

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

課長補佐 精神保健福祉士 荒井 祐子

はじめに

平成30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30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、事業内容を中心に記す。

1. 地域住民支援

平成30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実施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

相談件数は増加した。支援の契機については、行政機関、教育機関、その他の関係機関から対象者の支援を依頼されることや、本人や家族から直接相談の申し込みが入る割合が高く、平成29年度と同様の傾向であった。相談内容としては、平成29年度までの傾向と同様、小学生、中学生、高校生の学校不適應や不登校、家族家庭問題などの相談、働く年代からの職場や業務に関する相談、震災を含めたトラウマ関連の相談が目立った。精神的健康度が低下しており、かつ抱える問題が複数にわたっている相談や解決に時間を要する相談なども多かった。そのため、継続的な支援を要する相談が多く、さらに関係機関との連携を図りながら支援を進める相談も多かった。

また、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住民への訪問支援を行った（表1）。

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29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30年5月～平成31年2月 K6高得点、「朝から飲酒」項目 該当のケース中心	5件

(2) 南三陸町

行政機関やその他関係機関、直接本人からの依頼に基づき、訪問や電話による個別支援を行った。また、南三陸町で実施している災害公営住宅に入居す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）。

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 29 年度災害公営住宅入居者健康調査に基づく訪問支援	平成 30 年 6 月～平成 30 年 8 月 K 6 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	10 件

(3) 考察

気仙沼地域センター（以下、センター）で実施した訪問、来所、電話などでの地域住民支援件数は増加した。このうち気仙沼市の健康調査後の訪問などの支援件数は、平成 29 年度に比べ減少した。この背景には、民間賃貸借上住宅利用が解消されたことが影響していると考えられる。健康調査後の訪問などの支援を除いた支援件数が増加した要因は、震災による直接的あるいは間接的な影響が未だに残存していることに加え、それらが契機となり生活課題を生み出し、住民の精神的健康度の低下に繋がっていることも考えられる。加えて、ラジオ番組や新聞による普及啓発の活動に伴いセンターの認知度が上がったことや、相談の時間帯や相談場所などを柔軟に対応したことも、関係機関からの支援依頼や直接の相談件数が増えた要因として挙げられる。

南三陸町は、災害公営住宅が全戸整備されてから 1 年が経過し、町内の応急プレハブ仮設住宅の解体作業が進んでいる。災害公営住宅入居者健康調査に基づいた精神的健康面がハイリスク状態にあると考えられた住民への訪問では、震災に起因した精神的不調だけでなく、新しいコミュニティでの人間関係などの精神的負担が影響していることが語られた。

また今年度は、両市町共に全国で発生した自然災害の報道が契機となり、精神的不調に至った住民からの相談も増えたことが特徴であった。

両市町においては、依然として震災からの復興過程にあり、とりわけハード面での復興に比べ、ソフト面での復興には今後も多くの時間がかかるものと考えられる。今後も自治体保健師やライフサポートアドバイザー（以下、LSA）、その他の関係機関との連携を図りながら、さまざまな相談に対応できる体制を継続させていくことが重要であると考えられた。

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 30 年度は、平成 29 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

平成 30 年度は、平成 29 年度に引き続き自治体職員（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、開設時間中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。自治体職員からの直接相談や気仙沼市人事課と連携した復職支援を行い、平成 29 年度に比べ利用件数が倍増した。

③気仙沼市社会福祉協議会職員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 30 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の実施に協力した。

(2) 南三陸町

①自治体への専門職員の配置（出向職員）

平成 30 年度は平成 29 年度に引き続き、自治体へ専門職員 1 名を配置した。保健師業務の補

助などを通し、自治体保健師の負担軽減となるよう取り組んだ。

②自治体職員のメンタルヘルスに関する支援

平成29年度に引き続き、自治体職員向け健康相談窓口（以下、相談窓口）を第4火曜日14時から19時と、月1回土曜日か日曜日11時から15時の月2回開設した。南三陸町総務課（以下、町総務課）を通じて出している毎月の案内に、メンタルヘルスに関する「ひと息コラム」を掲載し、相談窓口が目に留まりやすくなる工夫を続けているが、利用増加には至らなかった。

また、町総務課の依頼により、自治体職員のストレスチェック実施に関する町総務課、気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）（以下、保健所）との打ち合わせに参加し協力した。

③南三陸町社会福祉協議会職員のメンタルヘルスに関する支援

被災者の見守りなどの支援を担っていた、南三陸町社会福祉協議会被災者生活支援センターは平成29年度末で事業終了となったため、引き続き、被災者を含む町民支援にあたる南三陸町社会福祉協議会（以下、南三陸町社協）職員への支援を、南三陸町社協の依頼に基づき実施した。

不定期に災害公営住宅にある各高齢者相談室を訪問し、支援している住民や災害公営住宅の状況について共有した。

(3) 考察

気仙沼市、南三陸町の両市町に対しては、出向職員の派遣による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、平成29年度に引き続き震災からの復興に向けた取り組みが継続している状況にあり、自治体職員の業務過多の状況は続いている。職員相談窓口の利用数が平成29年度に比べて増加していることから、自治体職員の心身の疲弊が懸念される状況が伺われた。

南三陸町においては、復興の取り組みが継続している一方で、自治体からの応援職員の派遣者数が減少しており、自治体職員の業務過多の状況が続いている。そのため、精神的健康面への支援は不可欠であると考えられる。

今後も関係機関と情報共有しながら相談窓口を定期的に開設し、自治体職員への個別支援と共に、メンタルヘルス向上のための効果的な方法について検討を重ね実施に向け取り組んでいく。

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、気仙沼保健福祉事務所と協働して「三陸こころ通信」コラムを毎月1回ずつ掲載した（表3）。新聞というメディアを通じて、一般市民へメンタルヘルスに関する情報を提供し、相談窓口の周知を行った。

記事のテーマについては、気仙沼保健福祉事務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年度に続き、震災に関連したテーマを盛り込んだ。

平成30年度も、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効果があった。

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54回	平成30年4月	新年度を迎えて ～新しい環境に慣れるために～	気仙沼地域センター
第55回	5月	五月病!? ～あなたの心、お元気ですか?～	気仙沼保健所
第56回	6月	質の良い睡眠で健康に	気仙沼保健所
第57回	7月	飲酒とこころの健康 ～お酒、飲みすぎではありませんか?～	気仙沼地域センター
第58回	8月	2学期に向けて ～学校に行きたくない君へ～	気仙沼地域センター
第59回	9月	かけがえのない人を亡くしたあなたへ	気仙沼地域センター
第60回	10月	仕事を頑張りすぎていませんか? あなたのこころに寄り添います	気仙沼保健所
第61回	11月	上手に休息をとろう ～「忙しく働いている方」のため休息のとり方～	気仙沼地域センター
第62回	12月	お酒を上手に飲んで、楽しく健康的な生活を	気仙沼保健所
第63回	平成31年1月	上手なコミュニケーションのとり方	気仙沼地域センター
第64回	2月	認知症を知り、支え合おう	気仙沼保健所
第65回	3月	この時だからこそ、大切な心と身体のケア ～3・11を迎えるにあたって～	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29年度から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、実施した（表4）。

参加者の精神面の回復が見られることや、民間賃貸借上住宅利用の解消に伴い、関係団体で協議した結果、平成30年度末で事業を終了することとした。平成30年度の実施回では、参加者の様々な思いを受け止めるように心がけながら運営し、また市内の交流や居場所として機能している情報を提供するなどして実施した。

表4 『心カフェ』実施内容

	実施日	場所	実施内容
第1回	平成30年6月19日（火）	気仙沼市民健康管理センター「すこやか」	こころの健康に関するお話&ハンドマッサージ体験
第2回	8月21日（火）	気仙沼市民健康管理センター「すこやか」	音楽のリズムに合わせた体操
第3回	9月18日（火）	大島公民館	健康・栄養セミナー
第4回	10月16日（火）	松岩公民館	リラクゼーション
第5回	12月18日（火）	気仙沼市民健康管理センター「すこやか」	食生活のお話と体験
第6回	平成31年2月19日（火）	気仙沼市民健康管理センター「すこやか」	ものづくりでリフレッシュ

③社会的孤立状態にある住民に対する支援事業「男活」

「男活」は心カフェ事業の方向性を検討する中で、災害公営住宅などへの転居に伴う住民の孤立、加えて地域活動の場に男性がつながりにくいといった地域課題を踏まえ、気仙沼市保健

福祉部健康増進課（以下、気仙沼市健康増進課）と検討を重ねて始めた事業である。平成29年度は試行的に行い、平成30年度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）に協力をいただき、実施した（表5）。

表5 「男活」実施状況

	実施日	場所	実施内容
第1回	平成30年7月25日(水)	気仙沼市民健康管理センター「すこやか」	コミュニケーション麻雀ミニ健康講話
第2回	9月14日(金)	気仙沼市民健康管理センター「すこやか」	切り絵体験ミニ健康講話
第3回	11月28日(水)	気仙沼市民健康管理センター「すこやか」	ヘルシー調理ミニ健康講話
第4回	平成31年1月15日(火)	気仙沼市民健康管理センター「すこやか」	ニュースポーツミニ健康講話

④市職員向け啓発物配布

健康フェスティバルは、気仙沼市が「けせんぬま健康プラン21」および「食育推進計画」に基づき、生活習慣病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を持つ」をテーマとした「心カフェ（ここカフェ）コーナー」に加え、平成30年度は当センターとしては新たに「飲酒関連問題に関する啓発コーナー」を運営した。心カフェコーナーでは、例年同様、飲み物の提供、呼吸法などの体験型プログラムの実施、啓発パネルの展示をした。飲酒関連問題の啓発コーナーでは、アルコールパッチテストの体験や、飲酒に関するクイズなどを用意し、体験を通して関心を持っていただくような働きかけを行った。

⑤自治体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30年12月に配布した。

⑥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6）。

表6 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	当センター委託事業に基づき、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。	12回参加 /12回開催
住民	気仙沼保健所主催の平成30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2か所、南三陸町内1か所のスーパーマーケットで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に協力した。	12回
住民	気仙沼市健康増進課の依頼により、本吉総合支所と唐桑総合支所において、心の健康づくり講話を行った。	2回
住民	気仙沼市各種女性団体連絡協議会の依頼により、心の健康づくりについて講話を行った。	1回
住民	弁天町自治会の依頼により、自治会主催のお茶会にて健康紙芝居とリラクゼーションを行った。	1回
住民	牧沢地区自治会準備委員会の依頼により、牧沢公営住宅において、健康紙芝居とリラクゼーションを行った。	2回

(2) 南三陸町

①健康紙芝居の実施

南三陸町社協からの依頼に基づき、メンタルヘルスに関する健康紙芝居を実施した。年間 3 回、延べ 37 名の地域住民に対して普及啓発を行った。

②住民向けアルコール健康教室

平成 29 年度に引き続き、南三陸町のアルコール関連問題対策事業の一つとして、南三陸町と宮城県看護協会が実施している「なんでも健康相談会」の中で、住民を対象に飲酒に関する健康紙芝居を実施した。年間 8 回、延べ 54 名の地域住民に対して普及啓発を行った（表 7）。

表 7 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 30 年 7 月 13 日（金）	荒砥コミュニティセンター	10 名（女 10）
2	8 月 10 日（金）	平磯生活センター	※台風のため中止
3	9 月 14 日（金）	袖浜生活センター	8 名（男 1、女 7）
4	10 月 19 日（金）	馬場中山生活センター	6 名（男 1、女 5）
5	11 月 20 日（火）	沖田地区集会所	6 名（男 1、女 5）
6	12 月 14 日（金）	清水団地集会所	6 名（男 1、女 5）
7	平成 31 年 1 月 8 日（火）	港親義会館	10 名（男 1、女 9）
8	2 月 15 日（金）	志津川西（西）集会所	4 名（女 4）
9	3 月 15 日（金）	志津川東（東）集会所	4 名（女 4）

③自治体職員向け啓発物配布

年末年始休暇前に、睡眠とメンタルヘルスに関するリーフレットを作成し、全職員（約 400 名）に配布した。

④南三陸町福祉・健康まつりへの参加

平成 29 年度に引き続き、南三陸町福祉・健康まつりでブースを出展した。ブースでは、ストレス解消法に関するパネルを展示し、リラクゼーション体験ができるコーナーを設けた。また、来場者約 462 名には当センターのロゴ入り不織布バック、加えてブース来場者 334 名にはリラックスつぼ押しと当センターのリーフレットを配布し、普及啓発を行った。

(3) 考察

気仙沼市では、平成 29 年度に続き、住民や関係機関からの依頼により、普及啓発を行った。災害公営住宅などへの転居が進み、自治会の立ち上げや近隣との関係性の構築など、コミュニティ形成に際して新しい環境や人間関係に住民が不安を抱え、精神的健康度が低下することが予測された。そうした地域状況の中、住民同士が交流する場を会場として、心の健康や、相談機関について啓発を行うことができたことは、有効な普及啓発活動であったと考えられる。

南三陸町では、昨年度に引き続きアルコール関連問題に関する健康紙芝居を用いて、災害公営住宅や高台移転地区、既存地域において普及啓発できた。町内の各地区に訪れて実施することで、各地区の特色や現状を把握しながら普及啓発をすることができた。

今後も「けせんぬま健康プラン 21」や「南三陸町健康づくり計画」に沿う形で、心の健康に関する普及啓発活動を実施していく。

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

上地区社会福祉協議会、気仙沼市の主催による、自治体など地域の関係者（自治会長、保健推進員、民生委員、ボランティアクラブ会員など）を対象とした、傾聴講座「聴き上手になって、身近な人の心を支えよう」として講話を行った。また、本吉地区、唐桑地区においても同様の講座を実施した。

②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からの依頼に基づき、「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。

③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。

④障がい者就労移行支援事業所ホープガーデン職員向け研修

職員向けにスキルアップ研修を行った。

⑤日本精神保健・予防学会学術集会 シンポジウムにて報告

「東日本大震災被災地域における学校教育と精神保健医療福祉との連携の実践」と題し、センターの取り組みについて報告した。

⑥平成30年度若年者メンタルヘルス対策研修会

宮城県精神保健福祉センターの依頼により、行政機関関係職員、教育関係職員、若年者支援機関関係職員を対象に「若年者メンタルヘルス対策の取り組みについて」、センターの子供の相談についての活動報告を行った。

⑦就労支援連絡会での報告

障害者就業・生活支援センター「かなえ」より依頼があり、センターの事業について報告した。

⑧被災者支援業務担当者会議にて講話

気仙沼市保健福祉部高齢介護課の依頼により、市内の被災者支援従事者および市役所庁内関係職員に「支援者のメンタルヘルスについて」講話した。

(2) 南三陸町

①南三陸町社協介護職員向け研修

南三陸町社協の要請により、南三陸町社協の介護職員37名に対し、「チームワーク」と「メンタルヘルス」をテーマに研修を実施した。

②自治体職員向け研修

町総務課の要請により、自治体職員117名に対し、「職場でのストレス対策とコミュニケーション術」をテーマにした研修の実施に協力した。

(3) 考察

平成29年度同様、関係機関からの依頼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。

南三陸町社協介護職員に対しては、研修内容の検討を重ね、現状のニーズに応える内容を提供することができた。自治体職員への研修については、ストレスチェック実施の経過を踏まえ、自治体職員のメンタルヘルス向上を目的として働きかけが出来た。

今後も南三陸町の現状に合わせて、要請に基づく形で人材育成・研修を実施する。

5. 各種活動支援

(1) 気仙沼市

平成30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持ち、各種活動支援に取り組んだ。

また、平成30年度も引き続き、NPO法人仙台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。

(2) 考察

地域の団体などにつながり続けることで、地域状況や課題について、より多面的に把握し理解することができた。

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の実務者による「ワーキング」グループ（以下、ワーキング）で、宮城県気仙沼高等学校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紹介をした。平成30年度より事務局に医療法人くさの実会光ヶ丘保養園が加わり、気仙沼保健所とセンターの3機関で事務局を担った。

②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をテーマとした研修「大切にしよう、自分の気持ち、相手の気持ち」を実施した。

(2) 考察

平成30年度は、平成29年度に引き続き児童生徒の相談依頼が増えた。相談の背景としては、震災の影響が考えられるもの、家族関係の悪化や学校生活上の問題によるものなど、多岐にわたっていた。支援については、児童生徒本人だけでなく、保護者に対しての支援も併せて実施すること、また通学先の学校や関係機関等と連携しながら実施することが多いことも特徴であった。

ワーキングでは生徒にとって身近なテーマを用い、学校教員にも参加してもらうなどで、より生徒が関心を持ちやすくする工夫を取り入れながら実施した結果、アンケート結果からは「相談しても良いと感じた」など、肯定的評価を得ることができた。

今後も関係機関との連携を図りながら、個別の支援、メンタルヘルスに関する啓発を実施していく。