

令和元年度みやぎこころのケアフォーラム  
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～

東北大学 予防精神医学寄附講座による  
これまでの取り組みから



松本和紀

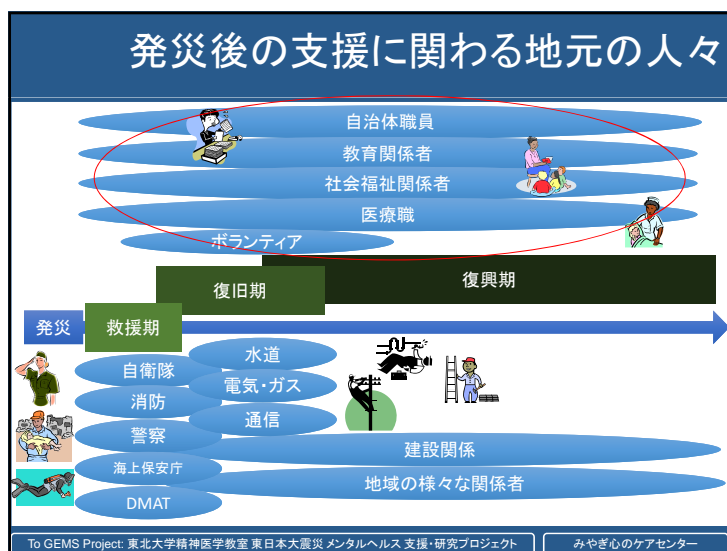
- 1) 東北大学大学院医学系研究科 精神神経学分野
- 2) 同 予防精神医学寄附講座
- 3) みやぎ心のケアセンター

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません。 2019. 11.22 仙台

1

災害後の職場のメンタルヘルス

2



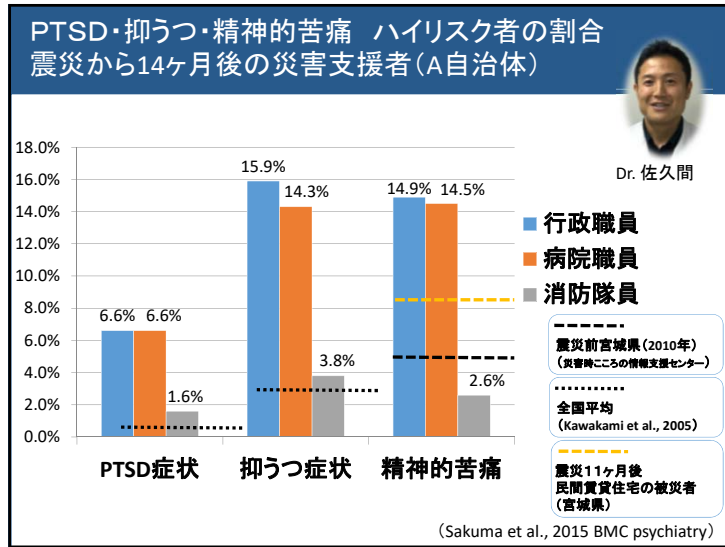
3

震災後の被災地の地元の支援者

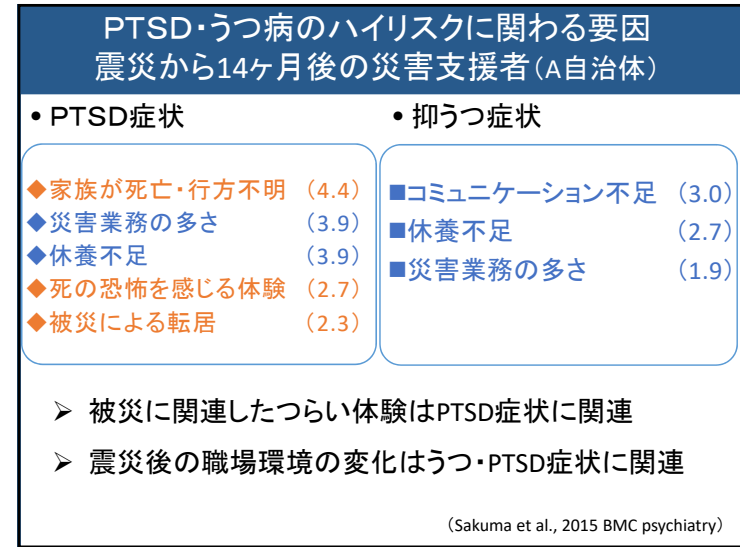
- 自身も被災者！
  - 自宅、家族、家計、トラウマ/喪失体験・・・
  - 被災しながらの支援、復興の見通しが立たない
- 仕事量・内容の変化
  - 仕事量の増大、慣れない業務、見通しの立たない業務
  - 被災者との対応：住民からの批判の標的に
- 職場環境の変化
  - 休みがとりづらい
  - 職場内でのコミュニケーションが減った
  - 組織のまとまりが低下している所も・・・

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災 メンタルヘルス 支援・研究プロジェクト みやぎ心のケアセンター

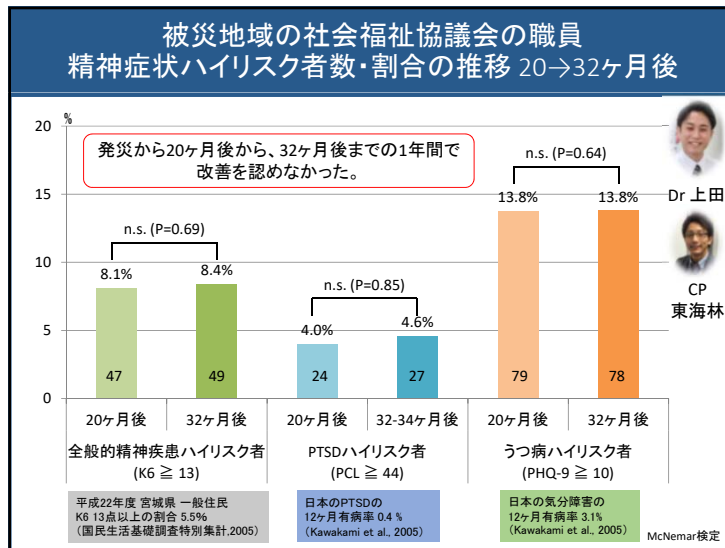
4



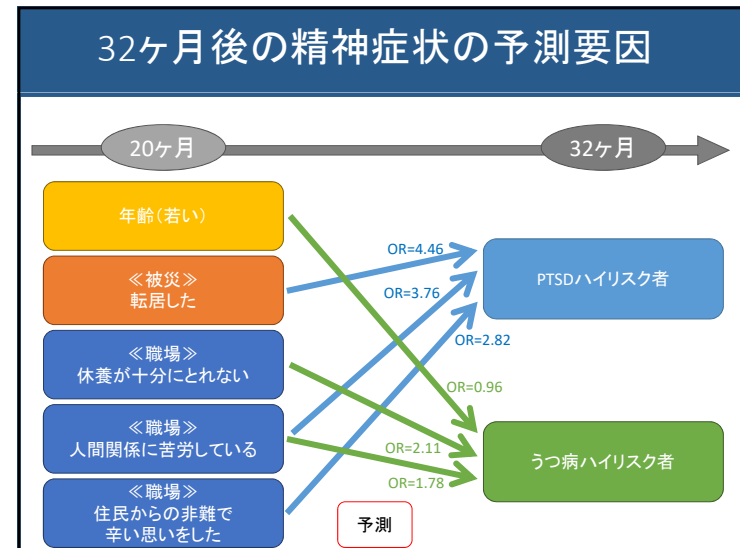
5



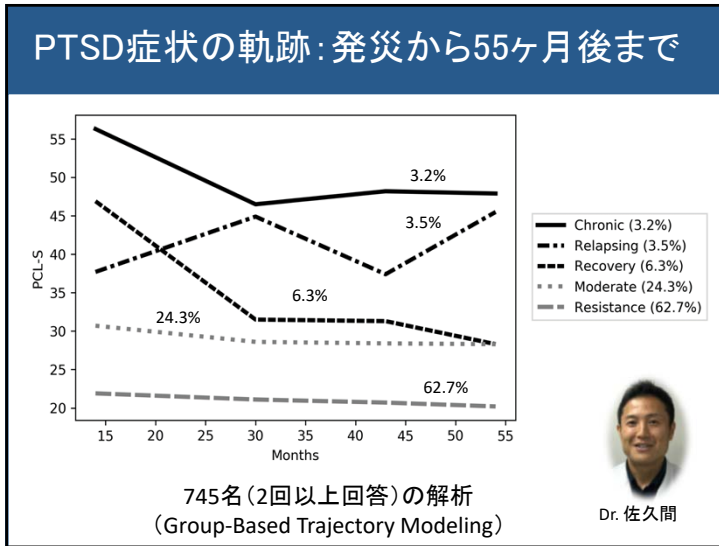
6



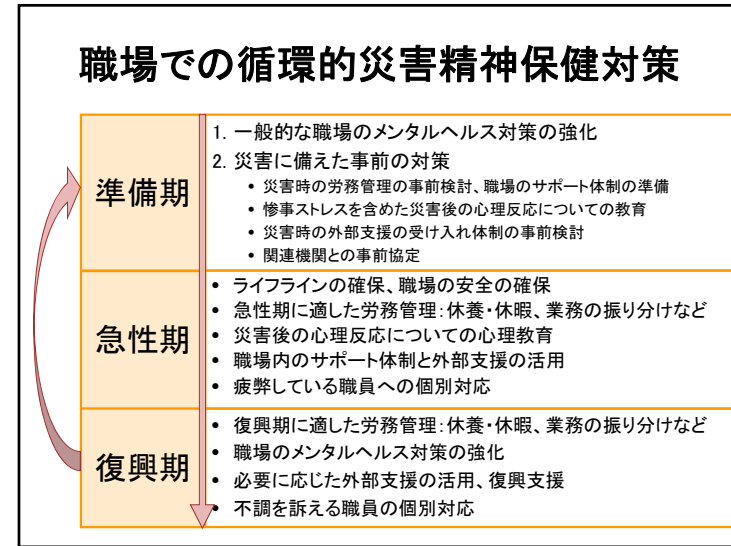
7



8



9



10

## 災害後の心理的介入アプローチ

11

### 被災地の一般市民向けの研修

■ 大野裕先生、田島美幸先生の協力によりプログラム「こころのエクササイズ研修」作成

■ 毎週1回90分の研修を、週1回4週で実施

■ 体験的に学べるように毎回ホームワークを設定

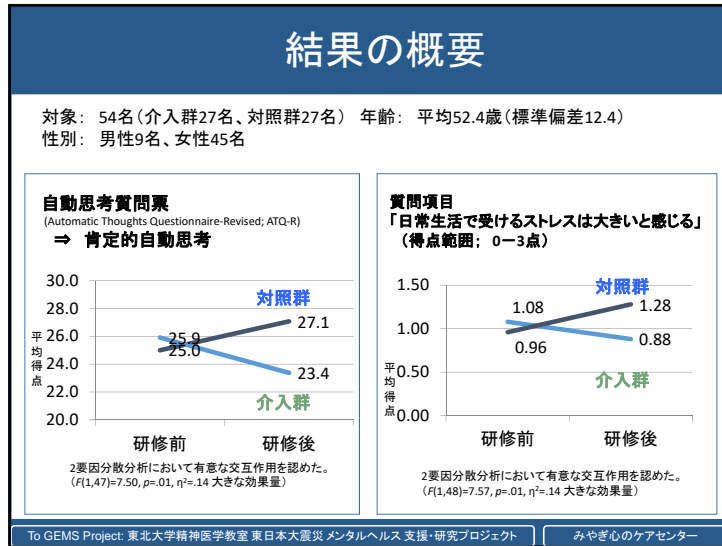
■ 講師は精神科医師、臨床心理士が担当

Dr. 上田

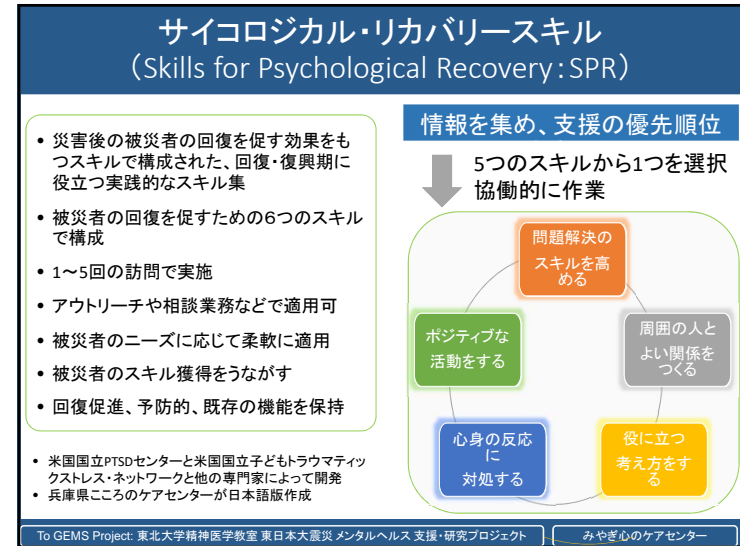
第1回(基礎) 「認知行動療法の基礎」	第2回(アサーション) 「自分の気持ちや考えをうまく伝えるコツ」
第3回(認知再構成法) 「目からウロコ！発想転換のコツ①」	第4回(認知再構成法) 「目からウロコ！発想転換のコツ②」

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト      みやぎ心のケアセンター

12



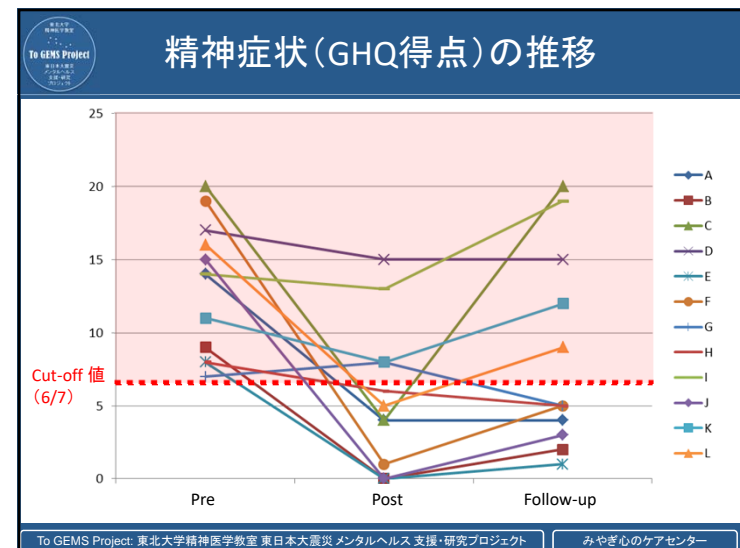
13



14



15



16

### 軽度の精神症状をもつ対象者へのSPR

- わが国の災害被災地において安全に実施可能
- 「自己効力感」の継続的な向上が期待される
- 「精神症状」や「レジリエンス」にも効果は期待できるが、効果持続が課題。
  - ① プースター・セッション、アクセスしやすい相談窓口など
  - ② 非反応者への高強度治療（例フルセッションのCBT、医療機関受診など）

Limitation

- ① 訓練された遠方の専門家が、SVを受けられる体制で行った
- 費用対効果が課題
  - ⇒ **地元の人材が実施可能な人材育成・供給体制のための環境整備が必要**
  - ⇒ 各地域において平時からの認知行動的アプローチの普及
  - ⇒ 研修やスーパービジョン体制の整備
- ② さらなる研究が必要（例、対照群をおいた効果検証）

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト      みやぎ心のケアセンター

17

## 支援者・専門家への普及・啓発

18

### 地方での専門的治療・支援普及の課題

東海林渉先生作成スライドを改編

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト      みやぎ心のケアセンター

19

### 一般支援者向けの研修会

**目的:** 認知行動的アプローチの基本スキルを広く普及

**期間:** 2016年8月～2019年5月 半日研修

- ① 2016年8月: アサーション、認知再構成法
- ② 2017年2月: 関係のON/OFF、アサーション
- ③ 2017年6月: 関係のON/OFF、アサーション
- ④ 2018年2月: 問題解決法、ソクラテス式質問
- ⑤ 2018年7月: 問題解決法、ソクラテス式質問
- ⑥ 2019年2月: 問題解決法、ソクラテス式質問
- ⑦ 2019年5月: 問題解決法
- ⑧ 2019年10月: 関係のON/OFF、ソクラテス式質問


**対象:** 精神保健福祉に関わる多職種  
Ns, PHN, PSW, SW, CP, 介護士, 相談員などのべ **242名** (3回目以降の2年半)

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト      みやぎ心のケアセンター


20

### 専門職向けの研修会 心理支援スキルアップ講座

- 主に心理士と精神科医を対象
- 7年半で42回開催し、のべ**1045名**が参加
- みやぎ心のケアセンターと共催



感謝



2012年度

- 1年間で計16回の半日～1日研修 多くのエキスパートの協力
- 大野裕先生、堀越勝先生、大澤智子先生、藤澤大介先生、佐渡充洋先生、中川敦夫先生、金吉晴先生、中島聡美先生、後藤恵美先生、田島美幸先生

2013年～2019年度（年2～6回）

- 平日の夕方1時間半～2時間半
- 事例検討会＋ミニ講座、今年度まで**26回**の開催
- このうち**21回**に**大野裕先生**に参加いただき事例検討のコメントをいただく

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト      みやぎ心のケアセンター

21

### その他の専門研修会

年	研修内容	講師
2015	早期精神病へのCBT	Tony Morrison
2015	統合失調症のメタ認知トレーニング(MCT)研修会	石垣琢磨先生、野村照幸先生、細野正人先生
2017	若年者への早期介入に役立つCBT研修会	堀越勝先生
2017	トラウマに対する認知処理療法(CPT)研修会	伊藤正哉先生、森田展彰先生、中島智美先生、高岸百合子先生
2017	厚生労働省認知行動療法研修事業 うつ病の認知療法・認知行動療法セミナー	大野裕先生他
2018	トラウマ・インフォームド・ケア研修会	亀岡智美先生他
2019	TF-CBT研修会inみやぎ	亀岡智美先生他
2020	複雑性PTSD研修会	金吉晴先生他

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト      みやぎ心のケアセンター

22

### 外部のExpertからの支援の重要性

- 外部のExpertによる直接の講義、指導
- 厚生労働省のSV研修事業による専門家の養成
- 外部のExpertによるWebを介したSV(スーパービジョン)

外部のExpert



宮城県の実践家・指導者の養成



直接の研修  
Webを介したSV



地域での人材育成



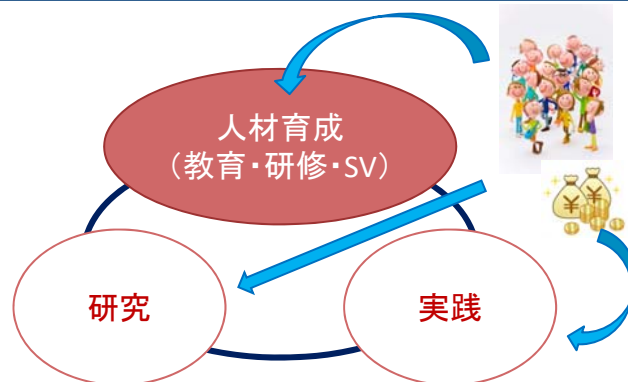
屋根瓦方式・ベイファワード方式

東海林渉先生作成スライドを改編

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト      みやぎ心のケアセンター

23

### スキル・エビデンスに基づく実践的な 心理支援方法の平時からの普及へ



To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト      みやぎ心のケアセンター

24