

基幹センター企画研究課活動報告

みやぎ心のケアセンター

基幹センター 企画研究課

課長 精神保健福祉士 樋口 徹郎

課長補佐 事務 三浦由希乃

はじめに

みやぎ心のケアセンター（以下、当センター）企画研究課は、研修企画や広報活動などの事業企画と各種研究や活動統計の取りまとめなどの調査研究が主な業務である。基幹センター、石巻地域センター、気仙沼地域センターの各地域支援課と現状を共有し、事業を実施している。また、当センターが人材育成や支援者支援を主催する際、専門医療機関や大学などと連携し、実施した。

2019年度は、『宮城県震災復興計画（以下、復興計画）』の最終期である発展期の2年目で、復興計画は2020年度末で終了となる。2017年度に立てられた『みやぎ心のケアセンター運営計画（以下、運営計画）』は実施3年目となり、2020年度の復興計画の終了とともに終了する。こうした計画終了を見据え、既存事業の見直しとして活動の縮減や他機関への事業移譲などを検討しつつ、活動を行った。

運営計画で掲げられた「子どもから大人まで切れ目のない支援」について、企画研究課としての取り組みを振り返る。

1. 2019年度活動状況報告

(1) 地域住民支援

①被災地の親子を対象としたデイキャンプ（以下、デイキャンプ）の実施

今回で10回目となる被災地の小学生とその保護者を対象としたデイキャンプを、10月5日（土）に松島町で実施した。

内陸部への自宅再建や復興住宅への移行など、生活の状況変化を考慮し、2018年度同様沿岸部2市1町（仙台市、名取市、松島町）の児童を対象とした。自然の中で心の健康に対する関心を高めながら、セルフケア能力を向上させることを目的に実施した。参加児童は27名だった。また、2018年度と同様に、過去のデイキャンプに複数回参加した中高生を対象に事前研修を行い、デイキャンプ当日はサブリーダーとして2名参加した。保護者向けプログラムは、事前アンケートを取ったものの、実施を見送った。今回も日本ボーイスカウト宮城県連盟仙台地区協議会に、当日のプログラムの一部で協力いただいた。

当日は、野外では火おこし体験やレクリエーションを、屋内ではオルゴール箱づくりや心理教育などを行った。心理教育として実施した『こころのおべんきょう』では、イライラしたときや動揺したときに気分を落ち着かせる方法として、呼吸法を取り入れたリラクゼーションを行った。活動を通し、日常では体験できない活動や、さまざまな地域の子どもたちがコミュニケーションを図る良い機会となった。保護者事後アンケートからは、参加後の子どもの変化を喜ぶ声が多かった。サブリーダーとして参加した高校生は、事前研修を生かしてスタッフの役割を果たした。

デイキャンプは、10回という区切りを迎え、「被災した子どもたちのセルフケア能力を高める」という当初の目的を達成できたことから、今回をもって終了となった。



写真1 火おこし体験①



写真2 火おこし体験②



写真3 食後のデザートづくり



写真4 こころのおべんきょう 呼吸法

②その他の地域住民支援

2019年度も、電話相談などの個別相談に適宜対応した。また、基幹センター地域支援課が岩沼市で実施している『うつくしまサロン』（福島県から宮城県に避難されている方を対象としたサロン）の運営に協力した。

10月に発生した『令和元年東日本台風(台風第19号)』で被災された方への支援として、丸森町仮設住宅入居者への訪問支援を、地域支援課とともにいった。

(2) 支援者支援

①アルコール専門機関による被災地支援活動の実施

医療法人東北会東北会病院（以下、東北会病院）とNPO法人宮城県断酒会（以下、県断酒会）に事業委託し、支援者がアルコール関連問題に適切に対応できるよう支援を行った。アルコール関連問題への支援状況について、東北会病院と定期的に情報を共有した。なお具体的な取り組みについては、本号の『3.委託機関・団体等の取り組み』で紹介する。

②サポーターズクラブ

2019年度、サポーター登録者にはデイキャンプや調査研究などをご協力いただいた。新規で1名の登録があり、石巻地域センターの支援活動にご協力いただいた。

③宮城県社会福祉協議会（以下、県社協）職員への支援

2012年度から県社協の要望に応じ、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、東北大学予防講座）が沿岸市町社協職員健康調査を実施してきた。調査結果のフィードバックや職員研修、必要に応じて個別面談などを行い、個別面談などでは、当センターの各地域支援課が協力した。県社協からの依頼に基づく健康調査は2017年度で終了した。

2018年度以降は、要望があった市町社協に対し健康調査や職員面談、講話を行った。企画研究課では、年度始めの各市町社協や県社協との打ち合わせに同席し、ニーズの把握と庶務的な役割を担った。2019年度も、要望があった市町社協ごとにヒアリングを行い、東北大学予防講座に協力して支援を行った。東北大学予防講座の終講に伴い、社協職員に対するメンタル

ヘルス支援は2019年度で終了となった。

また、別途県社協からの依頼で、日常生活自立支援事業（まもり一歩）の生活支援員地域別研修会（大和町、岩沼市）に講師を派遣した。

（3）普及啓発

①パンフレットなどの作成

2012年度から、震災以降に懸念されるPTSD、アルコール関連問題、うつ、不眠などのパンフレットを常備し、各地域支援課の支援活動に活用した。2019年度もこれまでに作成したパンフレットを各地域支援課の活動で活用するとともに、使用頻度の高いパンフレットの増刷を行った。また、講演会などの参加者へ、簡単なセルフケア法のイラスト付きクリアファイルを配布した。

②ホームページの運営

当センターが実施する各研修の周知や募集案内および実施報告、各地域センターの取り組みについての紹介、2018年度まで発行した広報誌や英訳した紀要などを掲載した。こうした情報提供のほか、ブログの更新やメールマガジンを発信した。

〔参考〕みやぎ心のケアセンター <http://miyagi-kokoro.org/>

③各種取材などへの対応

2019年度はマスメディアから7件の取材があった。2月にはテレビ取材も有り、震災から9年目を迎えるにあたっての心のケアの課題を取り上げていただいた。そのほか、2019年度は全国的に大きな被害をもたらした風水害が頻発したことから、県外の新聞社などから災害後の心のケアに関する取材が複数あった。

④職場の心の健康づくり支援事業

被災地の企業などからの依頼に応じ、職場のメンタルヘルスに関する講話などを行う体制を維持していたが、実施はなかった。

（4）人材育成

①アルコール関連問題研修

アルコール関連問題に関する研修ニーズは依然として高く、1次予防から3次予防までを視野に入れた研修を実施した。

8月6日、アルコール関連問題2次予防事業として福田貴博氏（肥前精神医療センター医師）を講師に『節酒支援技術向上研修』を宮城県精神保健福祉センター（以下、精神保健福祉センター）と共催で実施した。市町の健康推進部門からの参加が多かった。

また、アルコール関連問題への実践的なスキルを身に付けることを目的に『アルコール関連問題実地研修（以下、実地研修）』を実施した。対象を宮城県全域としたことで、沿岸部自治体職員のみならず、内陸部自治体や宮城県からも受講の申し込みがあった。委託先である東北会病院にて、3日間を1期とし、10月から5期実施した。10名ほどのキャンセル待ちがあり、この研修に対するニーズの高さがうかがえた。

さらに、2012年度から2019年度までの実地研修受講者を対象に『アルコール関連問題フォローアップ研修（以下、フォローアップ研修）』を2月19日に開催した。アルコール健康障害対策基本法に関する講義とロールプレイ、受講者から提供された事例に基づくグループワークを行った。

詳細は以下のとおりである。

日 時	2020年2月19日(水) 9:30～16:00
場 所	仙台市戦災復興記念館 5階会議室
午前の部	講話① 「依存症の心理社会的治療」 依存症治療に用いられる様々な療法と考え方の整理 講師：東北会病院 医師 奥平富貴子氏
	講話② 「『開かれた会話』がもたらす回復とは」 依存症に対するオープンダイアログの応用の可能性について 講師：東北会病院 院長 石川達氏
午後の部	グループワーク ○ 地域支援活動を通して感じていること、疑問等、日々の思いを語る ○ グループワークで話し合われた内容を共有する 講師：東北会病院 リカバリー支援部長 鈴木俊博氏
参加者	46名（市町、保健所など自治体職員23名）

※「オープン・ダイアログ」は、フィンランドの西ラップランド地方で1980年代から実践されている、主に統合失調症に対する治療的介入の手法

②支援者の心の健康づくり支援

地域の支援者を対象に『こころのエクササイズ研修』を東北大学予防講座との共催で5月28日と10月17日に開催した。5月28日は「支援業務に活かす認知行動的スキル『問題解決法』」をテーマに、支援者のための認知行動療法の基本と問題解決法の体験についての講話と演習を行った。10月17日は「支援業務に活かすコミュニケーションスキル」として、認知行動療法の視点から支援スキルの向上と支援者のセルフケアにつながる講話と演習を行った。講師は、東北大学予防講座の臨床心理士が担当した。

この研修は、自治体職員や訪問支援員など多職種からのニーズが高く、コミュニケーションスキル向上を動機とした受講が多かった。2012年度から16回にわたって開催してきた本研修は、2019年度末の東北大学予防講座の終講を受け、10月17日が最終回となった。

③災害関連専門研修

被災者支援に関わっている専門職を対象に、災害復興期における被災者の回復を支えるための知識や心理支援法の習得を目指した研修を行った。

8月2日に東北大学予防講座と共催し『災害復興期の長期メンタルヘルス研修会』を行った。「宮城・仙台と熊本の今とこれから」をテーマに、熊本こころのケアセンターの矢田部裕介センター長から熊本での支援についてご報告いただいた。その後、宮城および仙台的支援報告と、お互いの復興に向けた意見交換などを行った。

1月16・17日には、同じく東北大学予防講座と共催し『複雑性PTSD（C-PTSD）研修』を国立精神・神経医療研究センターの金吉晴氏、丹羽まどか氏、大滝涼子氏を講師に迎え実施した。トラウマ臨床に関わる医師や臨床心理士の参加があった。

同じく東北大学予防講座と共催し『心理支援スキルアップ研修』を、事例検討と初学者向け専門的研修のセットで5月29日、7月24日、9月4日、12月11日に実施した。トラウマや認知行動療法の専門研修は、人材育成の面から今後も必要とされることから、2020年度も2019年度に準じた実施を検討している。

また、『WHO版心理的応急処置（PFA）研修』（以下、PFA研修）を、9月17日と1月24日の2回開催した。これに先立ち、指導者育成研修受講者を対象にブースター研修を6月25日に開催した。2020年度も引き続き開催の予定である。

④3県心のケアセンターミーティング

2019年度は、9月27日と2月17日に厚生労働省主催の「心のケアセンター連携強化会議」が開催され、当センター主催のミーティングは見送った。

(5) 調査研究

①調査研究担当者会議と倫理委員会の開催

調査研究を積極的に進めるための体制整備と新規研究の推奨を図った。東北大学予防講座、その他の外部非常勤職員の協力を得て、当センターの担当者による『調査研究担当者会議』や『有識者会議』を開催した。会議では進行中の調査研究の進捗の確認や検討を行った。また倫理委員会を開催し、進行中の研究の審査を行った。倫理申請に向け、研究計画書など提出書類作成に協力した。

②紀要第7号の発行と英語版の作成

2018年度の活動と研究成果をまとめた紀要第7号を発行し、県内外の関係機関に送付した。(1,300部、960カ所) また、紀要第5号(英語版)と6号(英語版)をホームページに掲載し、第3号と第4号および第7号の英語版を作成した。2020年度内にホームページへの掲載を予定している。

③みやぎ心のケアフォーラムの開催

全県的・広域的な視点に立ち、これまでの被災地における心のケアの実践および課題に関する報告と地域精神保健福祉のありようについて議論する場として『みやぎ心のケアフォーラム』(以下、フォーラム)を2017年度から引き続き開催した。

2019年度のフォーラムは『東日本大震災から8年、これからの心のケアのあり方を考える～震災後の取り組みを地域でどう引き継ぐか～』と題し実施した。第1部では基調講演『岡山県における地域支援の経験から地域包括ケアシステムを考える』をテーマに野口正行氏(岡山県精神保健福祉センター所長・精神科医)に講話いただいた。第2部では、東松島市、南三陸町、宮城県塩釜保健所岩沼支所、東北大学予防講座からの実践報告とシンポジウムを行い、現状の課題と今後の展望を参加者と共有した。展示コーナーではパネルによる当センターの活動紹介を行った。

詳細は、本号の『1. 2019年度みやぎ心のケアフォーラム実施報告』の中で報告する。

④公式活動記録策定事業

運営計画の中で、当センターの10年間の活動や調査研究のまとめ、当センターが果たした役割などを掲載した冊子の発行が定められた。2018年度までは部課長で協議を重ね、骨子を固める作業を行った。2019年度から『公式活動記録策定委員会』を正式に発足した。会議は隔月で開催し、2020年度末の刊行を目指すこととした。スケジュールリングと編集内容を具体的に固め、各関係機関への執筆依頼作業などを行った。

(6) 子どもの心のケア地域拠点事業

2016年度から受託している『子どもの心のケア地域拠点事業』について、2019年度は、「専門職派遣事業」および「研修事業」の講師の調整、「調査研究事業」に係る庶務や「普及啓発」の啓発グッズ作成を主に行った。詳細は本号『1. 子どもの心のケア地域拠点事業』の中で報告する。

①専門職派遣事業

依頼に基づき、亘理町、岩沼市、名取市保育所に定期的に専門職を派遣したほか、要請に応じて市町などへ、講師の派遣調整を行った。事業全般の傾向として、2018年度よりも依頼件数は減少した。

②研修事業

『子どものための心理的応急処置(PFA)研修(以下、子どもPFA研修)』を5回主催した。会場は気仙沼、東松島、大崎、仙台(2回)で、主に福地成副センター長が講師を務めた。過去に指導者育成研修を受講された方を対象としたブースター研修を実施したほか、子どもPFA研修を過去に受講しレベルアップを図りたい方を対象としたアドバンス研修を実施した。また、兵庫県こころのケアセンター副センター長の亀岡智美氏(児童精神科医)をお招

きし、『子どものPTSDアセスメント研修』を東北大学予防講座と共催した。

③調査研究

コホート調査は、震災直後に出生した子どもたちを一定期間追跡調査するもので、子どもたちや家庭の変容評価を行い、効果的な支援の明確化を図るべく2015年度から実施している。2016年度から2018年度までは、発達検査、面接、アンケート調査を毎年実施し、2018年度以降は発達検査と面接を2年ごとに行う計画である。そのため2019年度は面接調査（発達検査、保護者面接）を実施しなかったが、保護者へのアンケート調査や経過説明などを行った。また、2月11日『子どもの育ちを支える地域づくりシンポジウム～みちのく子どもコホートからみえること～』を主催した。その他、デイキャンプ参加者アンケートのまとめを行った。

詳細は本号『第Ⅱ章 調査研究報告及び他誌寄稿原稿』の中で報告する。

④普及啓発

『子どもの心のケア』のパンフレットを講演会などで配布したほか、子ども向けのセルフケアメッセージ付きポスターを作成し県内の小中学校に配布した。また、2018年度に作成したクリアファイルを増刷し、研修会参加者などへ配布した。ホームページへの掲載を通じ、子どもの心のケアに関する情報を発信した。

(7) 業務統計データ管理

2015年度から開始した個人特定IDを付与した地域住民支援データは順調に蓄積している。システムの運用面では、『業務統計システム』および『個別支援システム』が安定稼働しており、引き続き業務報告書データの蓄積を進め、個別支援の状況や各種事業についての分析、経年の分析を行い、地域ごとのニーズの把握などに努めていく。

(8) 職員研修

①全体ミーティング

全体ミーティングは、3地域で活動している当センター職員が一堂に集まり、現状を共有し、必要な知識を身に付ける機会として開設以来実施している。2019年度は当センターの活動終盤を鑑み、活動の振り返りと将来展望を話し合う機会として年2回実施を計画した。

5月に行われた第1回では、藤田昌子氏（兵庫県精神保健福祉センター）を助言者としてお招きし、これまでの8年間で振り返り、2019年度の活動方針を共有した。2月の第2回は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として開催を見送った。

②推奨研修など

職員としての資質向上のために、外部研修の情報を適宜発信し、推奨研修として受講を呼び掛けた。また、4月には新入職者を対象に入職者研修を実施し、当センター業務の全般的な理解を促した。

2. 2020年度の方針・計画について

2020年度は、震災から10年目を迎える。そして、当センターの運営計画の4年目となり、県の復興計画とともに最終年を迎える。2021年度からの新体制を模索しつつ、従来の活動を継続する。

(1) 地域住民支援

被災後の心理的負担を抱えたままの住民、あるいはコミュニティの変化から孤立感を深める住民など、さまざまな悩みを抱えている住民を対象に企画研究課として以下の活動を実施していく。

①住民などへの相談支援（訪問、来所、電話相談など）

②サロン活動の運営協力

地域支援課と連携し、『うつくしまサロン』の運営などに協力する。

(2) 支援者支援

自治体職員や支援者へ専門的な助言やセルフケアにつながる研修を行うなど、支援者の心身両面の負担軽減を図る。

①アルコール関連問題対応事業

アルコール関連問題外部専門機関（東北会病院、県断酒会）に事業の一部を委託し、事例検討や研修会の開催、断酒会などの自助グループの活動に協力していく。

②サポーターズクラブ運営事業

登録者には、専門分野や経験を生かし、当センターの事業（調査研究、研修会など）へご協力いただけるよう、調整していく。

(3) 普及啓発

県民すべてが被災者支援の対象であるという観点から、県民や支援者がメンタルヘルスについて理解を深め、メンタルヘルスの改善につながるような啓発事業を進めていく。また、被災地における復興状況の格差やコミュニティの変化といったさまざまな課題を、メンタルヘルスの観点から県内外に発信する役割を果たしていく。さらにメディアなどを通じた情報の発信、取材や視察などの受け入れも行う。

①パンフレットなどについて

研修会や健康相談、訪問などで配布するパンフレットを適宜増刷する。また、2021年度から当センター事業が大きく変わることを踏まえ、2021年度版の当センターの活動紹介パンフレットを作成する。

②ホームページの運営について

各種研修会やイベントの告知、各地域センターの取り組みなどを紹介する。ブログやメールマガジンからも情報を適宜発信する。また、2021年度からの事業変更に伴う情報についても発信する。

③職場の心の健康づくり支援

被災地の企業などからの依頼に基づき、職場や日常生活でのストレスなど、メンタルヘルスに関する講話などの依頼に対応する体制を維持する。

(4) 人材育成・研修

地域の支援者などからのニーズが高い研修を実施するとともに、アルコール関連問題研修やPFA研修など2021年度以降も継続が望まれる研修については、精神保健福祉センターなどと協議を重ねていく。

①アルコール関連問題研修

実地研修およびフォローアップ研修は、2020年度の実施をもって終了を予定している。また、2019年度まで精神保健福祉センターと共催で行ってきた節酒技術向上研修については、当センターの事業から離れ、宮城県主催で実施される見込みである。

②災害関連専門研修

PFA研修は、今後起こり得る災害の初期対応として活用できる支援技術であり、広く普及することが当センターの役割であると考えている。2020年度も、県内で2回開催するとともに、指導者のスキルアップ研修としてブースター研修も実施する。

『心理支援スキルアップ研修』は、臨床心理士など専門職からのニーズが高いことから、2020年度も実施を予定している。

③その他の研修

東北大学予防講座の終講に伴い『こころのエクササイズ研修』は、2019年で終了となったが、コミュニケーションスキルの向上やセルフケアに関する、自治体職員や支援者からのニーズは

依然として高いことから、2020年度においては依頼に応じて講師派遣を検討する。

(5) 調査研究

2020年度は、今後の災害時の心のケア対策に資するため、引き続き調査研究事業に総括的・集中的に取り組み、以下の業務に着手する。

①調査研究事業

業務統計システムを安定して稼働できる体制を維持しながら、当センターとして集約できる統計を整理し、調査研究に生かしていく。

また、研究を推進していくために担当職員による意見交換や進捗確認の場として、調査研究担当者会議を開催する。研究案件について、外部専門家を交えて協議する有識者会議や倫理委員会を適宜開催する。

②みやぎ心のケアセンター紀要

2019年度の事業報告として『みやぎ心のケアセンター紀要第8号』を発行する。また、第1号と2号および本号である第8号の英語版を作成する。

③みやぎ心のケアフォーラムの開催

各地域支援課と連携しながら、震災後の心のケアに関する講演と地域の実践報告、シンポジウムを中心にこれまで3回開催した。2020年度は、当センターの活動が区切りを迎えるにあたって、これまでの取り組みについての報告などを中心に開催を予定している。

④公式活動記録作成事業

公式活動記録作成委員会にて、当センターとして残していくべき活動、研究のまとめの作業を引き続き協議しながら進め、2020年度内の刊行を予定している。

(6) 各種活動支援

2020年度も、県内で活動している各種団体の催しなどへの協力を必要に応じて行う。また、医療や福祉系の学生実習の受け入れについては、依頼があった場合に検討し、可能な範囲で協力する。

(7) 子どもの心のケア地域拠点事業

2020年度も、専門職派遣事業については、外部支援者の協力を仰ぎながら、県内の子どもの支援に関わる機関などからの派遣要請に応じていく。

研修事業については、『子どもPFA研修』を引き続き、県内各地で実施する。別途、外部からの要請にも可能な範囲で応えていく。また、子どもPFA指導者育成研修の受講者を対象にブラスター研修を実施する。これまでの研修の受講者を対象としたアドバンス研修も実施する。調査研究については、コホート調査を実施する。普及啓発として、『子どもの心のケア』に関するパンフレットなどを必要に応じて増刷し、研修会などで配布する。

子どもの心のケア地域拠点事業は、2020年度で終了する。

(8) 業務統計データ管理

例年どおり、各職員が作成した業務報告書および個別支援記録の入力項目、活動内容、事業区分などの整合性を確認し、月次報告書、年次報告書を作成する。各課の支援活動の参考になるようなデータ提供を適宜行う。

また、県や自治体の施策や計画づくりなど、データ提供の依頼があった際には、適宜対応する。2021年度からの事業再編に合わせた業務報告や各種報告のあり方を検討する。

(9) 職員研修について

職員同士の意見交換を行う時間を重視した『全体ミーティング』を年2回仙台で開催する。

2021年度以降を見据え、活動方針や各課の活動状況を共有し、今後の支援活動に生かせるよう企画していく。入職者向けの研修は適宜開催する。

外部研修についても引き続き計画的な受講を働きかけ、職員のスキルアップを図っていく。

3. 考察

2019年度の企画研究課は、2020年度で活動の区切りを迎え、2021年度から再スタートとなることを念頭に事業に取り組んだ。例年行ってきたアルコール関連問題実地研修とフォローアップ研修、専門職向け研修、PFA研修などには、多くの方に参加いただき、高い評価をいただいた。2020年度はこれらの研修の実施と共に、フォーラムの開催や公式活動記録発行、紀要英訳版の作成など「取りまとめに向けた活動」も行っていく。一方、当センターのスタート時から継続してきたデイキャンプや東北大学予防講座との共催事業は、2019年度をもって終了となった。

また、県からの要請で『令和元年東日本台風（台風第19号）』に伴う丸森町支援を行ったが、震災復興支援とともに新たな災害への対応も想定しておく必要があると感じた。

2021年度に向け2020年度は、研修事業や研究事業を含めた事業全般の総括を行い、県との打ち合わせの際、引き続き必要とされる事業の存続を求めていると考えている。また、基本的には、これまでの活動を踏襲するものであるが、『令和元年東日本台風（台風第19号）』のような自然災害だけではなく、新型コロナウイルス感染症関連問題への対応も考慮する必要があると考える。

4. おわりに

当センターは、宮城県の10年間の復興計画と連動して活動し、2020年度末をもって活動の終期を迎えると想定していた。宮城県は2021年度以降5年間の活動延長を決定し、2021年度から「住民支援」「支援者支援」「普及啓発」の3つの事業に集約されることとなった。

事業規模縮減に伴い、一部事業の終結や他機関への引き継ぎ作業は不可避であると思われる。「必要とされる事業は実施できる体制」となることを願いつつ、2020年度を迎えたい。各地域支援課ならびに各自治体および関係機関などとの連携を考えながら『被災地における地域精神保健福祉の向上』に寄与していく。また、新たな課題についても関係機関と協力して取り組みたいと考える。