

## 第Ⅲ章

---

# 寄稿

# 震災後10年、そして今後へ

仙台市精神保健福祉総合センター  
所長 林 みづ穂

2020年、新型コロナウイルス感染症とその影響や対策に世間の関心が集まる一方で、震災後10年、という言葉をよく耳にするようになった。これまでに実施した本市の災害後メンタルヘルス支援を、この機会に振り返ってみたい。

本市の災害後メンタルヘルス支援は、2008年に作成した「災害時地域精神保健福祉ガイドライン」に基づき、仙台市精神保健福祉総合センターがコーディネートし、各区保健福祉センター（保健所支所）をバックアップする形で進めている。

2011年3月11日の発災から3日後の3月14日からは、他県チームや日本精神神経科診療所協会、諸大学、近隣医療機関などからの大いなるご協力をいただきながら「こころのケアチーム」を編成して、津波被害地域の避難所を中心に活動した。また、同年4月には「子どものこころのケアチーム」も編成し、保育所や児童館などを巡回して相談にあたった。市民向けの普及啓発や電話相談なども実施し、同年5月頃からは、避難所から応急仮設住宅への移行と引き継ぎがスムーズに行われるための支援にも取り組んだ。

2012年からの支援は、「仙台市震災後心のケア行動指針」を策定して実施している。この指針では、基本目標を「Ⅰ. 仙台市民のメンタルヘルスが向上する」「Ⅱ. 被災した人々すべてが、震災によるストレスから生じる日常生活への障害を予防、もしくは最小限にとどめることができる」とし、復興に伴う被災者の生活環境の変化や起こりうる心身の健康問題を踏まえ、2021年3月までを三期に分けてこころのケア計画を記載した。

実際の支援活動は、仙台市精神保健福祉総合センター職員数名が多職種チームを組み、被災者の生活の場の変化や被災後の時間経過、地域性などに合わせて内容や手法を臨機応変に変化させながら実施している。行った支援は、被災者宅への区保健福祉センターとの協働訪問、震災ストレス相談室の開催、福島県など他の地域からの転入者に向けたサロン活動への協力、ケースレビュー、研修など、多岐に渡る。さらに、応急仮設住宅からの生活再建支援のワーキンググループにも加わって、主に精神面の理由によって生活再建困難となっている被災者に関して意見を述べ、支援の一端を担った。また、「子どものこころのケアチーム」は、2011年8月より「子どものこころの相談室」に形を変え、市内の児童精神科医と宮城県臨床心理士会のご協力を得て、現在も継続している。

被災者が抱える課題は、精神面を含む健康上の問題に限らず、住環境変化に伴う問題や経済・生活再建問題、家族・家庭内の問題など、広範囲に渡り、かつそれらが絡み合っている。したがって、多機関・多職種が連携した支援が従来にも増して必要とされている。

現在、本市では、「仙台市震災後心のケア行動指針（継続版）」の作成に取りかかっている。これは、これまで10年間の支援を振り返って現状と課題を確認し、それに基づいて、今後5年間の支援を確実かつ継続的に実施するための指針である。東日本大震災後のメンタルヘルス支援のうち多くは、通常の精神保健福祉における支援や精神保健福祉センター業務の中に位置付けて行ける可能性があるが、それでもなお「こころのケア」として実施を要する支援があるかどうかも含めて、今後の5年間を通して考えて行く予定である。

震災後10年。被災者がどうなっているか、どのような支援が求められつつ行っているか、発災直後には予測困難だった場所に私たちは既に立って、今後の支援を描こうとしている。行政上の線引きはありながらも、同じ県内の被災者支援に取り組んできた「みやぎ心のケアセンター」は、以前も今も、長い道のりをともに走る同士のように感じられ、力づけられ続けている。

感謝をこめて申し上げたい。お疲れさま、そしてこれからもどうぞよろしく。