協力・連携、精神保健グループ担当事業の企画、運営補助、関係者会議などの参加、支援者へのスーパーバイズ、各種資料のとりまとめなどを担っている。

女川町出向者は、健康福祉課の女川町保健センターに所属している。平成29年度下半期の活動について、以下は、出向者からの報告である。

平成24年度より、女川町職員のメンタルヘルス事業を支援し、平成29年度も同様に実施した。一つは、心のケアに関する啓発活動として、職員を対象とした「はあと通信」を月2回全職員へ庁内LANを使って発行し、心の健康に役立ててもらえるよう、ストレス解消法やセルフケアのコツ、健康にまつわる豆知識など、仕事の合間に気軽に読めるような情報の発信を行った。

平成29年9月まで職員がいつでも相談できる窓口として月2回「はあとサロン」を開設してきたが、これまでの活動により、個別相談体制が出来ていることが周知されていると判断し、平成29年10月からは、相談依頼があった際に個別で対応する形とした。また、女川町では、職員の健康診断時に問診票と併せてストレスチェックシートを用いてストレスチェックを実施し、健診結果やストレスチェック結果などを下に産業医による個別面談を実施している。出向者はストレスチェックの集計などを行い、産業医面談の調整と補助、フォローを行った。震災から7年経過したものの、職場環境の激変、生活環境が落ち着かないなどまだまだ課題も多く、平成29年度はより多くの職員に産業医面談を受けられるように調整をした。

当センター非常勤精神科医の派遣についても平成24年度より継続しており、平成29年度については隔月1日（全日）の派遣体制を整え、「みやぎ心のケアセンター相談会」という形で相談会を開催した。町民本人やその家族による相談だけではなく、町民生活をサポートしている支援者、包括支援センター、保健師からの相談の受け入れも可能としており、女川町広報による周知のほか関係機関が集まる会議などでの周知を行い、幅広く活用できるようにしている。相談内容としては、抑うつや不眠などの精神症状に関する相談、家族問題への対応などであった。継続して同じ医師が対応するということが相談する住民や支援者にとっての安心感にも繋がり、継続して相談会を利用する相談者もいた。派遣体制については、年度ごとに町の要望に合わせて調整しており、平成30年度は、新たな住まいのコミュニティの中で、「心の健康」に関する講話を精神科医師にお願いしたいという町の要望に基づき、災害公営住宅などの集会所に出向き地域のボランティアと共に講演会、お茶会を実施していく予定である。

地域住民支援についても、引き続き町の保健師や関係機関と連携、相談しながら訪問などによる支援を行い、丁寧な関わりを意識し必要な支援を継続していきたい。

女川町は、平成29年度で集合型の災害公営住宅の整備が完了し、平成30年度中にはほとんどの住民が新たな生活基盤に移り住む状況である。現状では、「災害公営住宅へ入居したが、住民同士の関わりが少なくなってしまった」との声も多く聞かれ、しばらくはきめ細やかな支援が必要であるとされている。出向者として出来ることを日々考えながら、今後もニーズに沿った支援を心掛けていきたい。

当センターでは、市町保健師との同行訪問、ケース会議やエリアミーティングなどへの参加、乳幼児健診への支援などにより支援者支援を行っている。センターのスタンスは、「市町からの要望にできるだけ応えていく」である。

(1) ケース会議、エリアミーティングなどへの出席

石巻市、石巻市社会福祉協議会、公益社団法人宮城県看護協会（以下、看護協会）、石巻市内の地域包括支援センター、医療機関などから依頼を受け、アルコール関連問題や精神疾患関連などのケース会議へ出席し、各支援機関とともに支援の方向性を確認、役割分担などケース検討を行ってきた。また石巻市、社会福祉協議会、蛇田地域包括支援センター、看護協会、職能団体な

どが参加しての蛇田地区・住吉地区のエリア支援ミーティングに出席し、情報の共有を図り、仮設住宅入居者の検討を行ってきた。エリアミーティングは、復興公営住宅への入居が進む中で、仮設住宅だけにとどまらず復興公営住宅入居者の情報共有も行われるように変化してきた。

(2) 乳幼児健康診査支援

石巻市河北ブロック（河北・北上・雄勝）で実施している乳幼児健診に石巻市から依頼を受け保健師を派遣し母子相談を行った。支援回数は河北ブロック10回、健診後に行われるカンファレンスでは、母と子の心のケアについて助言を行うとともに継続支援が必要な方の個別支援を担当してきた。

3. 普及啓発

(1) 石巻駅前での断酒会ミーティング体験会の開催

平成27年6月から石巻市河北総合支所を会場として行ってきた「断酒会ミーティング体験会」を「断酒会」が石巻市内で恒常的に活動できる体制作りを支援するため、①「駅周辺」「市中心部」への移動、②日中に開催、という考えで、NPO法人宮城県断酒会、石巻市と協議を重ねた。

開催日時：毎月第2木曜日の午後1時30分～午後3時

会場：石巻市保健相談センター1階会議室

主催：当センター

後援：石巻市

協力団体：NPO法人宮城県断酒会（以下、県断酒会）

対象者は断酒を目指す本人・家族、断酒に関心のある支援者として、相談機関など窓口でのチラシの配布と石巻圏域の医療機関に協力を依頼して、4月より開催した。

河北総合支所で開催していた時から参加していた方がJRを利用して継続して参加され、新たな参加もあって、当事者2名が固定化し、断酒会に入会された。平成29年度は、延べで当事者35名、県断酒会35名、家族6名、支援者41名の計117名だった。

実施形態は、当センターが主催、県断酒会が協力団体となっているが、実際は本ミーティングを最初から最後まで県断酒会が主体的に担っており、一日も早く県断酒会が主催者となるような支援を石巻市と協力して行っていきたいと考えている。

(2) 作品展及び交流会（感謝のつどい）

主本事業は、主に民間賃貸借上住宅入居者を対象として「作品展及び交流会」として、平成24年から開催してきた。東日本大震災により、住み慣れた地域から民間賃貸借上住宅やプレハブ仮設住宅へ転居を余儀なくされた方々の多くは、地域活動への参加の機会が少なくなり、そのような方々を対象に交流の場としてきたものである。

震災から7年が経過し、自立再建、復興公営住宅へ転居され、新たな生活をスタートされている方が多くなってきた。また、当センターも平成30年3月には合同庁舎の移転に伴い、蛇田地区に事務所を移すこととなった。これまで、作品展や交流会にご協力いただいた被災者の方々に感謝の気持ちを込め、被災された方々の心と身体の健康づくりの一助となることを目的として、石巻保健所と共催し、石巻市社会福祉協議会の後援を得て、旧石巻合同庁舎で平成29年11月14日（火）に「感謝のつどい」を開催し、99名の参加があった。

当日は、看護協会と日本医療社会福祉協会の協力をいただき、石巻警察署交通課の協力で交通安全コーナーを設けた。

実施内容は、①交流コーナー（喫茶スペース、ハンドマッサージ）、②体験コーナー（折り紙、ちぎり絵）、③作品発表（石巻地域センター主催ちぎり絵教室、生活教室の参加者の作品展示）、

④相談コーナーとして、健康相談（協力：宮城県看護協会）、生活相談（協力：日本医療社会福祉協会）、アルコールパッチテスト（当センター）、⑤交通安全コーナーは、宮城県警交通安全教育車（セーフティーサポートカー）により、参加者に交通安全教育をお願いした。

（3） その他の事業

行政及び各種機関から講師派遣依頼があり、石巻市食生活改善推進員連絡協議会研修会、渡波地区保健推進員研修会に職員を派遣した。

4. 人材育成・研修

（1） アルコール関連問題研修

震災の経過とともにアルコール関連問題が表面化してきている。行政機関や各支援機関と連携し、東北会病院職員を講師に招いて、アルコール関連問題研修会を開催した。

①石巻保健所

平成29年度は当センターと共催で、国立病院機構久里浜医療センターの精神科医による研修会を平成29年8月に「お酒のトラブルについて知っておきたいこと」（参加者：63名）、平成29年10月に「ブリーフインターベンションについて」（参加者：37名）を開催した。

②石巻市での研修会

石巻市よりアルコール関連問題の基礎的部分から学びたいという要望があり、総合支所も含めた職員を対象に、東北会病院の協力を得て、「クラフト」についての研修会を実施してきた。

③東松島市での研修会、住民訪問による啓発活動

東松島市では市保健師が中心となって住民に健康的な生活、健康増進を図るための研修会、健康相談会や特定健診事後活動を積極的に行っている。

アルコール啓発事業についても、食生活改善推進委員の方々を対象に「お酒と上手に付き合う方法」の研修会開催、地区自治会の相談会でも保健師が東北会病院職員と合同で「アルコールのミニ講話」、東松島市内の地域包括支援センター職員と「アルコール問題事例検討会」を開催するなど啓発活動を行っている。

平成28年度より、特定健診で65歳未満の γ -GPTが100以上の方々を対象（40件）に東松島市保健師、精神保健福祉士、当センター保健師、精神保健福祉士がペアで家庭訪問を実施した。

平成29年度の特定健診では、平成28年度から検査値が改善された方は9名いた。対象の家族の方々も健診結果を気にされている方が多く、家庭訪問による健診データを用いた説明は相手にも受け入れられ易く、市民の反応は良好であった。

平成29年度は、当センターより特定健診後のフォロー訪問に平成29年10月下旬から約1か月間の協力をした。肝機能数値の他にコレステロールや中性脂肪、BMIの数値が高い方も多く含まれ、食生活の改善が必要な方もおり、家庭訪問には市保健師、栄養士、精神保健福祉士と当センター職員とペアで家庭訪問（39件）を実施した。

訪問対象者は何らかの疾患を抱え、不安な生活を送られている方も見られ、栄養士が同行したことで飲酒も含めて、「気が付いたこともたくさんあり、参考になった」と家族からも好評で、食生活の見直しや治療の継続、飲酒に対しても適正飲酒への動機づけ、家族の不安の軽減などにつながり、特定健診フォロー訪問は健康的な生活を送ることの大切さを改めて感じてもらえる機会となった。

今回の対象は65歳未満であったが、高齢期の多量飲酒などの問題が多いため、支援機関との連携も含め、地域での支援の枠をどのように広げていくのかは大きな課題といえる。

当センターとして、先駆的な活動に今回協力させていただいたことに深く感謝すると同時に、次年度も積極的に協力していきたいと考えている。

④女川町での研修会

女川町での研修会は、平成27年度から東部保健福祉事務所、女川町と協力をして開催してきた。平成29年度は、女川町地域医療センターからの町への要望が寄せられ、平成29年10月に「女川町の事例をとおして地域と専門機関との連携のあり方を学ぶ」として、地域医療センター地域連携室の看護師に事例を出していただき、参加者45名で活発な話し合いが行われた。平成30年1月は参加者38名で「アルコール依存症の治療プログラムについて」を東北会病院のスタッフから説明を受けた。併せて、女川町の支援者2名が平成30年2月の東北会病院での実務者研修を受講している。

(2) 各種研修会

これまで県内市町村で子供の支援に従事している、保健師・保育士、教師や養護教諭などの学校関係者、臨床心理士、県内の一般市民などを対象とした「心のケア研修会」を開催してきたが、平成29年度は、以下のような研修会を開催してきた。

①「被災地における子供のメンタルヘルス支援活動と連携について」の研修会

- ・ 目的：国府台病院の震災直後からこれまでの石巻地区での活動を通して、今後の地域での連携のあり方について、国府台病院の支援活動と子供メンタルヘルスについて話をお聞きし、こどもの支援、地域での連携について考える機会とする。
- ・ 主催：一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎからこころステーション
(以下、からこころステーション)
公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センター
- ・ 共催：石巻市・石巻市教育委員会
- ・ 講演：「石巻市における子供のメンタルヘルス ～被災後5年間の支援活動からみえてきたこと～」
- ・ 講師：佐竹直子氏（国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター病院精神科医師）
- ・ 日時：平成29年8月31日（木）午後2時～4時
- ・ 会場：石巻市河北総合センター・ビッグバン集いの部屋
- ・ 対象者：石巻地区で被災者支援にあたる保健、保育、教育に携わる方
- ・ 参加者：62名

②心のケア研修会

- ・ 目的：震災から6年が経ち、ハード面では復興がすすみつつあるが、子供を取り巻く環境は震災直後から激変した状態が続いている。一番弱い立場である子供は、そのひずみを受けやすく、また自ら声を出せないため、支援者や保護者は子供の問題行動が表面化してから対処することが多い。
この講演会では、気になる子供や発達障害と思われるような落ち着きのなさを呈する子供に、支援者がどう関わっていけばよいか、また、子供の心に寄り添いながら、子供自身の力を引き出すために何ができるかを考える機会とする。
- ・ 主催：宮城県・公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター
- ・ 共催：宮城県教育委員会
- ・ 講演：「親子の愛着と子供の心の発達」
- ・ 講師：奥山真紀子氏
(国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部長)
- ・ 日時：平成29年9月22日（金）午後2時～4時
- ・ 会場：イオンシネマ石巻 8番劇場
- ・ 対象者：保健、保育、教育、養育に携わる方 約200名
(保健師・保育士・幼稚園教諭・小学校教諭・民生児童委員・里親など)
- ・ 参加者：243名

③自死対策研修会

- ・ 目的：石巻市での復興公営住宅健康調査では、仮設住宅から復興公営住宅に転居したことで、体調が良くなっている方が増えている。一方、単身世帯、65歳以上の独居高齢世帯や無職者も多く、病気を抱える人の割合が増えてきている。

自死者については、平成28年度の厚生労働省の全国の統計から、60代～70代、無職者、健康問題や経済・生活問題が多く、被災地の状況は危険因子が増えているといえる。

福島県における震災関連自死について調査された、福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座丹羽真一先生をお招きし、「震災関連自死－未遂者への支援の手掛かりを求めて」と題して講演をいただき、石巻圏域での自死問題、未遂者への支援のあり方について考える機会とする。

- ・ 主催：東部保健福祉事務所
公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センター
- ・ 講演：「震災関連自死－未遂者への支援の手掛かりを求めて」
- ・ 講師：丹羽真一氏（福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座 医師）
- ・ 日時：平成29年11月7日（火） 午後3時～5時
- ・ 会場：株式会社三陸河北新報社かほくホール
- ・ 対象者：石巻圏域の保健、医療、福祉、教育、消防、警察業務に携わる方
約100名
- ・ 参加者：63名

(3) 第17回震災心のケア交流会 in 石巻

支援者を対象とした本交流会は、平成27年度より実行委員会方式をとり、平成29年度は東部保健福祉事務所、石巻市健康推進課、東松島市健康推進課、女川町健康福祉課、石巻市社会福祉協議会、宮城県看護協会、日本医療社会福祉協会、石巻市女川町基幹相談支援センターくるみ、ユースサポートカレッジ石巻NOTE、特定非営利活動法人TEDIC、一般社団法人心和会障がい者相談支援事業所とも、からころステーションと当センターを加えた13の行政や民間団体で実行委員会を構成し、開催した。

実行委員会の中では、支援者自身が複雑化・多様化している問題への対応や、被災住民の居住地分散化により震災後に業務が増えていると感じていることから、心身の疲弊を感じている、という話が出され、平成28年度に引き続き支援者に絞ったストレスケアの内容で「癒し力Ⅱ」をテーマに実施することとなった。

記念講演は、「支援者の心の健康～感情労働の視点から～」と題し、前田正治氏（福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座主任教授）をお願いした。

本交流会アンケートで記念講演については、

- ・ 被災者の心のケアに関する講演や研修はあるが、支援者の心のケアにスポットをあてた講演であったため、良かった
- ・ 共感することを当たり前のことのように行っていたが、感情労働につながる気づき、自分のメンタルケアをすることの大切さを改めて実感しました。
- ・ 支援者の心のケア、セルフケアについてあまり意識してこなかったのが参考になった。
- ・ 支援者の心のケアについて、専門的な立場から重要性を学ぶことができました。
- ・ 支援が長く続けられるようにするには、支援者自身のケアが必要だと改めて思った。
- ・ 罪責感情や自責の念がPTSDやストレスに関係があるという考えを聴くことができ良かった。

という声が寄せられた。

分科会は、①「前田先生と語ろう」、②「ハンドマッサージ講座」、③「ヨーガ講座」、④「お疲れ度チェック&らくらくストレッチ」の4分科会を行った。

①「前田先生と語ろう」では、「テーマを深めることができた」、「各地の支援者の話を聞いて良かった」、②「ハンドマッサージ講座」では、「マッサージなどは自身のケアには重要と感じた」、「とても癒された」、③「ヨーガ講座」では「自分のカラダと向き合い、とてもリラックスできた」、「初体験で少し難しく感じたところもあったが、少し現実から離れることができた」、④「お疲れ度チェック&らくらくストレッチ」では、「今後の生活でも取り入れられるストレッチで良かった」、などの声が寄せられた。アンケートから概ね「癒し力Ⅱ」の目標は達成されたように考えている。

実行委員会については、アンケートで次のような声が寄せられた。

- 心のケアを現場で実践している支援機関からの声を反映できるので良いと思う。委員会を設けて確認しても良いと思うが、場合によってはアンケート調査でも確認できるのではないかと感じた。
- 自分達の意見や考えを出す機会があることは良いと思う。
- 石巻圏域での現状を知ることが出来たこと、それぞれの立場からの悩みや解決策が聞けたことが良かった。
- 実行委員会で話し合うことから生まれてくる考えや手法があると思うので、良かった。
- 楽しい雰囲気ですらんに話せた。
- 準備段階で、多職種の人と交流できて良かった。
- 多くの団体で交流会を作り上げていくことは素晴らしいと思います。今後も続いていけば、と思う。
- 被災者のメンタルヘルス支援をしていく中で、どうしても研修などでは対象者のケアに焦点がいきがちになるが、対人援助職のセルフケアを大きく取り上げる研修はなかなかないと思われ、とても貴重な時間だったと思う。

平成29年度の交流会も、石巻圏域で活動する団体の方々からご意見をいただき、話し合いを通じ、開催に至った。今後も、支援者が手を携えた協働事業として、震災心のケア交流会を開催していきたいと考えている。

なお、平成30年3月の開催は、年度末のため、もっと多くの方が参加できるように、開催時期を検討していきたいとも考えている。

(4) 子どもの心のケア地域拠点事業

被災地で子供たちの間に起きてくる問題の理解、生活が激変した親への支援方法や対応についての講演会を開催してきた。平成25年度より、県内の保健師・保育士・幼稚園教諭・小学校教諭・養護教諭・民生児童委員・里親などを対象とした「心のケア研修会」を開催している。本講演会は、平成28年度より、子どもの心のケア地域拠点事業計画に基づいた活動という位置づけとなった。

平成29年度は、子供に関する研修会（講演会）は、「被災地における子供のメンタルヘルス支援活動と連携について」の研修会、心のケア研修会「親子の愛着と子供の心の発達」を開催してきた。

石巻市から子ども地域拠点事業関連での相談依頼が増加している。石巻市では、保育所7件、行政・小学校・子育て支援センター・他が各1件の計11件の対応、保健師、保育士、幼稚園教諭、教員などへの支援依頼があった。石巻市健康推進課母子保健担当者が窓口となり、保育所などからの相談を受け、当センター窓口の保健師と調整し、相談先への訪問、相談者とのカンファレンスを行っている。

東松島市、女川町では、当センターとの打合せの際の個別ケース相談で臨床心理士の副センター長、保健師を中心に対応してきた。

関係機関職員を対象とした研修会の継続し、個別支援にあたっては関係機関と連携して、今後も推し進めていきたい。

まとめ

東日本大震災から7年が経ち復興公営住宅の完成など、徐々にではあるが被災地の復興は目に見えはじめ、被災された方々のうち自力再建や復興公営住宅に転居される方がいる一方で、プレハブ仮設住宅からの転居など未だ生活の目途が立たない方も少数ながらおり、復興の格差も広がっているという現状が表面化してきている。また、それに沿うように復興支援団体も被災地から徐々に撤退を始めている状況にある。

他機関との連携については、石巻市とは2か月に1回、東松島市・女川町とそれぞれ月1回の定例情報交換、不定期ながら保健所、精神保健福祉センターも参加した情報交換を行ってきた。

また、震災心のケア交流会in石巻を実行委員会方式で開催したことで、関係機関と本音を交えた話し合いをすることができ、日常活動の中でも、各団体の得意分野での支援を依頼するなど、相互理解が深まったと感じている。

平成29年度の石巻市独自の復興公営住宅の健康調査では、入居1～2か月後の訪問健康調査が多種多様なケースや要支援者が発見される機会となり、各関係機関と連携し、必要な支援につなげることができた。このことから、引き続き平成30年度も石巻市復興公営住宅入居者訪問健康調査を全面的に協力していきたい。

平成29年度の東松島市での特定健診において65歳未満で γ -GPT100以上の方々への訪問活動は、食生活の見直しや内科疾患治療の動機づけ、適正飲酒など予防的支援ができ、アルコール問題を糸口にした先駆的な取り組みであったと考えている。その他にも、東松島市では引きこもりの全戸調査、自死遺族支援など、先駆的な取り組みが多い。その一角を出向者が担っており、平成30年度も積極的に協力していく予定である。

平成29年度は、女川町からの希望でアルコール関連問題研修会を開催したが、来年度も話し合いを続ける中から町のニーズに沿った研修会を実施したい。

石巻圏域の2市1町との連携がスムーズに進むことが多くなってきている。これは、出向者の方々の日々の活動の賜物である。地域センターが出向者とどのように連携し、支えていけばいいのか、今後も大きな課題の一つだと考えている。

併せて、行政機関の組織体制・支援体制の改変なども進んでいる。当センターも設置されてから6年が過ぎ、これまでの活動も復興状況に応じて変えていく必要がある。みやぎ心のケアセンターは、平成33年3月末まで有期限の機関であり、10年間の活動で地域に何が残せるのか、残せたのか、が問われることになるだろう。平成29年度で終了した「ちぎり絵教室」の事業では、その参加者を石巻市社会福祉協議会などで実施している地域のコミュニティ活動につなげられるような働きかけをしてきた。

平成30年度は、当センターが平成33年3月末以降も地域で活動を継続していく機関・団体と連携を更に深めていく方法や手段を、職員全体で考え、模索しながら事業を進めていく年度になると考えている。

当センターでは、「私たちが考える支援者とは、被災者に思いを寄せる人、それぞれが持つ力を発揮して、被災者の自立をサポートしていく人」と考えている。平成30年度も被災された方々に謙虚に耳を傾け寄り添い「その人が持っている力」を引きだせるよう支援に取り組み、被災者住民の孤立防止及び被災された方々が少しでも元気に生活できるよう継続した支援をしていきたい。

最後に本稿を作成するにあたりご協力をいただいた皆さんに感謝いたします。